



Vivre à La Garde

Mensuel n°241

JUILLET/AOÛT 2010

*Sous le soleil
exactement*

Actualités



Vive les vacances !

Dossier



Les festivités de l'été

Magazine



Prenez de l'altitude

Sommaire

Pages 4 à 10 **ACTUALITÉS**

JEUNESSE

Zoom sur les structures d'accueil !
Des mosaïstes en herbe

SENIOR

Seniors : on s'occupe de vous

SOLIDARITÉ

Bienvenue chez vous !

CITOYENNETÉ

L'eau est rare... donc précieuse

Pages 10 à 15 **DOSSIER**

Les festivités de l'été à La Garde

Pages 16 à 20 **MAGAZINE**

CLIPS

Le jeu de l'été !

SPORT

La vie est un voyage en parachute

TOURISME

La Garde au fil des balades

Page 21

ARRÊT SUR IMAGES

Page 22

**EXPRESSION DES GROUPES
D'ÉLUS DU CM**

Page 23

SOUS LE ROCHER

Vivre à La Garde n°241 juillet/août 2010

Directeur de la publication : **M. le maire**
Rédaction, dessins, photographies,
création graphique, mise en page :

Service Communication

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

www.ville-lagarde.fr

contact-mairie@ville-lagarde.fr

Impression : **Imprimerie Trulli**

Couverture : **Laura aux jardins familiaux**



VILLE ACTIVE DU P.M.S.





Toujours en toute convivialité

L'été synonyme d'un climat rayonnant auquel nous sommes tous très attachés est un temps de vie fort particulier. Il est très généralement associé à une période de congés. Ces vacances nous offrent la possibilité d'aménager et d'apprécier le temps différemment. Les instants à s'accorder à soi et pour ses proches sont plus nombreux. C'est l'occasion d'une respiration intellectuelle et physique. Une période propice à la convivialité et à l'échange.



Une nouvelle fois la Ville a concocté un programme riche et varié. Vous pourrez y piocher à discrétion et à volonté en fonction de vos envies. De grands concerts gratuits, Les Médiévales et leurs lots de nouveautés annuelles, la Foire à l'Ail à l'Oignon et au Boudin... en constituent les événements repères parmi tant d'autres. Je vous souhaite un excellent été convivial à La Garde.

Jean-Louis Masson

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

Zoom sur les structures d'accueil !

Les quartiers de La Planquette et de Romain Rolland abritent des Maisons d'Action Socio-Educative et des associations, lieu de vie et d'échange pour les Gardéens.

A La Garde, les jeunes sont chouchoutés. De 6 à 25 ans, plusieurs structures sont là pour les recevoir, leur proposer des animations et les écouter.

L'association Ressource est un espace situé au Mail de la Planquette, dédié aux enfants de 6 à 11 ans.

Une équipe d'animateurs dynamiques leur propose tout au long de l'année des activités éducatives et de loisirs adaptées. Cet été, les vacances seront bien remplies ! Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes pour que vos enfants profitent pleinement du mois de juillet. Au programme, plongeon et toboggan à la piscine, jeu de l'oie géant, jour-

nées plage, des ateliers cuisine pour les petits gastronomes, mais aussi diverses activités manuelles autour de la nature. Chaque jour est une nouvelle aventure !

Association Ressource :
265 mail de la Planquette 04 94 21 81 44
lundi au vendredi 9h/12h – 13h30/17h30.

**Ado ou jeune adulte ?
Les MASE de la Planquette et de Romain Rolland accueillent les jeunes de 12 à 25 ans.**

Les animateurs et les éducateurs présents dispensent des conseils, aident à monter des projets, écoutent et accompagnent les Gardéens. Des sorties à Aqualand et des journées piscine ou équitation sont prévues

tout au long de l'été dans la limite des places disponibles. Et pour les adeptes de la Coupe du Monde, des soirées foot sont organisées pour la plupart des matchs durant un mois !
Mase de La Planquette : mail de la Planquette, 04 94 21 12 74.
Mase de Romain Rolland : rsd Romain Rolland, bt 23, av. Duclos, 04 94 21 13 69.

INFO : les inscriptions se font sur place. Le programme des activités proposées est disponible dans les structures et à la Maison de la Jeunesse. Les structures d'accueil sont ouvertes dès aujourd'hui et jusqu'au 6 août.



CONCOURS PHOTO

La Communauté d'Agglomération TPM et Objectif sur Seyne organisent un concours photo destiné aux enfants de 7 à 12 ans sur le thème du voyage. Il peut être illustré par tout ce qui évoque, dans votre imaginaire, l'idée du voyage : la mer et ses bateaux, une valise, un nuage, le soleil qui se lève et se couche ou encore les moyens de transport... Faites preuve d'imagination, les vacances sont là pour vous y entraîner ! Les meilleures photos seront exposées en octobre lors du Festival photographique l'Œil en Seyne à la Villa Tamaris.
Inscriptions jusqu'au 3 septembre 2010 : www.tpm-agglo.fr

**TOULON
PROVENCE
MÉDITERRANÉE**
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION





Des mosaïstes en herbe

Durant 6 mois, les CM2 de l'école Paul Langevin ont travaillé à la conception d'une mosaïque aux influences méditerranéennes.

De décembre à juin, les 22 élèves de Mme Gréco, enseignante en CM2 à l'école Paul Langevin, située dans le quartier de Sainte Marguerite ont collaboré avec M. Aubry, mosaïste renommé. Après avoir visité plusieurs sites dont le musée gallo-romain de Tauroentum à Saint Cyr sur Mer et la Forêt du Thouars, les apprentis mosaïstes ont choisi de s'inspirer de la beauté du littoral varois pour leur mosaïque.

De la théorie à la pratique

Ils ont dessiné des paysages pour n'en garder que les grandes lignes. Puis un travail préparatoire leur a permis de sélectionner des pierres provenant des 4 coins du monde. Casser, trier, coller, humidifier, sont les 4 étapes majeures nécessaires à la réalisation de cette mosaïque artisanale. Le 4 juin dernier, Monsieur le maire est venu féliciter les jeunes artistes pour leur enthousiasme et leur travail collectif qui embellit l'école. Aujourd'hui, la mosaïque trône dans la cour à côté des trois autres réalisées par leurs camarades l'an dernier.



Les coulisses

Cet article a été écrit par les enfants lors d'un atelier d'écriture journalistique animé par Sonia du Service Communication de la Ville de La Garde. La classe de Mme Gréco a pu visiter les coulisses de la rédaction ainsi que l'imprimerie municipale.

"Ce fut une réelle découverte : des métiers variés du maquettiste à l'imprimeur".

Seniors : on s'occupe

Paris Express



Le Service Solidarité 3^e Age organise un magnifique voyage à Paris au mois de septembre. Inscrivez vous dès aujourd'hui !

Paris le jour, Paris la nuit, ses péniches, ses troquets, ses musées...

