

# Vivre à La Garde

/// Juin 2011 > n°251



///ACTU > Fête de la Musique  
///DOSSIER > Emploi et économie  
///MAG > L'homme accordéon





### ///LES PERMANENCES DU MAIRE

Exceptionnellement, pas de permanence au mois de juin.

### ///LES TEMPS FORTS DU MAIRE

// mardi 7 juin > Réunion en préfecture mise en sécurité de la falaise de Massacan

// mercredi 22 juin > Inauguration des locaux de l'association Santé et Solidarité du Var

// vendredi 24 juin > Assemblée plénière au Conseil Général

## ///Le dynamisme économique, c'est l'emploi !

La saison estivale va bientôt s'ouvrir et avec elle sa recrudescence d'évènements festifs et ludiques : fête de la musique, ouverture de la piscine, concerts d'été, plages, etc.



*Jean-Louis Masson*

Cela étant, j'ai attaché le plus grand prix au fait que le dossier de ce mensuel de juin porte sur une préoccupation majeure : l'activité économique. Seul le dynamisme des entrepreneurs et des entreprises est le garant d'un développement à long terme de l'emploi !

Notre commune accueille la plus grande Zone Industrielle du département. Sociétés d'envergure nationale voire internationale y côtoient des structures plus locales en devenir.

Les institutions publiques locales ont pour rôle, je pourrais écrire pour devoir, de leur permettre de s'épanouir sans avoir à quitter notre territoire. Encore une fois, leur présence est synonyme d'emploi sujet ô combien majeur. Dans l'indispensable relation entre entreprises et collectivités locales, je tiens à saluer l'action de l'AFUZI (*voir dossier p. 8 à 10*), de son ancienne présidente emblématique Bernadette Campenio et de son récent successeur Philippe Bartier.

Ensemble, nous faisons tout notre possible pour l'emploi. Les résultats sont là ! Comme se plaît à le rappeler Hubert Falco, Président de TPM, le chômage baisse dans notre bassin d'emploi !

#### Jean-Louis Masson

Maire de La Garde

Vice-président du Conseil Général du Var

Vice-président de TPM

Chevalier de la Légion d'Honneur

Officier dans l'Ordre National du Mérite

Page 6  
> Fête  
de la  
Musique



Page 8  
> Emploi et  
économie en  
plein essor



Page 18  
> L'homme  
accordéon



**///ACTUALITES** p4 à p7

**EN BREF > p4/5**

Eric Antoine - La chapelle romane  
Sécurité routière - Le Mas des Senes...

**ACTU DU MOIS > p6/7**

La musique joue ses plus belles partitions

**///DOSSIER** p8 à p11

Emploi et économie en plein essor

**///MAGAZINE** p12 à p21

**TOUS LES SPORTS > p12/13**

Dans le grand bain - Un bol d'air pur

**TOUTES LES CULTURES > p14**

Un illustrateur dans ma classe

**TOUS ENSEMBLE > p15**

Joyeux anniversaire !

**TOUS EN FORME > p16/17**

Bien dans mon corps avant l'été !

**TOUS CITOYENS > p18**

L'homme accordéon

**TOUS LES DEVELOPPEMENTS > p19**

Essor économique

**TOUT POUR L'ENVIRONNEMENT > p20/21**

Dites "non" aux moustiques  
Economiser l'eau - La plante du mois

**///TRIBUNE** p22

**///SOUS LE ROCHER** p23

**///Vivre à La Garde n°251 juin 2011**

Directeur de la publication : M. le maire

Rédaction, dessins, photographies, mise en page : Service Communication

tél. 04 94 08 98 00 - fax 04 94 08 99 60

contact-mairie@ville-lagarde.fr - www.ville-lagarde.fr

Impression : Imprimerie Trulli - En couverture : Baptiste Giuliano "BATpointG"



# actu en bref

## //MUSIQUE

### Bienvenue au Conservatoire

Le Conservatoire National à Rayonnement Régional (CNRR) de la Communauté d'agglomération TPM avec ses onze écoles de musique est le plus grand Conservatoire de France. Le site de La Garde, spécialisé dans les musiques traditionnelles, accueille 400 musiciens à partir de 5 ans. Une journée portes ouvertes est organisée mercredi 22 juin de 9h à 12h et de 14h à 19h. Les futurs prodiges pourront découvrir les différentes disciplines enseignées au cours de 4 auditions présentées entre 14h et 19h à l'auditorium.

**CNRR La Garde**  
**MC Gérard Philippe**  
rue Charles Sandro  
04 94 93 34 62  
[www.cnrr.tpm-agglo.fr](http://www.cnrr.tpm-agglo.fr)



## //SOLIDARITE

### Fête et bonne humeur au Mas des Senes

A quelques jours de l'arrivée de l'été, les résidents du Mas des Senes organisent une grande kermesse ouverte à tous, **dimanche 12 juin** dès 11h. En plus des nombreuses animations pour petits et grands enfants, un repas aux saveurs des Antilles attend les convives (*adulte : 10 €, enfant : 4 €*).  
**Réservations : 04 94 00 85 00**



## //Le saviez-vous ?

La durée de vie des produits sanguins est courte : 42 jours pour les globules rouges et 5 jours pour les plaquettes.

Les besoins en sang sont en augmentation pour deux raisons majeures : la population vieillit et beaucoup de maladies du sang touchent les plus de 60 ans, de plus, certaines thérapies sont consommatrices de produits sanguins.

Retrouvez des infos pratiques à destination des enfants sur le site : [www.lesaventuriersdesglobules.fr](http://www.lesaventuriersdesglobules.fr)

## //SORTIE 3 JUILLET

### Mystéric

Vous l'avez découvert chez Michel Drucker dans l'émission *Vivement dimanche prochain*, vous allez l'adorer au Théâtre du Rocher ! **Eric Antoine**, le magicien décalé et hilarant aux airs de savant fou, a choisi de venir passer une semaine à La Garde pour effectuer les derniers réglages de son nouveau spectacle qu'il présentera en septembre à Paris. Le chanceux public gardéen pourra profiter d'une représentation unique en avant-première, dimanche 3 juillet à 15h.

**Billetterie : Service Culturel**  
**04 94 08 99 34**  
[spectacles@ville-lagarde.fr](mailto:spectacles@ville-lagarde.fr)

## //L'éco-geste du mois

Eviter de juxtaposer un appareil de froid avec une cuisinière ou un four. Cela évitera que l'appareil de froid surconsomme du fait de l'atmosphère ambiante plus chaude.

Permanences de l'Espace Info Energie sur rendez-vous uniquement, jeudi 9 juin à la Maison des Associations, de 9h à 12h, 04 98 00 58 17 ou par mail : [celine.moquet@communesforestieres.org](mailto:celine.moquet@communesforestieres.org)



## //CULTURE

# Un nouveau théâtre ouvert sur la Méditerranée

Après plusieurs mois de travaux, le Théâtre Liberté dirigé par les frères Berling ouvrira ses portes le 17 septembre.

Pour Charles Berling, le cadre sera méditerranéen : "Dans ce bassin, il y a une façon de vivre ensemble qui est spécifique. Nous avons envie de travailler sur ces notions de

©: Olivier Pastor



*mélanges et de métissages. Ce théâtre sera un lieu où des disciplines différentes seront proposées au public. Le théâtre côtoiera la musique, les arts numériques, le cinéma".*

En attendant l'ouverture

officielle, le public est invité à découvrir la programmation 2011/2012, **mercredi 22 juin à la Tour Royale.**

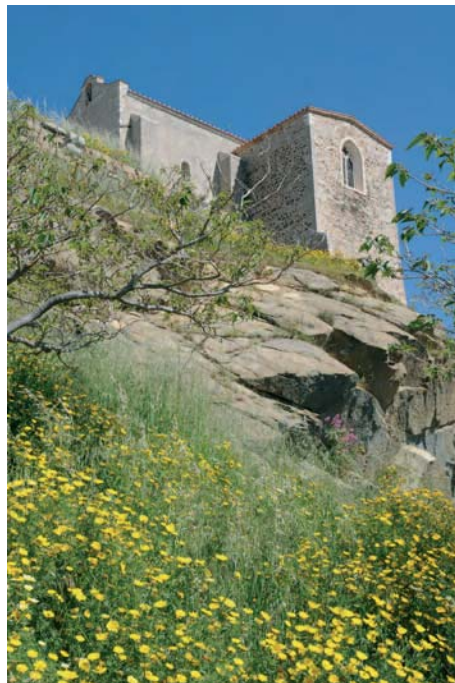
**Si vous voulez y assister il suffit de remplir le formulaire via le site : [www.theatreliberte.fr](http://www.theatreliberte.fr)**

## //CULTURE

# Le bonheur est dans le chant

Pour clôturer la saison, pendant une douce soirée du mois de juin, le Pôle JeunePublic propose de découvrir la musique pétillante et festive des Grooms. Une opérette de rue pour une fanfare et 4 chanteurs, mardi 7 juin à 20h devant la mairie.

**Spectacle gratuit**  
**Infos : 04 94 98 12 10**  
**[www.polejeunepublic.com](http://www.polejeunepublic.com)**



## //PATRIMOINE

# Prenez de la hauteur

Chaque samedi de 15h à 19h, de juin à septembre, les bénévoles de l'association les Amis de la Vieille Garde ouvrent les portes de la chapelle romane qui surplombe la cité du Rocher. L'occasion de pénétrer dans ce monument emblématique et chargé d'histoires dont M. Périn, président, dresse ici les grandes lignes :

*"Au XII<sup>e</sup>, la chapelle des seigneurs de La Garde fait partie intégrante du château.*

*A la Révolution française, elle devient propriété privée. A la fin du XIX<sup>e</sup> les propriétaires autorisent l'extraction de pierres du rocher qui serviront à paver les rues de Toulon.*

*Jean Aicard sauva le site in extremis en inscrivant la chapelle Notre-Dame aux monuments historiques en 1916. Elle fut ensuite restaurée de 1983 à 1989."*



**04 94 08 99 78**

**C'est le numéro de la Maison du Tourisme située place de la République. Une équipe est à votre écoute pour vous orienter et vous conseiller sur les manifestations et les activités à faire dans la région et à La Garde.**

## //PREVENTION >> Semaine de la Sécurité Routière

**Avec pour mot d'ordre cette année, "Sur la route, l'incivisme tue !", la 8<sup>e</sup> Semaine de la Sécurité Routière veut sensibiliser le grand public aux dangers du non respect du code de la route. Au programme mercredi 8 et jeudi 9 juin :**

> Du côté de la salle Gérard Philipe : des stands d'informations animés par la Police Municipale, CRS autoroutière, MAIF Prévention, AAVAA, LMDE, Service Jeunesse, Alcool Assistance..., les seniors pourront vérifier leurs connaissances du code de la route (*mercredi matin*) et des ateliers ludo-éducatifs seront proposés par la cyber-base (*jeudi*).

> Sur la place de la République : en plus du karting et des pistes cyclo et vélo, de nombreux temps forts rythmeront ces 2 journées dont un exercice d'évacuation d'un bus (*jeudi matin*), une spectaculaire désincarcération d'un véhicule par les pompiers (*jeudi après-midi*) et une rencontre avec les acteurs de la sécurité routière (*jeudi à 15h30*).



**Renseignements : 04 94 08 99 41 et programme complet sur [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr)**

# La musique joue ses



## ///Houlala Fest

L'énergie et l'enthousiasme des musiciens du groupe **The Spitters** sont sans limites. Des étoiles plein les yeux, le groupe rock aimerait partir vers d'autres horizons pour vivre de sa musique. Pour cela, Gautier, Max, Bernard et Dorian multiplient les concerts, ils ont même monté un festival à l'université, le Houlala Fest qui se tiendra **vendredi 10 juin à partir de 20h**, amphi 400. A leurs côtés, The Martins et Kami.

Entrée libre

Jeunes talents ou artistes de renom, La Garde permet à chacun de se produire sur scène pour le plus grand plaisir du public.

## ///L'arrivée de l'été se fête en musique

**Mardi 21 juin**, la plus longue journée de l'année sera festive et musicale dans les 4 coins de la ville. Le site du jardin Veyret propose une scène dédiée aux musiques actuelles et accueille un garçon dans le vent et son accordéon : **BATpointG** (voir portrait p18). La compagnie Rassegna est attendue sur la place de la République pour un concert aux sonorités méditerranéennes. La Fête de la Musique est surtout l'occasion de faire connaissance avec des jeunes talents non professionnels qui comme **Camille Haslin**, docteur es sciences, sont passionnés par la musique.



*“C'est un rendez-vous où le partage prend tout son sens. J'éprouve beaucoup de plaisir à jouer devant le public un répertoire classique au piano. Ma sensibilité se retrouve dans mes interprétations. Cette année, je jouerai à l'auditorium de la médiathèque du Chopin, du Schubert ou encore du Poulenc. Le piano est pour moi une façon de toucher à l'art et à la beauté.”*

Programme détaillé de la Fête de la Musique sur [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr) et dans les points d'accueil municipaux.

## ///Starmouv' l'heure de la finale

Après des sélections très disputées, voici les 3 groupes finalistes qui s'affronteront lors d'un grand show sur la place de la République. Qui des **Munky Funk Soul**, **The Punk Project** ou **The Guest** remportera la finale ? Réponse **vendredi 24 juin à 21h**. Le jury est composé d'Anthony Auda, coach vocal, représentant l'école de musique Clara Schmitt à Ollioules, de Franck Durand, professeur de batterie à l'école de musique de La Londe, de Mylène Roux, chargée de production société Mad'in Event et de Sylvie Colin, chargée de diffusion au sein de l'association pour la Promotion des Arts et Spectacles Vivants. Seules les voix du jury comptent mais les artistes auront besoin de votre soutien pendant leur session de 40 minutes.





# plus belles partitions

## ///Festi'tango célèbre l'Argentine

En 5 ans, ce festival est devenu incontournable pour les passionnés de tango argentin et le grand public qui se retrouvent autour de nombreuses activités : stages pratiques, concerts, bals, démonstrations, conférences, films... Cette édition organisée par l'association Tango Bleu 83 est placée sous le signe de la commémoration du bicentenaire de l'indépendance de l'Argentine. Deux couples d'exception ! **Sandra Messina et Ricardo Calvo, Amanda et Adrian Costa**, partageront la fougue et la sensualité de leur tango. Parmi les nombreux rendez-vous entre le 30 juin et le 3 juillet, ne manquez pas les deux grands bals gratuits en plein air à partir de 21h : **vendredi 1<sup>er</sup> juillet**, sous les platanes de place de la République à Carqueiranne et **dimanche 3 juillet** au Carré du Port de Toulon pour la clôture.



Sandra Messina  
Ricardo Calvo

Amanda & Adrian Costa

Renseignements et inscriptions :

04 94 58 71 61 / 06 19 70 22 45 / 06 23 19 42 49 et [www.tangobleu83.com](http://www.tangobleu83.com)

## ///Dans'trad et bien, dansez maintenant !

L'association Acamp, fervente défenseuse de notre belle Provence, anime des stages d'initiation et de perfectionnement aux danses traditionnelles du **30 juin au 2 juillet**, salle Mussou de 18h à 20h. Un grand bal orchestré par le groupe **Escapado** viendra clore ce Dans' trad, samedi 2 juillet à partir de 21h, place de la République.

Renseignements  
Monique Thépaut 04 94 75 64 83



## ///Un beau roman, une belle histoire avec Michel Fugain

**Mercredi 6 juillet à 21h**, La Garde accueille l'interprète inoubliable des plus grands tubes de la chanson française : **La fête, Fais comme l'oiseau, Je n'aurai pas le temps, Attention mesdames et messieurs, Viva la vida...** Paola, fan de la première heure, attend avec impatience la venue de son idole : *"C'est un homme qui malgré le succès, a su rester simple et proche de son public. Je ne manquerai pour rien au monde ce concert avec mes 4 filles et mon époux avec qui je partage le même amour pour Michel Fugain !"* Créé à l'Olympia en 2007, le spectacle **Bravo et merci** couronne 40 ans de carrière et a été présenté dans plus de 150 lieux et festivals prestigieux de France, Suisse et Belgique. Escale à La Garde pour un concert gratuit sur la place de la République le 6 juillet à 21h.

Renseignements :  
Service Culturel 04 94 08 99 34



# Emploi et économie en plein essor !

4000 entreprises se déploient sur les 67 zones d'activités économiques (ZAE) que compte l'agglomération Toulon Provence Méditerranée. Au cœur de notre bassin d'emploi, pulsent les entreprises de la zone industrielle. Des entreprises qu'élus, dirigeants et employés espèrent mener au plus haut niveau de compétitivité.

## E

ntre février 2010 et février 2011, les embauches ont augmentés de 7% dans notre département ! Pôle Emploi livre des chiffres

très encourageants : 33 300 intentions de recrutement ont été annoncées par les chefs d'entreprises varois. Ce retour de la croissance s'explique notamment par le fort engagement de tous au profit de l'emploi.