Du 23 au 27 septembre, partez visiter ou revisiter Paris ! Un bus confortable partira de bon matin et fera plusieurs haltes dont une à Lyon et pour le déjeuner. L'arrivée est prévue en fin de journée à Paris.

Au programme : une visite de l'Ile de la Cité, appelée autrefois Lutèce, antique berceau de la ville de Paris. Admirez La Conciergerie, principal vestige de l'ancien Palais de la Cité, ainsi que la Sainte Chapelle et ses vitraux uniques, symboles de la Jérusalem Céleste.

Le lendemain, en route vers la Défense, immense quartier d'affaires, moderne et bouillonnant. Vous monterez en ascenseur sur le toit de la Grande Arche, monument historique de 110 mètres de hauteur. L'après-midi, profitez d'une promenade panoramique dans Paris et visitez la magistrale Tour Montparnasse et ses 56 étages.

La matinée de la dernière journée sera consacrée à une visite guidée de l'Opéra National de Paris qui abrite le palais Garnier, chef d'œuvre architectural connu dans le monde entier, et l'Opéra Bastille, grand théâtre moderne. Un après-midi en toute liberté clôturera le voyage : flânez sur les Champs Elysées, courez les boutiques, visitez la Tour Eiffel !

Le départ se fera le lendemain matin après le petit-déjeuner. Les repas sont compris dans le forfait ainsi que votre hôtel 2 étoiles. Un goûter dans un célèbre salon de thé vous sera également offert. *Le tarif du voyage est calculé en fonction des revenus du participant. Venez vous inscrire !*

Service Solidarité 3^e Age : 04 94 08 98 83

Un été en toute sérénité

La Cité du Rocher met tout un dispositif en place pour veiller sur nos aînés. De votre côté, n'hésitez pas à signaler une personne fragilisée.

La Garde et le CCAS ont d'ores et déjà mis en place le plan canicule 2010 depuis le 1^{er} juin et invitent les personnes âgées et handicapées qui vivent à domicile à se faire recenser. Dès maintenant téléphonez au CCAS pour vous inscrire dans le fichier "personnes fragilisées" ou rendez-vous sur le site de la ville pour télécharger le document d'inscription.

Voisins, parents, amis, n'hésitez pas à signaler vous-même une personne âgée. Parce que la santé de nos aînés dépend de la solidarité de tous.

CCAS : 04 94 08 98 34

Numéro d'urgence gratuit :

0 800 06 66 66

www.ville-lagarde.fr

rubrique Famille et Solidarité

de vous...

Les assos des seniors

Lieux d'échange, d'occupation, de convivialité et de solidarité, les associations gardéennes animent votre été.

Les Amis de Pierre et Marie Curie est une association au service des résidents du foyer logements Marie Curie. Elle propose des activités diverses et des animations pour aider le 3^e âge à profiter au maximum des initiatives proposées en harmonie avec la population jeune et moins jeune de la ville. Balades, repas, lotos, anniversaires, le but des bénévoles est *"d'apporter du bonheur aux résidents. Cela nous fait plaisir de donner de notre temps et de voir les gens heureux"*.

● **Contact : Hôtel de Ville, case 82 - 04 94 21 15 73**



L'association **Les Amis du Mas des Senes** a pour objet d'apporter toute aide et animation aux résidents et au personnel de l'EHPAD dans le respect du rôle et des fonctions de chacun. Une équipe de bénévoles dévoués vient chaque après-midi de la semaine et partage des moments simples autour d'un loto, chante ou prépare des ateliers de peinture ou de broderie.

● **Contact : Hôtel de Ville, case 102**

Mme Charles 06 10 84 61 55 / marieheleneaubert@aol.com



Coste Boyère n'est pas en reste ! **Les amis du 3^e âge de Coste Boyère** organise une animation au sein même de l'hôpital. Des visites hebdomadaires auprès de chaque malade accompagnées d'un goûter et chaque mois une fête avec chants, musiques, danses ou lotos. Une aide au service social est également prévue ainsi que la mise à disposition d'ouvrages grâce à une bibliothèque.

● **Contact : Mme Martino 04 94 08 86 86 / 06 11 93 85 85**
helene.martino@free.fr

L'Union Nationale des Retraités et Personnes Agées a pour objectif de s'occuper des personnes âgées, les distraire et les aider à défendre leurs droits. Lotos, repas, sorties... profitez-en cet été !

● **Contact : M. Malabry 04 94 08 22 57**

CLIC du Coudon : le **Centre Local d'Information et de Coordination** se place en interlocuteur privilégié des personnes de plus de 60 ans, des familles et des aidants. Il propose des informations sur les services d'aides à domicile et les différentes prises en charge possibles pour les rémunérer. Il apporte des conseils sur l'aide au placement en établissement d'accueil et aide à monter les dossiers.

● **Contact : 08 25 30 14 14 / clicducoudon@neuf.fr**

Bienvenue chez vous !



En juin dernier, l'Association des Amis du Mas des Senes a organisé sa kermesse de fin d'année. Un dimanche en famille, une journée de rires et de complicité.

Dans le parc les stands accueillent les visiteurs venus nombreux. Marie-Hélène Charles, présidente de l'association nous guide : *“l'idée est venue de Mme Rinaldi, l'adjointe déléguée aux affaires sociales et familiales et au 3^e âge désirait que des bénévoles fassent entrer la vie au Mas des Senes. J'ai accepté tout de suite, heureuse de construire quelque chose de si important. Nous sommes désormais 20 à venir au Mas pour apporter un petit plus, un petit peu de magie. Nous travaillons en étroite collaboration avec le personnel remarquable de l'établissement et en aucun cas nous ne nous substituons à eux. Soudé par un esprit d'équipe, chaque bénévole est pleinement investi. Les sacs qui sont aujourd'hui en vente sont des réalisations de résidentes qui ont repris goût à la couture lors des ateliers que nous avons mis en place. Des conteuses se déplacent, des spectacles sont organisés et nous avons développé un partenariat complice avec les jeunes Gardéens. Nous finançons également*

un bus adapté aux fauteuils roulants. Ainsi, après qu'une des résidentes nous ait parlé de son fils souffleur de verre à Biot, nous y sommes allés pour une journée à la découverte de cet art... Ces moments privilégiés et les sourires partagés sont nos plus belles récompenses !”

Ecoute et soutien

Dans les étages, l'association apporte ses couleurs : 60 toiles ont été réalisées par les résidents lors d'un atelier peinture. L'échange, l'apprentissage, l'entraide permettent aux résidents de vivre intensément toutes les activités proposées. Les bénévoles rendent visite également aux personnes âgées isolées : *“le personnel de l'EHPAD nous signale les personnes à rencontrer. Nous avons tous envie de faire plaisir aux résidents : par un jeu, une conversation amicale, un thé partagé... les possibilités sont infinies !”*

Au secteur Alzheimer

Afin de proposer à la personne malade des activités adaptées, il faut prendre en compte d'un côté ses difficultés cognitives et de l'autre ses centres d'intérêt passés et présents. C'est là qu'entre en scène Edouard Legay, ce bénévole a choisi d'apporter réconfort et bonne humeur. *“Nous organisons des tournois de ballons, des ateliers dessins, des jeux basés sur l'alphabet afin de faire travailler la mémoire... Nous avons concocté deux spectacles cette année, en conviant les familles pour un moment de bonheur partagé. Nous apportons notre soutien aux familles, Alzheimer est une maladie délicate à gérer pour l'entourage. C'est un devoir pour moi que de répondre présent !”*



L'EAU EST RARE...