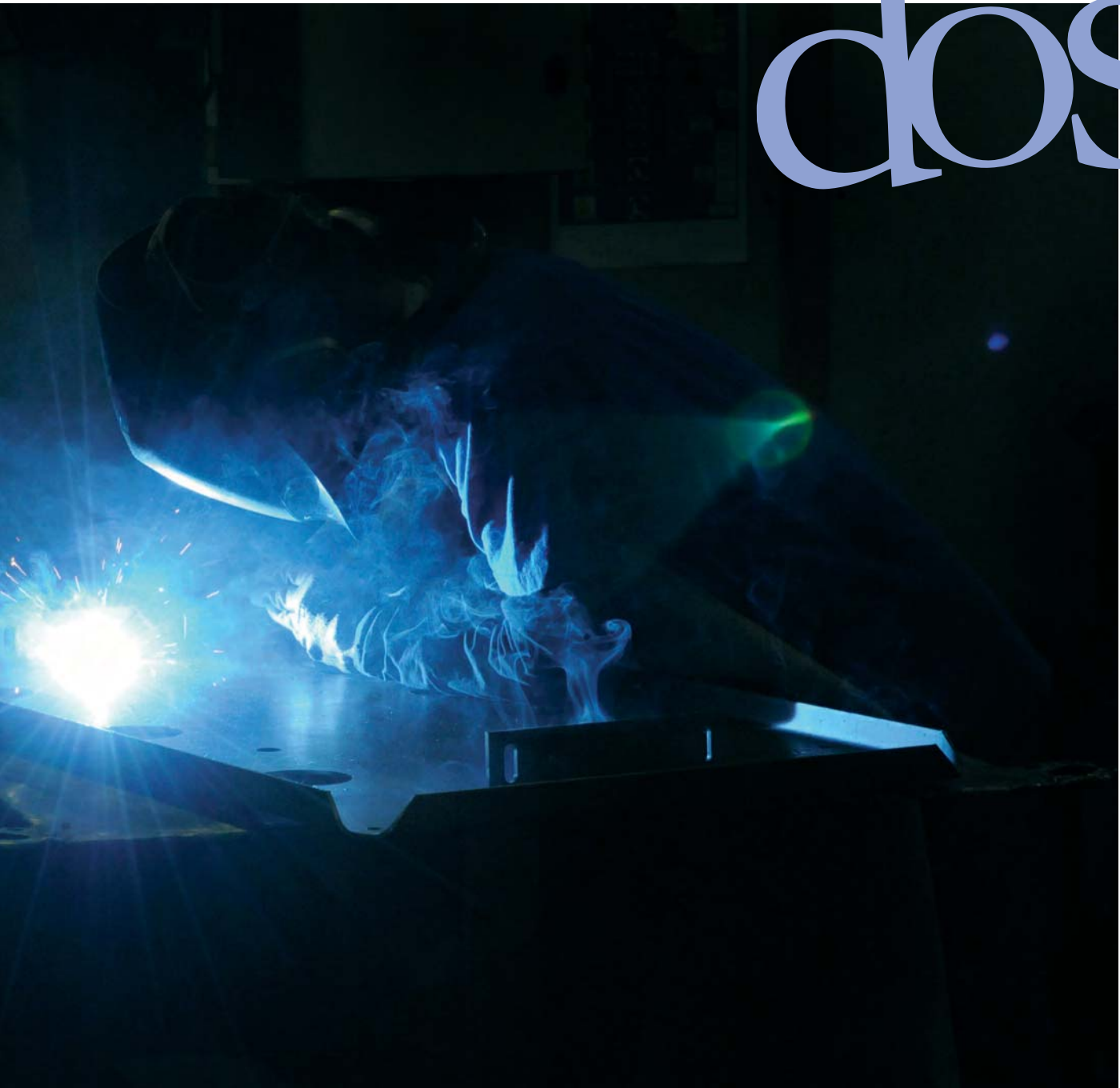
La compétitivité des ZAE repose sur la création de valeur ajoutée, leur développement nécessitant une réflexion stratégique et prospective. Le SCoT *schéma de cohérence territorial* et TPM ont favorisé deux axes d'action :

> mieux organiser l'espace économique en déterminant la localisation préférentielle de certaines activités,  
> améliorer les zones existantes notamment en matière d'accès, de sécurité ou encore de stationnement. Des projets menés en étroite collaboration avec les entreprises du territoire.

**Un acteur de premier plan : l'association des industriels de Toulon-Est**

Après 25 ans à la tête de l'AFUZI, Bernadette Campenio a passé le flambeau à Philippe Bartier son vice-président. Fraîchement élu, M. Bartier s'est inscrit dans la droite ligne de cette





femme de cœur, unanimement saluée le jour de son départ. 10 000 salariés peuvent compter sur le soutien sans faille de l'AFUZI. L'union faisant la force, les projets menés au cœur de la zone industrielle sont nombreux. En premier lieu, celui répondant à la volonté du nouveau président de placer son mandat sous le signe du développement durable : le co-voiturage et les voitures électriques.

L'AFUZI développe des actions, des rendez-vous de sensibilisation et d'informations au bénéfice de ses adhérents.

**Les Violettes**, la réalisation la plus chère au cœur de Bernadette Campenio. L'ancienne présidente de l'AFUZI a en effet beaucoup œuvré afin que cette crèche d'entreprises voient le jour et offre ainsi 60 places.

**Un Point Courrier : Espace Entreprise.** Géré par l'association, ce bureau est dédié aux entreprises adhérentes. 420 boîtes postales permettent aux entreprises de recevoir leurs courriers et colis dès 8h et de bénéficier du cedex 9 réservé aux professionnels. Les entreprises y déposent les courriers et colis à expédier jusqu'à 17h. Dans l'Espace Entreprise, les adhérents peuvent faire toutes les opérations

postales concernant l'activité du courrier : chronopost, prêt à expédier, colis et lettres suivis ou recommandés, enveloppes pré-timbrees, timbres...

**Indus'Trions : et l'environnement dit merci.** L'AFUZI a lancé cette opération annuelle qui voit, chaque année, la participation de près d'une centaine d'entreprises. Plus de 10 tonnes de matériel sont collectées : écrans et unités centrales, imprimantes et autres gros photocopieurs... l'AFUZI se place donc à la pointe du développement durable !

**A venir... L'installation d'un système de video-protection au service de la sécurité des 545 entreprises affiliées.**



## /// Philippe Bartier Rencontre avec le nouveau président de l'AFUZI, un humaniste qui agit suivant un mot d'ordre : l'humain doit revenir au centre !

### ***C'est donc sur cet axe que votre mandature va se déployer ?***

Absolument. Il s'agit pour nous de créer du lien au cœur de L'AFUZI pour se recentrer sur les acteurs de sa mission initiale, à savoir ses adhérents. L'AFUZI a été créée par eux et pour eux. Nous nous devons de défendre nos adhérents, d'être une vitrine de leur savoir-faire et de leur technicité. Sur les derniers mois, nous avons accueilli 23 nouveaux adhérents, preuve de la vitalité de notre économie. De plus, notre zone d'activité est très attractive, dans le même temps nous avons développé des services primordiaux pour les entreprises. L'espace courrier, la crèche ou encore le fait que nous répertorions les locaux mis à la location. De plus, nous pouvons compter sur un maillage très

important de professionnels qui peuvent apporter une aide ponctuelle en matière de droit ou de comptabilité. Dans la même idée, nous avons des partenariats forts avec les institutionnels et notamment la Chambre de Commerce et d'Industrie du Var. De quoi apporter des réponses concrètes dans le cadre d'une installation, d'une reprise d'activité ou encore d'une demande de formation. Nos 500 adhérents sont représentatifs de l'économie varoise.

### ***Justement, le Var semble sortir de la crise, les chiffres du chômage sont en baisse...***

En effet, nous notons une progression manifeste de création de Très Petites Entreprises. Notre économie est basée sur ces TPE. Bien que de grands

groupes nous aient rejoint comme Castorama, l'essentiel de notre bassin économique est constitué de ces entreprises à taille familiale. Des entreprises qui ont pu résister à la crise et qui sont en pleine mutation. L'AFUZI doit accompagner ces changements notamment en créant du lien entre nos adhérents. Il n'est pas rare qu'une entreprise fraîchement installée trouve à quelques mètres de ses locaux son alter-ego ou au moins une entreprise complémentaire à la sienne. Ensemble, nous sommes plus forts, plus compétitifs et surtout plus heureux !

■■■  
AFUZI

04 94 08 81 81 / [info@afuzi.fr](mailto:info@afuzi.fr)  
ZI de Toulon Est - 1041 avenue de Draguignan  
BP 2 - 83087 Toulon cedex 9



# ///Transfix reste à La Garde

Le 27 avril dernier, Transfix signait avec Hubert Falco, président de TPM, Christiane Hummel, sénatrice-maire de La Valette et Jean-Louis Masson le compromis de vente entre l'entreprise et TPM d'une parcelle de la Grande Chaberte. Les raisons de cet accord, vecteur de développement pour notre bassin d'emploi...



Transfix est la 3<sup>e</sup> entreprise du Var après la DCNS et la CNIM (Constructions Navales et Industrielles de la Méditerranée). Elle est le second acteur national sur le marché des biens d'équipements pour l'électrification. Voilà 30 ans que l'entreprise est basée à La Garde.

## Bientôt, un nouveau site...

Enclavé en zone commerciale et doté de bâtiments vétustes, Transfix est arrivé à saturation en terme de surface (11 000 m<sup>2</sup>) et ne répond plus aux perspectives de développement de l'entreprise.

TPM a donc guidé et soutenu cette entreprise porteuse d'emploi afin qu'elle puisse rester et poursuivre son action au cœur de La Garde, sur un nouveau site.

La nouvelle usine ultramoderne s'étendra sur 16 600 m<sup>2</sup> dont 14 100 m<sup>2</sup> dévolues à la production et 2 500 m<sup>2</sup> de locaux administratifs. Nouvelle vitrine du savoir-faire et des compétences de Transfix, ce site garantira le développement et la compétitivité de l'entreprise.



## Les métiers de Transfix

Spécialiste dans la conception, la fabrication et la commercialisation de transformateurs, de postes de distribution et de solutions globales pour la transformation et de la distribution d'électricité moyenne tension.

## Transfix relève de nouveaux défis

Filiale du groupe Cahors, Transfix peut compter sur l'expérience centenaire de ce groupe spécialisé dans la transformation et la distribution des énergies et des fluides (*électricité, eau, gaz et télécommunications*).

Ainsi, Transfix déjà présente en Inde, en Chine, en Russie, en Afrique, se lance à l'assaut du continent sud-américain.

## Pérenniser les emplois

Cette volonté affichée par le groupe Cahors a conduit tout naturellement les élus de TPM à soutenir cet achat de terrain. Ainsi, ce nouvel emplacement va permettre à Transfix de développer les transformateurs du futur placés sous le signe de l'économie d'énergie en limitant les pertes. C'est pourquoi le projet a été largement soutenu par tous les salariés de Transfix qui ont vivement appréciés l'implication de leurs élus.