DONC PRÉCIEUSE

EN CE DÉBUT D'ÉTÉ, IL Y A DE BONS RÉFLEXES À ADOPTER AFIN D'ÉCONOMISER L'OR BLEU SI CHER À NOTRE DÉPARTEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS À SUIVRE !

A LA MAISON...

- Ne laissez pas couler l'eau inutilement de votre robinet.
- Economiser l'eau lors du brossage des dents : arrêtez le robinet lorsque vous vous brossez les dents. Les pertes courantes d'un robinet sont de plus de 6 litres par minute. Si la population adulte entière de France faisait ceci, nous pourrions épargner 180 000 litres d'eau par jour !
- Préférez la douche qui consomme moins d'eau à un bain.
- Chasses d'eau, vaisselle, électroménager : pensez à réduire le volume d'eau utilisé.
- Fuite d'eau : réparez-les ou signalez-les.

DANS LE JARDIN...

- Piscine : ne la vidangez pas pendant l'été et vérifiez les débordements.
- Economisez de l'eau en arrosant à la fraîcheur du matin et du soir et quand il n'y a pas de vent, l'eau s'évaporerait moins vite. De plus, votre pelouse aura des racines peu profondes et manquera de vigueur si vous l'arrosez tous les jours. Il suffit d'un bon arrosage tous les 3 à 5 jours. Pensez à protéger les racines de votre pelouse en gardant l'herbe à une hauteur d'au moins 6 cm. Ainsi, la pelouse retiendra mieux l'humidité.
- Pour les arbustes, haies et autres fleurs, investissez dans un système de micro-arrosage goutte à goutte basse pression qui, par le biais de tuyaux en plastique très fins, laisse s'écouler une infime quantité d'eau régulièrement à la base des plantes.
- Dans votre jardin choisissez des plantes endémiques et donc parfaitement acclimatées à notre région. Evitez donc les pelouses, fortes consommatrices d'eau et préférez les plantes adaptées à notre climat.

ET POUR LES VOITURES ET LES BATEAUX ?

- Plutôt que de laver votre voiture avec un tuyau flexible, utilisez un seau et une éponge à la place. Encore mieux, remplissez votre seau d'eau provenant d'une eau de pluie récupérée par une cuve eau de pluie au fond du jardin. 30 minutes d'utilisation d'un tuyau flexible utilise plus d'eau que la consommation moyenne d'une famille par jour.

Bon à savoir !

L'eau de pluie n'est ni calcaire, ni chlorée, ni trop froide, une qualité appréciée des plantes du jardin. Elle a de plus l'immense avantage d'être gratuite. Un collecteur peut récupérer 80 à 90 % de l'eau qui tombe du toit. Il en existe plusieurs modèles dont des cuves plastiques de 200 à 3000 litres (en jardinerie ou de récupération). Evitez le PVC et préférez le polyéthylène.

Juillet s'offre à vous



DANS'TRAD

1, 2, 3 juillet

Ateliers baléti 18h à 20h, baléti dès 21h salle Mussou, gratuit.

Inscriptions : 04 94 75 64 83.

FESTI TANGO

jeudi 1^{er} au dimanche 4 juillet

Concert de musique argentine, ateliers de danse, film documentaire, démonstrations de danse, bals...

Renseignements : 04 94 58 71 61 / 06 19 70 22 45

06 23 19 42 49, www.tangobleu83.com.



MICHELLE TORR en concert

jeudi 8 juillet

Place de la République, 21h, gratuit.

SPEED DATING

LOGEMENT

samedi 10 juillet

Maison de la Jeunesse, 9h à 12h30.

Renseignements : 04 94 21 60 64.

FETE NATIONALE

mercredi 14 juillet

Bal populaire, place de la République à 21h, ambiance dancefloor dès 23h.

Grand spectacle pyromélodique "Liberté, Egalité, Fraternité", stade Accusano de 22h30 à 22h55, feu d'artifice tiré du Rocher.



FÊTE DE SAINTE MARGUERITE

15 au 18 juillet

Jeudi 15 : concert classique sonates pour violon et piano de Brahms à 21h. **Vendredi 16** : concours de belote, boules et bridge dès 9h30, soirée paëlla et bal à 20h. **Samedi 17** : soirée grillades, retraite aux flambeaux à

20h30. **Dimanche 18** : dès 9h30 dépôt de gerbes, messe et concert de l'Harmonie Mussou, suivi d'un apéritif offert par la municipalité. **Mas de Ste Marguerite, renseignements** : 04 94 08 88 03 / 06 33 17 36 67.



DAVE en concert *jeudi 22 juillet*

Place de la République, 21h, gratuit.



SOIREE MOUSSE *vendredi 23 juillet*

Parking de La Poste, 21h30, entrée libre.

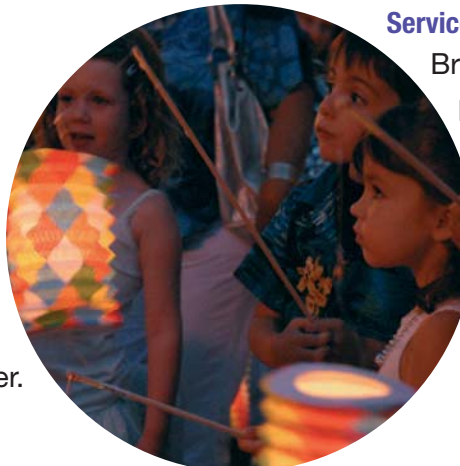
LES NUITS DU MAS

15 et 29 juillet

Concerts musique de chambre, Mas de Ste Marguerite 21h entrée libre.

Service culturel 04 94 08 99 34. **Jeudi 15** :

Brahms, sonates pour violon et piano. **Jeudi 29** : Schumann et Chostakovitch, quintette avec piano.



comme une invitation au bonheur

Zoom sur...

Michelle Torr

le jeudi 8 juillet

21h place de la

République

Son unique représentation dans le sud de la France avant l'Olympia du 6 au 8 mai 2011.



© Christian Servandier

Musique un jour musique toujours

Personnages incontournables de la chanson française, Dave et Michelle Torr vous offrent leurs plus beaux succès. Cet été, la ville reçoit avec bonheur ces deux grands chanteurs populaires. Deux soirées d'été au rythme de tubes qui vous ont fait sourire et rêver et que chacun a fredonné.