M. Falco, Mme Hummel et M. Masson entourés du service Recherche et Développement de Transfix

## Transfix en chiffres

- > 71,8 millions d'euros de chiffre d'affaire en 2010 (35,9 millions en 2005)
- > 280 salariés et plus de 150 emplois indirects générés par l'entreprise (220 emplois en 2005)
- > un service Recherche et Développement qui compte 40 personnes
- > 6500 transformateurs produits en 2010

## Dans le grand bain !

**A partir du 4 juin, vous pourrez vous rendre à la piscine municipale. Envie de plonger dans un havre de paix, d'y trouver une fraîcheur instantanée, ou encore d'y pratiquer une activité sportive selon votre niveau ? Les raisons sont multiples !**



### ///Horaires

**4 juin > 1<sup>er</sup> juillet**

lundi, mardi, jeudi,  
vendredi > 12h à 14h  
et 16h à 18h30  
mercredi > 12h à 18h30  
samedi, dimanche  
> 14h à 18h30

**2 juillet > 4 septembre**

lundi, mardi, jeudi,  
vendredi > 12h à 18h30  
mercredi > 12h à 21h  
samedi, dimanche  
> 14h à 18h30

*La piscine sera  
fermée le 14 juillet  
et le 15 août.*

### ///Inscriptions Renseignements

> 04 98 04 04 20 / 21  
Maison des Sports  
place Tomasini

### ///Aquagym retraités

> 04 94 08 98 83  
Service Solidarité  
3<sup>e</sup> âge - Hôtel de Ville

**L**a piscine au cœur des Savels accueille les Gardéennes et Gardéens dès 6 ans. Apprendre à nager, se perfectionner ou tout simplement se faire plaisir le temps d'une journée : tout est possible ! Une équipe de nageurs-sauveteurs veille sur tous et facilite l'accès aux personnes handicapées. De quoi passer une journée à lézarder au soleil, à parfaire sa natation ou encore à s'essayer à l'aquagym...

### Comme un poisson dans l'eau

Les plus jeunes dès 6 ans peuvent ainsi apprendre à nager en parfaite sécurité. Collectif ou particulier, initiation à la natation ou perfectionnement : à vous de choisir les cours qui correspondent à vos envies !

### Se muscler en douceur avec l'aquagym

Les cours d'aquagym sont accessibles dès 16 ans, pour une gymnastique douce respectueuse des articulations fragiles. Enfin, certains cours visant à renforcer la musculature sont réservés aux seniors.

### Débutants en aquagym

Quelques séances sont nécessaires pour se familiariser, savoir utiliser l'eau, se sentir à l'aise dans son corps. Pour ne pas se décourager, il faut vraiment prendre le temps de faire les mouvements, éprouver la résistance de l'eau, expirer à fond. Rapidement, l'équilibre se fait, la puissance musculaire augmente, les aptitudes physiques s'améliorent. Après la séance, qui se termine toujours par des étirements, l'idéal est de nager cinq minutes pour se détendre parfaitement. Ne pas oublier de boire après l'effort, car on transpire, même dans l'eau.





# Un bol d'air pur

**Au cœur du Plan s'étendent les 60 hectares du golf de Valgarde. Niché dans un écosystème préservé, le golf est une vitrine verdoyante de la cité du Rocher. Tour du nouveau propriétaire.**

## ///Le golf en chiffres...

Le golf compte aujourd'hui plus de **1200** adhérents qui viennent régulièrement profiter de ses installations et de ses services :

- > un practice de **50** postes dont 5 couverts
- > un pitch & putt de **3** trous
- > un parcours de **18** trous
- > un club house
- > un bar
- > un restaurant
- > une boutique
- > un espace pour les séminaires et l'organisation régulière de trophées et compétitions.

**L**e golf de Valgarde est né en 1991 de la volonté conjointe des maires de La Garde et de La Valette. Voilà deux ans que le golf a subi des mutations importantes, tant sur le plan de ses équipements, de son parcours que dans le domaine logistique.

52 bunkers ont été entièrement repensés, le green est désormais traité dans le respect total de l'environnement : autant de points positifs qui valent une toute nouvelle réputation à ce complexe sportif.

Désormais, Valgarde représente la plus grande zone d'entraînement du Var. Volonté de la toute jeune équipe en place, soutenue par l'équipe municipale et la SAGEM : développer ce sport en le rendant accessible à tous les jeunes de la région ! Grâce, notamment, aux nombreuses initiations proposées et à l'école de golf.

## Sur le green...

Le parcours de 18 trous par 68, d'une longueur de 5480 m, s'étend sur plus de 60 hectares. C'est un parcours tactique et sportif qui accepte les joueurs débutants (*carte verte obligatoire*) mais résiste bien aux joueurs les plus expérimentés.

## Après l'effort...

*Le club house* est au cœur du site du golf de Valgarde. Le club house dispose également d'une boutique et de matériels de location nécessaires à la pratique du sport.

Confié à un décorateur d'intérieur, le restaurant *La Terrasse* s'est vu renaître tout comme son bar *so british*. Nouveauté, le golf met également à votre disposition un espace réception pour l'organisation de réceptions, séminaires, mariages, etc.



Tour du propriétaire en compagnie de Jean-Louis Masson, Claude Nabet (ancien directeur), Fabrice Benayoun (successeur de ce dernier) et Charles Ignatoff (directeur de la SAGEM).

## Parlez-vous... golf ?

>**Approche** : disque d'approche utile lors de lancers de petites distances (30-60m) pour approcher la corbeille afin de préparer le putt.

>**Backhand ou Back** : coup en revers.

>**Basket ou Corbeille** : objet métallique dans lequel on dépose le putter pour conclure le "trou".

>**Driver** : disque servant à faire des grandes distances, c'est pratiquement toujours un driver qui sera lancé depuis le tee.

>**Fairway** : zone de jeu située entre le tee et le green.

>**Green** : le green est la zone de jeu située autour de la corbeille, dans laquelle on fait son putt.

>**Hors Limites ou OB** : parfois les fairways sont limités en largeur ou bien certaines zones sont interdites, lorsqu'un disque sort des limites de jeu, une pénalité est appliquée.

>**Mandatory** : obstacle devant être obligatoirement contourné comme indiqué par le sens de passage. Une pénalité est appliquée si le disque passe du mauvais côté d'un mandatory.

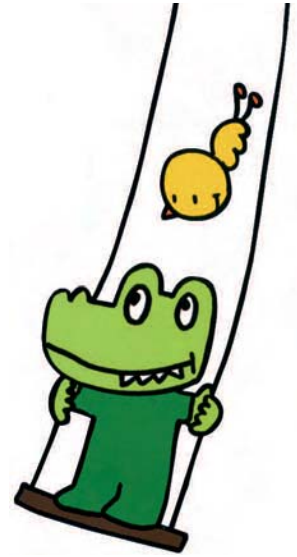
>**Putter** : le putter est le disque permettant de conclure le trou en le lançant dans la corbeille.

>**Tee** : le tee est la zone de prise d'élan. Il est utilisé lors du drive. Il possède une ligne au-delà de laquelle aucun point d'appui ne doit être lors du lâcher du disque.





# Un illustrateur dans ma classe



**Les enfants de moyenne section de la maternelle Elsa Triolet ont eu la surprise de recevoir la visite de leur illustrateur et raconteur d'histoires préféré : Edouard Manceau.**



Vendredi 6 mai, 10h, on frappe à la porte de la classe de Sabrina, jeune institutrice... Les enfants découvrent alors émerveillés Edouard Manceau venu tout spécialement de Paris rencontrer ses lecteurs. Dans la classe de Sabrina, on est fan des histoires d'Edouard Manceau : *“Avant de recevoir la visite de l'auteur, nous avons réalisé notre propre livre, avec pour héroïne, Viks, la coccinelle”*. L'auteur illustrateur a su conquérir le cœur de ses lecteurs avec des histoires simples et rigolotes comme *Tic tic la girafe, Toc la poule, Le petit éléphant et Les contraires ou encore Tous pareils*. Une centaine de livres a déjà été publiée et d'autres sont en préparation.

## Une imagination sans limites

Ce matin, l'auteur invité par la Médiathèque est venu dans cette classe pour raconter une histoire pas comme les autres. Les habits du petit chat qu'il vient de dessiner ont disparu. C'est au tour des enfants de prendre les feutres pour décrire celui qui a volé les habits du petit chat... Les illustrateurs en herbe sont très inspirés par ce mystérieux chapardeur qui prend toutes les formes : est-ce un tigre ? un oiseau ? une souris ? Ce qui compte pour l'auteur, c'est que tous participent et donnent libre cours à leur imagination : *“C'est un grand plaisir de rencontrer mes petits lecteurs qui lors d'une séance très interactive comme celle-ci, m'apportent beaucoup d'énergie et d'inspiration. Leurs dessins sont spontanés et certains pourraient même être publiés. Leurs rêveries sont sans limites et c'est ce qui fait le charme de l'enfance”*.

Et quand on lui demande comment il en est venu à exercer ce joli métier, il répond : *“Depuis tout petit, j'aime raconter des histoires, inventer des personnages et me projeter dans un autre univers”*. Une leçon bien retenue par les enfants de la moyenne section de l'école Elsa Triolet qui débordent d'imagination et de talent !



L'après-midi, la classe de CP de Mme Massol à Zunino 2 a également eu le plaisir de recevoir l'auteur. Pour Ingrid

Robert, responsable de l'espace jeunesse de la Médiathèque :

*“Par cette rencontre, nous avons voulu toucher les enfants qui ne fréquentent pas forcément la Médiathèque. Nous venons vers eux, c'est une manière de faire connaître notre travail et nos animations et de leur faire découvrir le plaisir des livres”*.



**Une vingtaine d'ouvrages d'Edouard Manceau est disponible à l'espace jeunesse de la Médiathèque.**



*Petits et grands ont rencontré l'auteur illustrateur à la Médiathèque. A suivi une vente dédicace en partenariat avec la librairie La Soupe de l'Espace (Hyères).*



# Joyeux anniversaire !

Qu'elles existent depuis 10, 30 ou 160 ans, les associations participent au rayonnement de la cité du Rocher.



M. Mauduit, président  
145 rue Estienne d'Orves  
04 94 21 74 63

## ///10 ans de reportages photo

Que les photographes amateurs d'images se rencontrent, voici l'objectif de l'association **Les photographes amateurs gardéens** créée il y a 10 ans par M. Mauduit. En mai, pour l'exposition annuelle, les photographes avaient choisi le thème du ciel... Coucher de soleil, cimes enneigées, l'inspiration était au rendez-vous. Des confrères chinois ont exposé à leurs côtés comme le raconte Cong Chen, 30 ans, étudiante et membre de l'association depuis 3 ans : *"La photo est un pont entre les cultures. L'année dernière, l'exposition des amateurs gardéens était en Chine à Tianjin près de Pékin et aujourd'hui, nous avons invité 16 photographes chinois à exposer une cinquantaine de clichés autour du patrimoine et de l'architecture traditionnelle"*. Ces passionnés seront aux Rencontres varoises de l'image en septembre, à La Farlède.



## ///30 ans de création artistique

Peinture, porcelaine, aquarelle, huiles, modelage... l'art se décline sous toutes ses formes dans la grande famille des **artistes gardéens**. L'association compte 180 membres, tous heureux d'avoir trouvé un atelier où s'exprimer. A l'image de sa présidente Mme Cardona, l'association est conviviale et accueillante. Mme Cardona annonce la couleur : *"Tout le monde est le bienvenu, la porte est grande ouverte, nous accueillons aussi bien les débutants que les artistes confirmés. Nous proposons même des cours gratuits de dessin un vendredi sur deux"*.

Jean Cousin, architecte à la retraite trouve ici un espace d'expression et de partage : *"Je communique mon savoir aux autres. Le partage est très important. Je me sens utile. J'ai été professeur à l'université et j'ai toujours l'envie de transmettre mes connaissances. J'ai participé à la réhabilitation de l'église de la Nativité avec Monica Périn*



*et à présent, j'aide un jeune qui prépare le concours d'entrée à l'école d'architecture"*.

L'entraide et le partage sont les maîtres mots de cette association au grand cœur.



Mme Cardona, présidente  
85 rue Raspail  
04 94 08 36 60 / 06 25 39 06 46  
artistes.gardeens@dbmail.com

## 160 ans en musique

La plus ancienne des associations de La Garde, l'Harmonie Mussou fête ses 160 ans. Le milieu associatif se joindra à cet événement qui se déroulera en septembre.



# Bien dans mon corps

**A l'approche de la saison estivale, les magazines promettent des régimes miracles pour être "belle en maillot"... Le CLIPS vous dit tout sur ces recettes pouvant se révéler dangereuses pour notre santé.**

## Attention danger !

Un rapport de l'ANAES, instance nationale qui détermine les risques sanitaires, publié en novembre 2010 et coordonné par le docteur Jean-Michel Lecerf,

nutritionniste à l'institut Pasteur de Lille, recense les déséquilibres nutritionnels engendrés

par 15 régimes (dont les régimes *ATKINS*, *californien*, *citron détox*, *chronutrition*, *Cohen*, *Dukan*, *Fricker*, *mayo*, *Montignac*, *soupe aux choux*) :

> **Apport en protéines supérieurs aux ANC**

Apports Nutritionnels Conseillés pour 80% des régimes

> **Apports en lipides supérieur aux ANC**

> **Apports en fibres inférieurs aux ANC**

dans 3 régimes sur 4,

> **Excès d'apport en sodium (sel)**

> **ANC insuffisants en fer ou en calcium, de même en vitamines C** (régimes *Dukan* et *Fricker*).

L'agence recense aussi la diminution de la masse minérale osseuse (*risque de fracture*), la réduction en acide gras poly-insaturés essentiel (*ce qui augmente le taux de cholestérol*), le risque

de calculs biliaires avec les régimes hypocaloriques ou le risque de cancer colorectal avec les

régimes pauvres en glucides complexes et fibres.

Se mettre au régime n'est pas anodin. Tout régime restrictif entraîne des conséquences néfastes sur l'ensemble du fonctionnement de votre corps, sur les os, le cœur, les reins, mais aussi des perturbations psychologiques, notamment des troubles du comportement alimentaire.

Les risques sur la santé sont donc nombreux : fonte de la masse musculaire, trouble digestif passager.

**Pour perdre un kilogramme de graisse, le corps doit être en déficit de 6500 kcal. En économisant 500 kcal par jour, il faudra 13 jours pour éliminer un véritable kilo de graisse.**

## Les dangers de la restriction alimentaire

Suivre un régime peut modifier en profondeur le métabolisme énergétique de votre corps. A force de répéter des frustrations et culpabilité ou de passer d'un régime à l'autre, les accros à la balance se retrouvent vite entraînés dans la spirale infernale du fameux effet yoyo avec à la clé, une reprise des kilos supérieure à ceux perdus, le plus souvent sous forme de gras.

**Les chiffres sont éloquentes : 80% des candidats à la minceur reprennent ainsi du poids un à deux ans après la fin de leur régime.**

## Priorité à une alimentation équilibrée !

En effet, la seule façon de maigrir est de modifier ses habitudes alimentaires de façon durable, tout en aménageant dans son emploi du temps une activité physique adaptée et plaisante.

Pour cela, on peut se faire aider par un diététicien ou un médecin nutritionniste afin de cibler ses erreurs alimentaires.

Le rôle de ces derniers vise à accompagner le patient afin de l'aider à mettre en place une alimentation équilibrée, avec la possibilité d'apprendre à confectionner un repas harmonieux adapté à son budget et ses compétences en cuisine. Un bénéfice qui profite bien souvent à toute la famille !

Si la quantité d'énergie ingérée (*ou calorie*) est inférieure à la dépense d'énergie dépensée, le corps utilise l'énergie stockée sous forme de graisse. Dans ce cas, nous maigrissons. Les régimes visent donc à diminuer la quantité d'énergie ingérée et à augmenter les dépenses grâce à l'activité physique. Tous les régimes entraînent une perte de poids, à partir du moment où vous ingérez moins de calories.





# avant l'été !

## GROS PLAN SUR LES OISEAUX

**L'**établissement, AJO® *Les Oiseaux* à Sanary est un centre pédiatrique où, depuis plusieurs décennies, les jeunes patients présentant une obésité importante sont hospitalisés et scolarisés pour des séjours de plusieurs semaines.

Depuis 2008, un hôpital de jour a ouvert ses portes pour les enfants et les adolescents en surpoids ou obèses qui ne nécessitent pas une hospitalisation complète. Ils peuvent être pris en charge, tout en poursuivant leur vie de famille et leur scolarité, en venant régulièrement une demi-journée.

Ils bénéficient lors de chaque venue :

- > de consultations individuelles avec les différents professionnels,
- > d'ateliers thérapeutiques en groupes d'enfants,
- > d'une réadaptation à l'effort physique.

Cette prise en charge peut nécessiter un suivi au long cours et s'effectue en collaboration avec le médecin de famille ou le pédiatre habituel.



**L'obésité ne cessant de progresser et atteignant les enfants de plus en plus jeunes, son dépistage ciblé apparaît donc nécessaire pour une prise en charge précoce.**

L'objectif de la prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent n'est pas d'obtenir un

amaigrissement rapide et important grâce à un régime hypocalorique, mais de freiner la prise de poids : en attendant la fin de la croissance chez les plus jeunes, en diminuant le degré d'obésité chez les adolescents.

La prise en charge multidisciplinaire fait intervenir médecins, diététiciens, psychologues, psychomotriciens, éducateurs sportifs ; dans tous les cas, la famille est associée au projet thérapeutique et éducatif.

**La prise en charge diététique a pour objectif de modifier les comportements et les habitudes alimentaires familiales à long terme.**

Elle vise à mettre en place une alimentation équilibrée non restrictive, la même pour tous les membres de la famille, en tenant compte des besoins des enfants qui évoluent avec l'âge.

Le deuxième objectif est de lutter contre la sédentarité et d'encourager la pratique d'une activité physique régulière.

## FLASH INFO...

### Un point sur les cystites

**Inflammation douloureuse de la vessie accompagnée d'envie très fréquente et douloureuse d'uriner.**

On distingue...

> **Les cystites aiguës graves** : infectieuses, bactériennes avec fièvre, urines troubles purulentes ou même sanglantes : consulter au plus vite pour un traitement antibiotique et un suivi médical.