La "Piaf blonde"

Michelle Torr sera présente jeudi 8 juillet pour un

concert gratuit sur la Place de la République. Avec sa voix hors du commun et ses 30 millions de disques vendus à travers le monde, elle possède l'un des plus beaux palmarès de la chanson française. Michelle fête cette année ses 45 ans de carrière et dit d'elle en riant : *"Je suis devenue ma propre productrice et manager, pour mieux gérer mes affaires et avoir un œil sur tout ! Comme une vraie patronne !"*. Elle fait partie cette année de la tournée "Âge tendre et têtes de bois" saison 5. Pudique et sincère, Michelle a mis ses drames de côté pour une seule priorité : chanter !

Véritable show-man !

Dave, chanteur francophone d'origine Hollandaise, enflamme la scène jeudi 22 juillet pour un concert gratuit exceptionnel ! Avec une côte de popularité qui ne se dément pas, sa tournée 2010 connaît un franc succès. Après avoir réinvesti la scène mythique de l'Olympia en avril dernier à Paris, l'interprète de l'inoubliable tube "Vanina" passe par La Garde pour votre plus grand plaisir. Amateur de bonne table et de moments simples, l'univers attachant de Dave et son humour débordant fait le bonheur d'un public déjà conquis.

Michelle Torr et Dave :
escales ensoleillées
à La Garde



© Olivier Ansellem

Dave le jeudi 22 juillet 21h
place de la République



LES MÉ



Maison du Tourisme
04 94 08 99 78
www.ville-lagarde.fr

4 AU 8 AOÛT

DIÉVALES



2010

20h à minuit en centre-ville
animations/parkings GRATUITS

Poursuivez le plaisir en août...



LES MEDIEVALES mercredi 4 au dimanche 8 août

Centre-ville, 20h à minuit, entrée libre.

SOIREE LASER vendredi 13 août

Place de la République, 21h30, entrée libre.

BAL DE L'ASSOMPTION dimanche 15 août

Place de la République, 21h, entrée libre.



FETE DE LA LIBERATION DE LA GARDE

dimanche 22 et lundi 23 août

Dimanche 22 : départ à 10h45 du jardin Veyret de 5 convois de véhicules militaires pour les dépôts de gerbes, à 14h visite des pensionnaires des maisons de retraites et hôpital Clémenceau en convoi. **Lundi 23** : cérémonies au monument au mort à 19h suivi d'un vin d'honneur au jardin Veyret, 20h ouverture du bal place de la République. 22h30 à 22h50 stade Accusano grand spectacle, pyromélogique le ballet de feu avec feu tiré du Rocher. 22h50 à minuit ambiance dancefloor place de la République.



A LA DECOUVERTE DES TERROIRS

samedi 28 août

Visite guidée de l'exploitation Lomi Plantes et marché du terroir.

Renseignements : 04 94 38 73 13.



FOIRE A L'AIL

A L'OIGNON

ET AU BOUDIN

dimanche 29 août

Centre-ville, 9h à 19h,
entrée libre.



*En présence du chroniqueur
David Martin
spécialiste du terroir*



Zoom sur...

Les Médiévales

un saut dans le temps !

Une touche de rêve, un brin de magie et vous voilà partis pour quatre nuits de pure féerie. Endossez donc vos plus beaux costumes et plongez au cœur de la cité médiévale. Du 4 au 8 août dix lieux de fête vous attendent pour vous enchanter sous des airs de cornemuse, Elfes, Trolls et Farfadets seront parmi vous...

Sur le **parking Gérard Philippe**, le camp des chevaliers du 13^e siècle fera une démonstration de dressage au milieu d'une meute de loups, les archers armeront leurs arcs et divers spectacles épiques représenteront des scènes de vie.

Broderies, créations artistiques et ateliers de fresques raviront les damoiselles dans la **Vieille Garde**. **Place des Libertés** ou **rue Raspail**, les damoiseaux visiteront la taverne des Lutins, la buvette des gueux et autres auberges médiévales... Un petit creux ? Courez **place Autran** pour ses casse-croûte elfiques.

Les conteurs mystérieux chuchoteront leurs légendes **place Mistral**, les échassiers se mêleront aux troubadours et leurs jongleries, causeries burlesques ou autres danses sur le **parvis de l'Eglise**... Les rues sont le théâtre de cette reconstitution grandeur nature de la vie médiévale ! Chaque soir de 20h à minuit venez mesurer votre bravoure face aux preux chevaliers.

A **Gérard Philippe**, une conférence sur la guerre de 100 ans passionnera les amateurs le samedi 7 tandis que débutera le 10^e tournoi de jeux de rôles. La dernière soirée de cette épopée festive fera l'objet d'un superbe défilé de costumes fantastiques, suivi d'un cortège aux flambeaux et d'un concert de clôture.



Maison du Tourisme place de la République / 04 94 08 99 78
 maison_du_tourisme@ville-lagarde.fr / www.ville-lagarde.fr

Le jeu de l'été !

Pour fêter l'arrivée des vacances, le CLIPS vous propose un quizz, de quoi tester vos connaissances sur les petits bobos de l'été et d'apprendre les bons réflexes. A vous de jouer !

La peau et le soleil...

1- A quel moment de la journée le soleil est le plus dangereux ?

- a. 10h b. 12h c. 14h

Entre 11h et 15h, dans notre région les rayons du soleil sont à la perpendiculaire donc très dangereux, c'est pourquoi le moment le plus adapté est de 9h à 11h et après 16h pour profiter du soleil et bronzer sans trop de danger.

2- Quelles sont les munitions pour se protéger du soleil ?

- a. le chapeau b. le tee-shirt
c. de la crème d. les lunettes avec une protection indice UV

Les quatre sont indispensables surtout pour les enfants jusqu'à 12 ans et les personnes sensibles au soleil.

3- Quelle est la meilleure crème bronzante et protectrice ?

- a. une huile bronzante indice 10
b. une crème auto-bronzante
c. des capsules pour la préparation au soleil
d. une crème avec un fort indice UV 50

Tout dépend des peaux et de l'âge. Pour les bébés et jeunes enfants optez pour une crème MINÉRALE indice 50 ainsi que pour les peaux sensibles (antécédents cancer, cicatrices, maladie de peau...).

Une crème normale indice 50 pour les autres personnes. On préconisera des capsules pour préparer les peaux blanches, et donner un petit teint hale mais ne pas oublier votre crème protectrice. Une huile bronzante indice 10 pour les peaux sans soucis.

Attention : une exposition trop prolongée au soleil peut provoquer des affections cutanées graves de type mélanomes.



Un point sur la sécurité...

1- Que signifie PLS ?

- a. Pratiquer Le Secourisme
b. Parler, Lutter, Secourir
c. Position Latérale de Sécurité

2- En présence d'une victime inconsciente et qui respire :

- a. je transmets l'alerte et je la place en PLS
b. je la place en PLS et je vais alerter
c. je la place en PLS, je vais alerter puis je reviens près de la victime

3- Que signifie LVA ?

- a. Libération des Voies Aériennes
b. Libération des Voies Abdominales
c. Libération des Voies Auditives

4- Comment faire une bascule de la tête pour dégager les voies respiratoires et éventuellement effectuer le bouche à bouche ?