> **Les cystites à urines claires** : banales, bénignes, sans fièvre, surtout chez la femme dès 15 ans ; récidivantes, chroniques, causées surtout par les collicabiles intestinaux ; pas de traitement antibiotique systématique, antispasmodiques.

### Prévention

> **Eviter** : la constipation, la fatigue, le froid, l'alcool, les épices, la station assise prolongée...

> **Essayer** : les tisanes de fleurs de bruyère, de busserole et jus de canneberge (cranberry) qui grâce à leurs tanins détachent le collicabule de la paroi vésicale.

# L'homme accordéon



© MATTHIEU WASSIK

**Plus qu'un instrument de musique à soufflet et à anches métalliques, l'accordéon est pour Baptiste Giuliano alias BATpointG, un véritable compagnon de route et de scène fusionnel.**

**B**aptiste Giuliano, 32 ans, est devenu indissociable de l'instrument qu'il a choisi de trimballer sur son dos dans les 4 coins de la France : l'accordéon. *"J'ai commencé la musique par le piano et la guitare. Ce n'est qu'en rejoignant le groupe Les Grosses Papilles que je me suis mis à l'accordéon. Aujourd'hui, il ne me quitte plus ! Cet instrument qui peut avoir un petit côté rétro m'apporte de grandes variations rythmiques et harmoniques".*

C'est vrai que lorsque l'on évoque l'accordéon, on pense tout de suite au bal musette et à Yvette Horner,



mais pour cet amoureux de la culture urbaine et du hip hop, l'accordéon c'est bien plus que ça : *"J'ai un rapport fusionnel avec lui, c'est comme si j'avais un 3<sup>e</sup> poumon greffé sur le thorax. J'essaie de le faire sonner différemment. J'enrichis ses sonorités par une boîte à rythmes et avec ma voix".*

**BATpointG** n'est pas seulement musicien. Compositeur et chanteur, il vient de sortir un 6 titres autoproduit : *L'homme akkordéon*. *"Ce disque se situe à la frontière entre la chanson et le hip hop, entre l'acoustique et l'électronique, entre le folklore et les musiques actuelles..."*.

Ses textes sont aiguisés, il avoue d'ailleurs que le mot est son terrain de jeu favori. *"J'accorde beaucoup d'importance aux paroles. La langue française me permet de jouer avec les mots".*

## Du Kality au Trianon

*"Le festival Kality Street de La Garde en 2009 fut ma première scène en solo, un vrai tremplin ! Depuis je donne des concerts un peu partout en France.*

*Dernièrement, j'ai eu la chance de jouer sur la scène de la Machine du Moulin Rouge et en octobre, je serai au Trianon à Paris pour la soirée de l'Odysée de l'accordéon".*

La carrière semble lancée pour ce papa de deux filles qui a eu les honneurs de France Inter en étant présenté comme l'artiste phare de la région lors d'une émission en direct de Toulon en avril.

Bien qu'il soit très sollicité, l'artiste n'en oublie pas la ville où il vit depuis quelques mois puisqu'il se produira dans le cadre verdoyant du jardin Veyret à l'occasion de la Fête de la Musique mardi 21 juin à 21h, en duo avec son acolyte VINpointH à la batterie.

**L'EP *L'homme akkordéon* est en vente sur [www.cd1d.com](http://www.cd1d.com)  
Retrouvez l'actu de l'artiste sur [www.myspace.com/batpointgmusic](http://www.myspace.com/batpointgmusic)**



## Salon Studio Avenue

**E**rwann, nouveau propriétaire de ce commerce, a évolué au sein des salons de Daniel Cruz et Franck Provost. En 2005, il décide de rejoindre l'équipe d'un grand nom de la coiffure, Guy Kremer (*ambassadeur L'Oréal*). Il trouvera ainsi son style **Smart Casual** : mélange de techniques de coiffage classique à la "française" et d'excentricité *so british*.

Depuis juillet 2010, date d'ouverture de Studio Avenue, Erwann et son assistante Charlène apportent un regard nouveau sur la coiffure, tout en continuant de travailler au sein de l'équipe L'Oréal lors d'évènements comme les Fashion Week à Paris ou les défilés haute couture. C'est au 110 avenue Gabriel Péri qu'Erwann et Charlène vous prodigueront conseils et écoute au sein d'un espace chaleureux, pour faire de votre visite un moment privilégié.



Ouvert du mardi au samedi non-stop de 9h à 19h / 04 94 08 18 50 / [www.erwann-caillet.com](http://www.erwann-caillet.com)



### VSP Ligonnière

**C**hangement de propriétaire pour ce garage spécialisé dans les véhicules sans permis. Situé dans la zone du Pouverel, vous pourrez louer, acheter ou faire réparer votre auto quelle que soit sa marque. Fini l'image ringarde de ces petites voitures, elles répondent aujourd'hui aux critères esthétique, mécanique (*moteur DCI*) et écologique via une gamme électrique. Elles se conduisent dès 16 ans et peuvent être utile en cas de perte ou suspension de permis.

**A noter :** les rubriques vente de pièces détachées et annonces de véhicules d'occasions sont disponibles sur [www.vspligo.fr](http://www.vspligo.fr).

151 rue Denis Papin - ZA du Pouverel / 04 94 00 93 81  
ligonnière@vspligo.com / du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30, le samedi sur rendez-vous.

### Empreinte d'une vie

**S**andrine vous propose des moulages 3D de mains d'adultes et enfants. Elle vient chez vous définir vos attentes afin d'immortaliser vos souvenirs ou faire une création lors d'une occasion particulière (*mariage, baptême, communion, fête, anniversaire*). Réalisés avec des produits hypoallergéniques, ses compositions sont visibles sur son site. Vous pouvez aller à sa rencontre le samedi matin sur le marché de La Garde.

06 12 04 19 62 / [www.empreintedunevie.fr](http://www.empreintedunevie.fr)



# Dites “non” aux moustiques !

**Avec l'arrivée des chaleurs printanières et estivales, le moustique refait son apparition côté jardin, côté balcon... voire dans la maison ! Depuis quelques années, une nouvelle espèce appelée tigre a élu ses quartiers dans notre région. Qui est-il et comment batailler... pour ne pas se faire dévorer ? Réponses.**



**A**vec ses 3 à 9 mm de long, son unique paire d'ailes membraneuses et ses longues pattes fines, le moustique signe depuis quelques semaines son grand retour. Les principaux facteurs de sa prolifération sont une température minimum (*d'où sa quasi-inexistante à l'automne et l'hiver, période où il rentre en hibernation*) et l'eau stagnante. C'est dans cette dernière que s'épanouissent les œufs qui deviendront ensuite des larves avant d'atteindre leur stade de maturité.

Le moustique traditionnel peut vivre plusieurs mois et son rayon d'action s'étendre sur plusieurs kilomètres ! Le moustique tigre, reconnaissable à son corps rayé, dispose d'un champ d'action beaucoup plus restreint : un centaine de mètres seulement. Il est donc plus aisé de lutter contre cette espèce, celle-ci pondant exclusivement à proximité des eaux stagnantes. Sa présence signifie donc qu'il y a un lieu de ponte tout proche !

## Le saviez-vous ?

Seule la femelle pique (*homme ou animal à sang chaud*), le sang étant indispensable à la maturation des œufs. Le mâle, qui se différencie par ses antennes plumassées, se nourrit pour sa part exclusivement de nectar ou autres solutions sucrées. Il participe ainsi à la pollinisation des plantes au même titre qu'un papillon.

## //Éliminer les eaux stagnantes

- > Vérifiez tout d'abord l'existence de réceptacles tels que pots, tonneaux, arrosoirs, gouttières, jeux d'enfants...
- > Supprimez-les ou pensez à les vider après chaque arrosage

ou pluie (*chaque réceptacle intact pourra donner naissance à une centaine de moustiques 48h plus tard !*).

## //Comment se protéger

- > Sprays et crèmes anti-moustiques donnent de bons résultats, mais attention à ne pas oublier une zone du corps !
- > Bracelets anti-moustiques
- > Moustiquaires
- > Répulsifs naturels : le basilic, la lavande, les géraniums

## //Action communale de lutte contre les moustiques

Comme chaque année, la municipalité a déclenché depuis début avril son plan d'attaque pour limiter la prolifération des moustiques. Jusqu'à la fin de l'été, toutes les zones de la ville seront ainsi traitées régulièrement :

- > Le Plan de La Garde tout d'abord, les chemins de Rabasson, Barbaroux, le Vieux chemin d'Hyères...
- > L'ensemble des jardins : Veyret, Allende...
- > Enfin, tous les endroits connus comme terrain propice aux moustiques : l'eygoutier à Sainte Marguerite, les Bleuets, Clémenceau, le Cosec, les avenues de la Paix et Marc Delage...

Pour lutter efficacement, deux types de produits bio sont utilisés : l'un contre les larves, l'autre contre les moustiques adultes. Leur action est de 4 semaines, sauf en cas de pluie où là, il est nécessaire d'intervenir à nouveau.



# Economiser l'eau

A ce jour, 33 départements français sont sous le coup d'une restriction d'usage de l'eau. Les ressources dont dispose notre département étant suffisantes, le Var n'est pour l'instant pas touché par ces mesures. Il appartient néanmoins à chacun d'avoir une attitude responsable envers ce bien si précieux et source de vie.

**Au jardin : tout pour limiter sa consommation d'eau et utiliser au mieux cette ressource.**

**//L'arrosage :** juste avant la tombée de la nuit, lorsque l'évaporation est minimale. Utiliser aussi le micro-arrosage, type goutte à goutte basse pression qui laisse s'écouler une infime quantité d'eau régulièrement à la base des plantes.

**//La terre :** la biner régulièrement pour la rendre plus meuble et faciliter l'absorption de l'humidité de la nuit et la rosée. La pailler (*recouvrir de débris végétaux :*



*compost, tontes gazon, feuilles, écorces de bois...*) sur une hauteur de 5 cm pour réduire la température en surface et limiter l'évaporation trop rapide de l'eau d'arrosage et la rosée.

**//La pelouse :** inutile de l'arroser et de la tondre en été. Elle reverdira dès les premières pluies de l'automne et en ressortira fortifiée.

**//Pour les petits jardins :** préférer l'arrosoir au jet, l'écoulement d'eau est plus lent donc la terre l'absorbe plus facilement.

**//L'eau de pluie :** à recueillir dans une citerne ou des bidons placés sous les gouttières, pour arroser les plantes.

## Plante du mois



## Le Begonia

### *Dragon Wing*

Une plante vraiment spectaculaire ! Recouvert d'une abondante floraison d'un rouge ou rose lumineux, ce bégonia à port retombant s'épanouit de mai à octobre au soleil. Très vigoureux et bien ramifié, il forme de grandes cascades fleuries du plus bel effet en jardinières ou en pots. Très poussant, il peut être planté en massif pour créer un tapis coloré. Résistant bien à la chaleur, il est facile à cultiver en sol frais et enrichi.

Plante à massifs et à jardinières  
Convient à toutes les situations : de soleil à mi-ombre  
Hauteur : 50 cm / Origine : horticole

## Une vie positive !

Le mai sportif s'achève, les Gardéens ont rappelé leur dynamisme malgré la crise, leur capacité à se dépasser : nous sommes fiers d'être leurs élus, ils nous donnent l'énergie pour porter des projets pour notre ville. La politique nationale touche gravement et durement des associations, la politique municipale contrôle et limite leur liberté de communication, nous résistons et préparons un projet d'alternance.

- **du blabla aux actes** : parler d'écologie c'est bien, agir c'est mieux. Le Pradet et La Valette vont construire des éco-quartier, celui du Pradet est d'une grande audace en termes de respect de la nature. Et La Garde va bétonner la colline de Ste Musse. Il faut changer.

- **de l'humour** : les petits gestes comptent pour économiser. Alors bravo à l'employé municipal qui a fini par ne plus allumer la lumière dans la salle G Philipe pour une exposition qui n'a mobilisé qu'un jour et qui a laissé la salle totalement vide ensuite ! Euh... c'était l'exposition des 10 ans de mandat du maire, désolé, mais c'est vrai !

- **de l'anticipation** : des commerçants du centre-ville vont être touchés par une forte baisse de fréquentation durant les travaux du Parking G Philipe. Il faut les accompagner, les informer, les aider, le centre-ville est fragile !

- **prendre de la hauteur** : le rédacteur de la colonne d'en face a une nouvelle fois dépassé des limites au mois de mai, vous dénoncez que vos impôts servent à cela. Mettre son intelligence au service de la haine ne nous impressionne pas, nous en voyons des exemples quotidiennement dans l'actualité avec leurs dramatiques conséquences. Il signe "la majorité municipale", quelle honte : dans cette majorité il y a des gens respectables qui ne méritent pas d'être co-signataires de "ça". Mais que ces gens montrent un peu de courage !

Construire un projet respectueux de tous et le construire avec tous !

Pas de trace de rejet des musulmans dans nos discours, pas d'insultes aux enseignants dans nos écrits, pas de haine contre les résistants de la seconde guerre dans nos expositions, pas de béton à tout va sur nos collines pour une vie positive !

Pour La Garde, préparons une alternance avec Energies et Compétences !

Joël CANAPA, Conseiller Régional  
Frédéric FETIS - Sophie CARRAL REYNAUD  
Patrick GRUAU - Monique THOMAS  
Bernard GULLO - Hélène MONNIE - Manuel FALASCHI

## Chroniques canapistes

Le mois dernier nous avons défini le canapisme comme étant une doctrine politique simple faisant la synthèse entre Canapa et égocentrisme. Nous sommes soigneux sur le choix des termes. Il s'agit surtout d'utiliser le mot juste pour l'information la plus objective. Ensuite, nous devons prendre garde à la dignité de la personne et, en outre, au caractère particulièrement procédurier du canapisme.

Aussi, nous avons choisi égocentrisme plutôt qu'égoïsme qui dénote un vice ou égotisme qui relève une pointe de comportement maniaque.

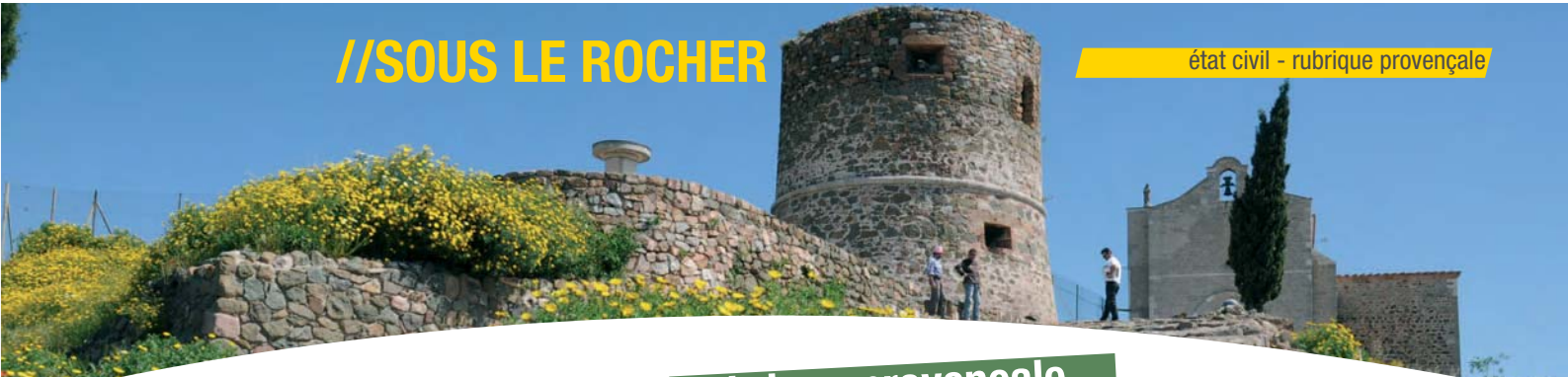
En dépit de cela, nous voilà taxés de nous mettre "au service de la haine" (haine : vive hostilité qui porte à souhaiter ou faire du mal à quelqu'un). Or, nos sentiments ne sont ni vifs, ni hostiles !

Voilà un autre volet du canapisme : la victimisation. Il est facile de décrypter l'effet recherché en jouant sur l'émotion d'un mot fort. Cela étant, dénaturer les mots est un jeu extrêmement dangereux. On passe de l'information à la propagande !

Nous invitons l'opposition à méditer la citation suivante : "A changer le sens des mots, on change l'ordre du monde" Confucius, et à se pencher sur l'aspect de l'œuvre de George Orwell qui traite du langage. L'illustre auteur n'a eu de cesse de dénoncer la corruption de la langue. Relevons, par exemple, cette phrase tirée de ses Essais, articles et lettres (tome 2) : "la propagande politique est essentiellement l'art de mentir non seulement sur les faits mais aussi sur ses propres sentiments". La manipulation du langage est bien évidemment au centre de ce stratagème politicien. Dans La propagande et la langue anglaise, Orwell note que les écrits propagandistes sont entièrement étrangers "au monde de l'homme ordinaire". Or, cet écart entre la langue idéologique et la langue ordinaire ouvre l'espace de la manipulation de masse.

Les membres de l'opposition pourraient aussi recueillir les témoignages de leurs collègues MM Gruau et Canapa sur les effets du poison propagandiste. Ils pourraient alors leur conter les agressions, dégradations, crachats et autres jets de pierres subis par la majorité suite à sa victoire aux municipales en 2001. Ça, c'était de la haine !