- a. une main sous la nuque, l'autre sur le menton
b. une main sur le front, 2 ou 3 doigts sous le menton
c. les mains sur les oreilles

5- En présence d'une piqûre de certains poissons contenant des glandes à venins thermolabiles, il faut :

- a. aspirer le venin
b. immerger la blessure dans l'eau chaude
c. se servir éventuellement d'un sèche-cheveux
d. approcher une cigarette incandescente

6- En présence d'une piqûre de méduse, d'anémone de mer... vous pouvez :

- a. nettoyer la plaie sans frotter avec de l'eau ou du sérum physiologique
b. nettoyer la plaie en frottant avec de l'eau ou du sérum physiologique
c. recouvrir la zone lésée par de la mousse à raser ou du sable et racler avec une surface rigide pour retirer les nématocystes persistantes

7- En cas d'une piqûre d'araignée ?

- a. désinfection locale avec un antiseptique
b. application de vessie de glace
c. immerger la blessure dans l'eau chaude

1-c 2-c 3-a 4-b 5-b, c, d 6-a, c 7-a, c



Bien manger...

1- Qu'appelle-t-on une alimentation équilibrée ?

- a. composée de viandes ou poissons, légumes et fruits, matières grasses végétales, laitages
- b. composée de viandes, poissons ou œufs, légumes et fruits, matières grasses végétales avec un complément vitaminique et des substances minérales (calcium, fer, magnésium...)

2- La meilleure façon de consommer les légumes et les fruits ?

- a. légumes et fruits frais provenant du jardin (familial ou du marché)
- b. légumes vendus sous forme congelée et fruits en boîte de conserve

3- Comment choisir les menus de tous les jours ?

- a. utiliser des barquettes de mets préparés sous vide
- b. préparer vos plats cuisinés à la maison



L'hydratation...

1- Quelle est la quantité d'eau minimum à consommer par jour pour un adulte ?

- a. 500 ml
- b. 1 l
- c. 1,5 l et plus

2- Pour éviter la déshydratation, vaut-il être mieux ?

- a. peau nu
- b. avec un vêtement

3- Que faites-vous, lorsque votre enfant est endormi dans la voiture ?

- a. vous le laissez dans la voiture et vous ouvrez les fenêtres, vous en avez pour 5 min.
- b. vous le réveillez et le prenez avec vous

1- 2- 3-

1- 2- 3-



La Recette du mois (pour 4 personnes)

Tomates cerises et bâtonnets de carottes

Cake chèvre/courgettes à la menthe

- 1 bûche de chèvre - 4 courgettes en dés cuites à la vapeur ou à l'étouffée - 13 cl de lait chaud - 8 cl d'huile d'olive
 - 3 œufs entiers - 1 sachet de levure - 200 g de farine - 100 g de gruyère râpé - 1 pincée de sel et poivre - quelques feuilles de menthe
- Mélanger la farine et la levure faire un puits, ajouter les œufs et le lait chaud, puis l'huile d'olive et le gruyère. Incorporer le chèvre en dés et les courgettes. Enfourner à 180° pendant environ 45 min.

Cubes de melon et pastèque

Le CLIPS vous propose un menu pour un pique-nique équilibré et frais mais chaud en couleur à un coût moyen de 2,20€ par personne.



“La vie est un voyage en parachute.”

Vicente Huidobro



WEEK-ENDS, jours fériés et pendant les vacances scolaires, l'école vous accueille au Luc. “Unique centre dans la région nous proposons plusieurs types de saut : le tandem, souvent choisi lors des anniversaires et autres enterrements de vie de garçon, le saut d'initiation et le stage PAC. En été, vous pourrez même découvrir le bonheur de vous poser sur les plages Corses...” Marcial Gonzalez a découvert le saut à 18 ans au début de sa carrière militaire. Aguerri, il rejoint des clubs sportifs pour se lancer dans 20 années de compétition. Le regard clair, le jeune homme passionné détaille sa vision du parachutisme. “Il s'agit, il est vrai, d'un sport à risque, la première des qualités requises est tout simplement d'être bien dans sa tête. Souplesse, tonicité, concentration sont les bases du saut. La discipline est de rigueur tant en individuel qu'en équipe. C'est un sport passion et un métier exceptionnel pour moi. Le parachutisme est une partie intégrante de ma vie, une véritable addiction mais ô combien enrichissante !” Et la sécurité ? “Vous pouvez vous initier au saut

dès 16 ans sur présentation d'un certificat médical et d'une autorisation parentale. C'est un sport très encadré : nos moniteurs sont tous titulaires d'un brevet d'état, ils subissent des tests d'effort et présentent de nombreuses années de pratique, vous êtes en de très bonnes mains !”.

Le mythe de l'homme oiseau ?

A ma question il me répond dans un large sourire : “Ce mythe fonctionne toujours et encore ! Les personnes qui viennent nous rencontrer désirent le temps d'un court instant se mesurer, se tester, s'évader de la vie de tous les jours. Il y a autant de motivations que de personnes, certaines veulent se prouver quelque chose, apprendre sur eux-mêmes ou encore se redonner confiance en eux, toutes viennent avant tout pour découvrir le plaisir de la chute libre... Et là, je n'ai pas de mot pour vous décrire la sensation intense et inégalée d'un tel moment !”.

Prendre de la hauteur et se rendre compte que la terre est ronde... Une vision qui fait rêver et donne envie !

PACA PARACHUTISME
121, rue Léon Poupart
83130 La Garde
06 11 53 56 46
www.pacapara.com

**Rencontre avec Marcial Gonzalez
fondateur de l'école de parachu-
tisme PACA PARACHUTISME.
Direction Le Luc afin de toucher
du doigt le plaisir inédit de la
chute libre. Avis aux passionnés
et amateurs de sensation forte !**



Saut en tandem

15 minutes de briefing et vous voilà embarqué dans un avion pour une ascension à 4000 mètres. La porte s'ouvre et là... 50 secondes de chute libre à 200km/h ! L'impression d'un coup d'être en vie ! La sensation de vitesse vertigineuse et en même temps l'assurance d'un saut en toute sécurité ! Puis 7 minutes sous la voile entre mer et montagne : le panorama est à couper le souffle ! Durant la période estivale, PACA PARACHUTISME offre 20€ à tous les Gardéens pour un saut en tandem !



Saut d'initiation

Après une journée de formation vous allez pouvoir sauter seul. Deux moniteurs vous encadrent et vous accompagnent. Durant les 50 secondes de chute libre, les moniteurs vous guident, une fois le parachute ouvert ils seront à vos côtés via l'assistance radio.

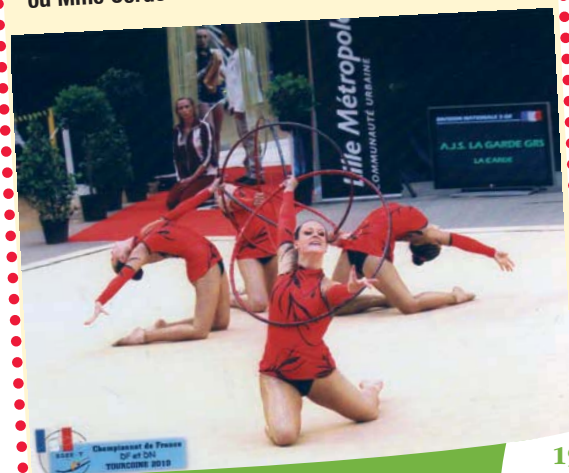
Le stage PAC

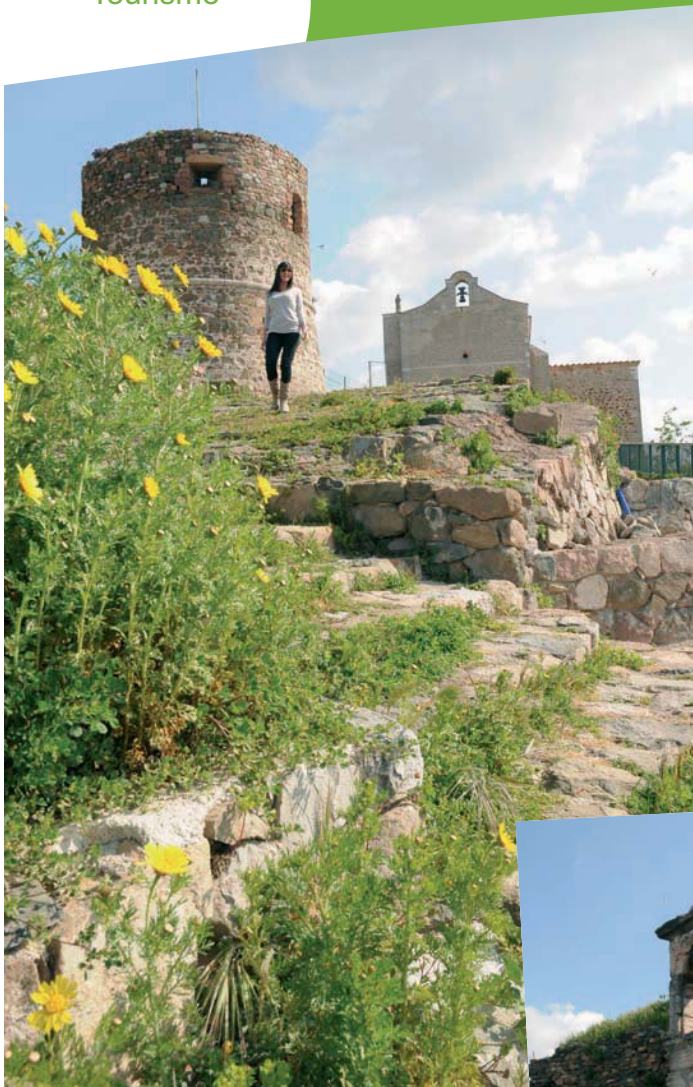
Grâce à votre saut d'initiation vous avez validé la première partie de stage de Progression Accompagné en Chute. Ce stage comporte une importante partie théorique afin de garantir votre sécurité et notamment le pliage du parachute. Après 6 sauts accompagnés de moniteurs qui vous auront appris à échanger avec vos compagnons de saut, vous volerez seul. Le but ? Acquérir l'autonomie en chute grâce à des programmes ludiques et gérer vous même votre sécurité.

Une année exceptionnelle pour l'AJS Gymnastique Rythmique

Le groupe division critérium 2 minimes est monté sur la première marche du podium à Clermont Ferrand le 13 juin dernier. Les gymnastes gardéennes sont donc Championnes de France ! Lors du Championnat de France des divisions fédérales et nationales, les 29 et 30 mai derniers, le groupe division nationale a conquis la deuxième marche du podium ! Médaille d'argent également pour le groupe division fédérale benjamine : deux équipes vice-championnes de France ! Les autres catégories ont, elles aussi, hissé au plus haut les couleurs de La Garde !

AJS GR : Mme Brunetto, présidente 06 73 97 96 98
ou Mme Cordonnier 06 20 15 75 47





La Garde au fil

*Cet été prenez le temps
de découvrir quelques-uns
des sites remarquables de
la Cité du Rocher.*

Côté histoire

La chapelle romane, le lavoir, les remparts, les places sont autant de lieux chargés d'histoires et d'anecdotes qui vous séduiront au cours d'une promenade dans les ruelles de la vieille ville. Grâce aux explications claires et datées qui figurent sur chaque plaque historique, les trésors gardéens s'offrent à vous.

Les Amis de la Vieille Garde ouvrent la chapelle au public tous les samedis de 15h à 18h, 04 94 08 27 95. La brochure "Balade dans la Vieille Garde" est disponible à la Maison du Tourisme. Des visites guidées sont également proposées par l'équipe de la Maison du Tourisme. Inscriptions : 04 94 08 99 78.



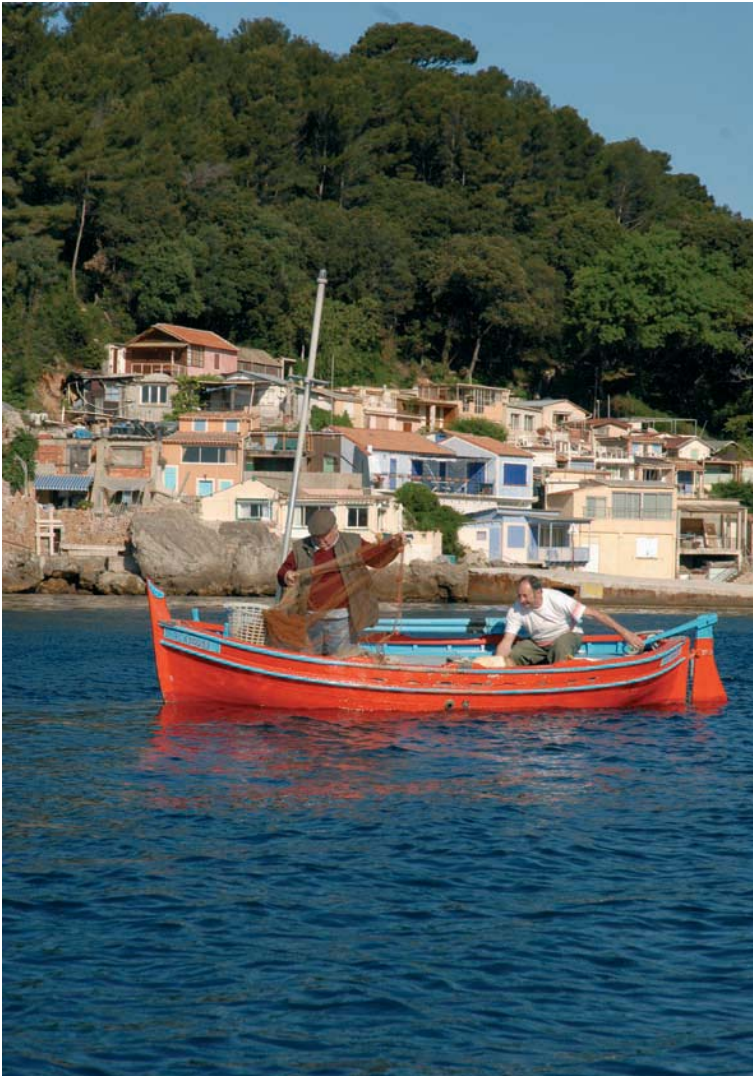
Côté jardin

Un hectare et demi de verdure et de quiétude aux portes de la ville, bienvenue au Parc des Savels. Que vous souhaitiez lire tranquillement ou venir jouer avec vos enfants, ce parc est le lieu idéal pour passer des après-midis ombragées et fraîches grâce aux arbres centenaires et aux fontaines.

Parc des Savels, chemin du Pouverel, horaires d'été : tous les jours de 9h à 20h.



des balades



Côte mer

Loin de l'agitation des plages touristiques, le littoral gardéen offre des anses calmes et pittoresques.

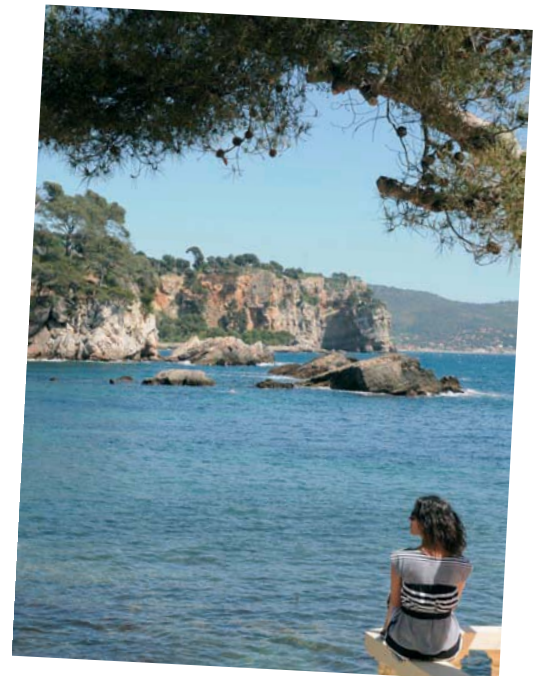
Magaud : une plage familiale surveillée, un sentier sous-marin en libre accès pour explorer les fonds marins, un restaurant de poissons réputé, l'anse Magaud a tout pour plaire !

Horaires du poste de secours : jusqu'au 15 août de 10h à 19h30, du 16 au 29 août de 10h à 19h, du 30 août au 5 sept de 11h à 18h30.

Pour s'y rendre à pied : prendre le rond-point Magaud entre les avenues de la Résistance (Cap Brun - Toulon) et du Commandant Houot, un petit sentier vous mènera jusqu'à la plage.

San Peyre : un village de pêcheurs aux charmes irrésistibles. Un site à explorer à la nage pour atteindre la fameuse grotte des amoureux.

Pour s'y rendre à pied : emprunter le chemin face à la Chapelle Sainte Marguerite sur l'avenue du Commandant Houot.



Côte arts

La sensation que le temps s'est suspendu dans les années 40 est réelle lorsqu'on pénètre aux Lauriers Roses. On sent, dans cette belle demeure du XVIII^e, l'âme de Jean Aicard qui y vécut dès l'âge de 16 ans. Aujourd'hui, c'est un musée qui invite à la contemplation... Vous pourrez y découvrir l'atelier de l'artiste peintre-sculpteur Paulin Bertrand, les trésors personnels de l'écrivain Jean Aicard, le jardin d'hiver, écrivain des somptueuses céramiques de Clément Massier et un bassin aux parfums poétiques niché au cœur du jardin.

Musée Jean Aicard / Paulin Bertrand, 04 94 14 33 78

705 avenue du 8 mai 1945, entrée libre

ouvert du mardi au samedi de 12h à 18h, fermé les jours fériés.



LES ÉLUS DE L'OPPOSITION MUNICIPALE "ÉNERGIES ET COMPÉTENCES"

L'Etat n'aime plus les artistes. Et La Garde ?

Aujourd'hui, artistes et professionnels de la culture manifestent, interpellent les élus, et ouvrent le dialogue avec le public dans les lieux de l'art et de la culture, dans la rue et dans les médias pour protester contre la cure d'austérité sans précédent que connaît la création artistique.

La crise économique et sociale majeure dans laquelle nous sommes plongés se double en effet d'une entreprise sans précédent, venue du sommet de l'État, de délégitimation du ministère de la Culture. Cette entreprise repose sur un désintérêt manifeste, qui frise parfois le mépris, à l'égard des artistes et s'aggrave d'une tentative de recentralisation qui fait peu de place, pour ne pas dire aucune, aux préoccupations d'ordre culturel.

C'est en temps de crise, pourtant, que la culture est plus que jamais indispensable. Elle est une source d'innovation et de lien social, l'alliée privilégiée dans la lutte contre tous les fanatismes et une source de vitalité pour les collectivités. Et, c'est le temps que choisit le gouvernement pour s'attaquer insidieusement à la fiscalité des entreprises culturelles et à la réforme des collectivités. Les deux tiers des financements de la culture proviennent des collectivités locales.

La Garde subventionne les idoles seniors d'âge tendre et tête de bois

Les artistes locaux, les spectacles folkloriques qui font la fierté de notre région, les festivals traditionnels qui fédéraient tant de générations et les spectacles pour jeunes ne sont plus subventionnés et disparaissent un peu plus chaque année.

En revanche, un budget colossal est consacré à 2 grands show cet été : Dave et Michèle Torr ! Le budget d'une année englouti en 2 spectacles ! Faites vos comptes !

Flagorneries contre expérience : qui est la plus forte ?

La majorité municipale flatte ses anciens adversaires dans le Vivre à La Garde de mai. Les vétérans qui ont construit La Garde avec Maurice Delplace et contre l'équipe actuellement aux affaires, y voient clair et ne s'y trompent pas.

Merci à Roger Chabot et à tant d'autres pour leurs conseils et leur soutien. Roger "rend hommage aux actuels élus de l'opposition municipale qu'il juge au moins aussi intelligents et bons Républicains que lui".

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

LE GROUPE DES ÉLUS DE LA MAJORITÉ MUNICIPALE

Charité bien ordonnée commence par soi-même

A observer chaque année les programmes culturels concoctés par la ville, la présence d'artistes locaux est très claire. La compagnie de théâtre en résidence est une troupe du coin. Les concerts sont effectués tout au long de l'année majoritairement par des groupes locaux. Il en est de même pour les expositions d'art plastique. Les productions littéraires locales figurent toutes en bonne place à la Médiathèque. Alors que cache le verbiage mensuel de l'opposition à propos des artistes locaux ?

Encore une fois, en se cachant derrière un prétexte généreux voilà l'opposition en train de penser à un cas particulier et un seul. Celui d'une association présidée par l'épouse de leur tête de liste et dont plusieurs élus de l'opposition, et certains de leurs parents, sont membres. Rien de plus, mesquine manigance... En outre, le folklore prend toute sa place dans la programmation gardéenne. L'activité est principalement développée autour de plusieurs associations. Elle s'exprime notamment à travers des cours toute l'année et un festival d'été.

L'arrogance du mauvais arbitre des élégances

Quand on a révélé la triste affaire, a-t-on tout dit ? Non, bien entendu. Il y a autre chose au fond de tout aussi nauséabond. Quel genre de femmes ou d'hommes sont-ils pour se permettre de distinguer bonne et mauvaise culture ? Est-on en présence d'éminents spécialistes ? Aucun artiste parmi eux, aucun. Des spécialistes de la culture ? Pas davantage ! Considérons sans complexe que leur avis n'est manifestement pas assez éclairé pour faire autorité.

Alors pourquoi jeter un regard arrogant sur les choix des publics qui assistent souvent massivement aux activités proposées par la ville ? Il faut assurément avoir une fausse idée de sa propre maturité culturelle pour se le permettre ainsi qu'une bonne dose de manque de respect. Il faut en tout cas verser dans un certain parisianisme navrant qui consiste à considérer avec dédain que ce qui est populaire ne mérite pas d'être qualifié de culture.

Enfin, l'histoire nous a souvent appris tristement que l'ingérence soit dogmatique soit trop personnelle du politique dans la culture n'annonçait jamais l'avènement de temps très démocratiques. C'est pourquoi la municipalité offre une grande liberté de choix aux fonctionnaires et aux associations qui participent à l'élaboration des activités culturelles. L'exigence du groupe de la majorité est unique : offrir un choix large pour tous les publics afin qu'esthètes avertis, amateurs chevronnés, curieux occasionnels, puissent tous satisfaire leur très saine ouverture d'esprit.

SANTO BAUMO (BIS)

L'estiéu que va bèn lèu abra seis fue emé d'escandihado meravilhous, nous dounara envijo de s'assosta de la calour, e de si souloumbreja.

De segur lei lue que si li poudèn bousca la frescour, soun pas de manco, e leis aubre que nous pourgisson leis ombro fresco de soun fueiage, mancon pas nimai.

Pèr tourna parla de Santo-Baumo, si pòu dire qu'aquí avèn la chabènço de li trouba uno fourèst qu'es dei mai bello e dei mai eicecionalo que sieche, emé sei faiard immense, sei roure gigant, seis aubre-de-vido que venon pas en autre lue en Prouvènço aleva deis Aup.

Adoun veici un endré que vous aculira au gros de la calour d'estiéu e mounte li poudrés descurbi uno naturo coumo n'i a ges d'autro, en proumenant sus lei draio e draïou que lou reguejon, e que lou mai counouïssu li dien lou draïou meravilhous.

Ah, meravilhous ! De tout segur si pòu dire qu'es esta bèn nouma. Que chale de vèire aquéu païsage chanjadis à chasque pas, à chasque recouide vo bescountour d'ou camin. Quand intras dins aquelo fourest, sèmblo que si duerbon lei pouarto d'uno catedralo giganto, que sei paret soun esta basti pèr de man d'artiste que n'aurien esculpta lei pieloun, pèr sousteni la vouto en fouarmo de brès.

E aquí, dins aquesto catedralo de verduro, la souleto musico que si pòu auvi en comunien em' elo, es la deis aucèu à mouloun pourtado pèr l'alo d'uno aureto que frusto lou fueiage.

Santo-Baumo es regardado coumo lou mage castèu d'aigo de la region. Coumo n'avèn parla l'autre mes, manto uno ribièro li neisson, que d'ùnei soun sousterrenco e souvèntei-fes vesitado pèr d'espeoulogo. Si pòu dire qu'aquélei an trouba lou bouan biais pèr si metre au frei.

Alor bràveis ami que mi fès l'ounour de mi liegi, s'avès envijo de frescour, es pas de besoun de barqueja, anas à Santo-Baumo e aproufichas de sa bèuta, sènso óubliada que s'es majestuousa, n'es pas mens dei mai frèulo que li ague, e que la fau amira, mai tambèn l'apara e la respecta !

Jaume Couloubrié

SAINTE BAUME (BIS)

L'été qui va bientôt allumer ses feux avec des rayonnements merveilleux, nous donnera envie de se protéger de la chaleur et de se mettre à l'ombre.

Bien sur les lieux où nous pouvons rechercher la fraîcheur, ne manquent pas, et les arbres qui nous offrent les ombres fraîches de leur feuillage, ne manquent pas non plus.

Pour parler de nouveau de la Sainte-Baume, l'on peut dire que là nous avons la chance d'y trouver une forêt des plus belles et des plus exceptionnelles qui soit, avec ses hêtres immenses, ses chênes géants, ses ifs, que l'on appelle arbre-de-vie et qui ne poussent pas ailleurs en Provence, sauf dans les Alpes.

Donc voici un endroit qui vous accueillera au gros de la chaleur d'été et où vous pourrez découvrir une nature à nulle autre pareille, en promenant sur les chemins et les sentiers qui la sillonnent, dont le plus connu est le sentier merveilleux.

Ah, merveilleux ! On peut dire avec certitude qu'il a été bien nommé. Quel bonheur de voir ce paysage changeant à chaque pas, à chaque coude ou tournant du chemin. Quand vous entrez dans cette forêt, il semble que s'ouvrent les portes d'une cathédrale géante, dont les murs ont été bâtis par des mains d'artistes qui en auraient sculpté les piliers, pour soutenir la voûte en forme de berceau.

Et là, dans cette cathédrale de verdure, la seule musique que l'on peut y entendre, en communion avec elle, c'est celle des nombreux oiseaux, portée par l'aile d'une brise qui frôle le feuillage.

Sainte-Baume est considérée comme le plus important château d'eau de la région. Comme nous l'avons dit le mois dernier, beaucoup de rivières y naissent, dont certaines sont souterraines et souvent visitées par des spéléologues. On peut dire que ceux là ont trouvé le bon biais pour se mettre au frais.

Alors braves amis qui me faites l'honneur de me lire, si vous avez envie de fraîcheur, inutile d'hésiter, allez à Sainte-Baume et profitez de sa beauté, sans oublier que si elle est majestueuse, elle n'en pas moins très fragile, et que s'il faut l'admirer, il faut aussi la protéger et la respecter !

Jaume Couloubrié

Ils s'aiment

Nous avons le plaisir de vous annoncer le mariage de :

En mai : Virginie Mathieu et Frédéric Pinston le 22 – Corinne Delbroucq et Claude Richard le 22 – Céline Timon et Rémi Rodrigues le 22 – Cynthia Avellan et Marc Venuto le 29 **En juin :** Céline Martinez et Patrice