## Rubrique provençale par Jaume Couloubrié

### Vive les mariés !

*Nous avons le plaisir  
de vous annoncer le mariage de :*

#### En avril :

Emilie Laugier et Nordine Merabet  
Cathy Raffin-Callot et Eric Sueur

### Bonjour les bébés

*Nous avons le plaisir  
de vous annoncer la naissance de :*

#### En avril :

Lana Guagliata le 13  
Izia Ronchard le 15  
Raphaël Rodriguez le 15  
Ryan Rocchi--Morini le 16  
Adrien Agliati le 17  
Scheraze Romdhane le 17  
Louis Cortez le 21  
Jawhar Naila le 21  
Mathis Marchesi le 22  
Maëlle Boëdec le 22  
Maëlys Thibault Juminer le 22  
Emma Guerif le 22  
Léa Dhenin le 24

#### En mai :

Manuel Santiago le 2  
Lenny Ruiz le 4  
Théo Gourcerol le 5  
Clémence Turcheschi le 8

### Un livre dans le berceau

*La médiathèque est heureuse d'offrir  
aux nouveau-nés leur premier livre  
(présentez-vous munis  
du livret de famille).*

### Ils nous ont quittés

*Nous présentons nos condoléances  
aux familles et amis de :*

#### En avril :

Berthe Queniarth née Fontaine le 13  
Dominique Passot le 15  
José Palao le 15  
Jean-Paul Cortes le 16  
Thérèse Leveque le 16  
Omar Boudouaya le 17  
Guy Lebreton le 17  
Marcel Paillet le 19  
François Ridao le 19  
Marcel Briones le 21  
Rachel Fuentes le 23  
Henri Vachet le 23  
Paulette Berre née Sirven le 23  
René Prévost le 29

#### En mai :

Huguette Mouchel née Ruel le 1<sup>er</sup>  
René Granier le 7  
Claude Lemaire le 8  
Gloria Chenimba née Morini le 11  
Jeanne Tanguy née Urvois le 11

### L'AIGO VIVO

**N**ouaste país, chascun va saup, es tant desseca pendènt l'estiéu, que si pòu pinta 'mé tres coulour. Un pessu de jaune, vaqui lou soulèu que mestrejò touto la seïsson seco, un pau de blu, vaqui un cèu tras que pur que lou mistrau n'a coucha lei niéu, un rên de blanc, e n'es proun pèr lei claparedo e lei roucas que beluguejon dins la lus embarluganto.

E dins aquéu tablèu, tout esblégissènt e tres còup acoulouri, poudrié si dire : l'aigo es d'or, tant es verai que dins aquéu terradou, lou drudige es estaca à sa presènci. E s'anant plus, dins lei moumen de calourasso, prega dins lei santuari lei sant escampaire de l'aigo dóu cèu, es sèmpre agradiéu au mai fouart de l'estiéu de poudé s'espaceja de long d'uno ribiero.

Perqué eici, l'aigo es magico. S'ana faire bagna à Silans pèr lei pouverèu de la cascado, s'abéura ei sourgènt d'Uvéuno, flandrina en ribo de Caràmi, vo enfin descurbi la frescour dei gouargo de Verdoun, tout acò tèn dóu miracle !

Pamens se l'aigo es raro, es pèr tres cauvo : d'un coustat lou climat mieteranen, d'un autre lou mistrau, e enfin lou relèu particuléi dei coualo cauquiero.

Autre tèms leis ome fasien de cis-terno, cavavon de pous, puei emé l'ajudo dóu vènt vo dóu chivau que, en virant pèr faire marcha la pouso-raco tiravon l'aigo que n'avien besoun, poudien eiga lei terro. Quouro si poudié faire si servien de la pendo dóu terren e fasien veni l'aigo d'uno ribiero, qu'èro puei distribuïdo pèr de canau e chascun à-de-rèng, emé lou respèt deis autre, poudié aseiga soun bèn. Aro, de segur tóutei aquélei captàgi soun à cha pau abandouna, perqué de grand travai soun esta fa coumo lou canau de Prouvènço e autreis óubrègi mai ancian, tau lou canau de Marsiho vo de Carpentras, qu'an apara lou país de la secaresso.

Lei capello tambèn soun estado abandonado. Lei gènt li anavon prega Sant-Gent pèr que faguèssè ploure, e quouro lou Sant enausissié pas sei vo, alor lou bagnavon pèr lou castiga.

Sàbi pas se tout acò servié de quaucarèn, mai de vièi m'an afourti que de còup que l'a, la plueio finissié pèr toumba. Mai m'an pas di quant de tèms après !

### L'EAU VIVE

**N**otre pays, tout le monde le sait, est tellement sec pendant l'été, qu'il peut se peindre en trois couleurs. Une pincée de jaune, voilà le soleil qui commande toute la saison sèche, un peu de bleu, voici un ciel si pur dont le mistral a chasser les nuages, un rien de blanc, et cela suffit pour les pierres et les roches qui étincellent dans la lumière éblouissante.

E dans ce tableau trois fois coloré, on pourrait se dire : l'eau c'est de l'or, tant il est vrai que dans ce terroir, l'abondance est attachée à sa présence. Et si nous n'allons plus, dans les moments de grasse chaleur, prier dans les sanctuaires, les saints réputés pour faire pleuvoir, il est toujours agréable au plus fort de l'été d'aller se promener le long d'une rivière.

Parce que ici l'eau est magique. Aller à Sillans se faire arroser par les poussières d'eau de la cascade, se désaltérer aux sources de l'Huveaune, flâner sur les rives du Caramy, ou enfin découvrir la

fraîcheur des gorges du Verdon tout cela tient du miracle !

Pourtant si l'eau est rare, cela est dû à trois raisons : d'un côté le climat méditerranéen, d'un autre le mistral, et enfin le relief particulier des collines calcaires.

Autrefois les hommes faisaient des citernes, creusaient des puits, puis avec l'aide du vent ou du cheval qui en tournant faisaient marcher la noria, ils tiraient l'eau dont ils avaient besoin pour arroser les cultures. Quand c'était possible ils utilisaient la pente du terrain et faisaient venir l'eau d'une rivière, qui était ensuite distribuée par des canaux, et chacun à son tour, en se respectant mutuellement, pouvait arroser son bien. Aujourd'hui, bien sûr tous ces captages sont peu à peu abandonnés parce que l'on a fait de grands travaux, comme le canal de Provence ou d'autres plus anciens tel le canal de Marseille ou de Carpentras, qui protègent le pays de la sécheresse.

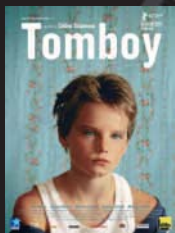
Les chapelles elles aussi ont été abandonnées. Les fidèles y allaient prier Saint-Gent pour qu'il fasse pleuvoir, et quand le Saint n'exhaussait leurs vœux, alors ils le trempaient dans l'eau pour le châtier.

Je ne sais pas si cela servait à quelque chose, et des anciens m'ont affirmé que parfois la pluie finissait par tomber. Mais ils ne m'ont pas dit combien de temps après !



# CINÉMA LE ROCHER

5€  
plein tarif



## TOMBOY

*Céline Sciamma / France / 2011 / 1h22*

Avec Zoé Héran, Malonn Levana, Jeanne Disson...

Du 2 au 5 juin

Jeu 2 à 21h - Ven 3 à 18h45

Sam 4 à 15h et 21h

Dim 5 à 18h45



## LE CRIQUET

*Zdenek Miler / Rép. Tchèque / 1978-79 / 40'*

7 courts métrages pétillant d'intelligence et de charme, dès 2 ans

Du 15 au 19 juin

Mer 15 à 16h30 - Jeu 16 à 17h15

Ven 17 à 17h15 - Sam 18 à 16h

Dim 19 à 17h



## DETECTIVE DEE

### LE MYSTÈRE DE LA FLAMME FANTÔME

*Tsui Hark / Chine / 2011 / 2h03 / vo*

Avec Andy Lau, Bing Bing Li, Tony Leung Ka Fai...

Du 2 au 5 juin

Jeu 2 à 18h15 - Ven 3 à 21h

Sam 4 à 18h - Dim 5 à 16h



## MIDNIGHT IN PARIS

*Woody Allen / USA-Espagne / 2011 / 1h34 / vo*

Avec Marion Cotillard, Owen Wilson, Rachel McAdams, Michaël Sheen, Adrien Brody...

Du 15 au 19 juin

Mer 15 à 21h - Jeu 16 à 20h30

Ven 17 à 21h - Sam 18 à 18h et 21h

Dim 19 à 18h30



## LA FILLE DU PUISATIER

*Daniel Auteuil / France / 2011 / 1h47*

Avec Daniel Auteuil, Kad Merad, Sabine Azema...

Du 9 au 12 juin

Jeu 9 à 21h - Ven 10 à 18h30

Sam 11 à 21h - Dim 12 à 19h



## LA CHANTEUSE DE TANGO

*Diego-Martinez Vignatti / Argentine-Belgique*

*2011 / 1h42 / vo*

Avec Eugenia Ramirez Miori, Bruno Todeschini, Andres Ramirez...

Du 23 au 26 juin

Jeu 23 à 18h30 - Ven 24 à 21h

Sam 25 à 18h30 - Dim 26 à 16h



## THE TREE OF LIFE

*Terrence Malick / GB-Inde / 2011 / 2h18 / vo*

*Palme d'Or Cannes 2011*

Avec Brad Pitt, Sean Penn, Jessica Chastain...

Du 9 au 12 juin

Jeu 9 à 18h - Ven 10 à 21h

Sam 11 à 14h30 et 18h

Dim 12 à 16h



## UNE SÉPARATION

*Asghar Farhadi / Iran / 2011 / 1h57*

Ours d'Or Berlin 2011 / Ours d'Argent meilleure interprétation féminine pour l'ensemble des actrices / Ours d'Argent de la meilleure interprétation masculine pour l'ensemble des acteurs

Avec Leila Hatami, Peyman Moadi, Shahab Hosseini...

Du 23 au 26 juin

Jeu 23 à 21h - Ven 24 à 18h30

Sam 25 à 15h et 21h

Dim 26 à 18h30

Plein tarif : 5€ - Tarif réduit : 4€ (étudiants, groupes...)  
Carte cinéma non nominative : 40€ les 10 séances (1 spectacle saison du rocher offert)

## CINÉMA LE ROCHER

Avenue Marx Dormoy - 83130 La Garde  
Service culturel : 04 94 08 99 34 - [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr)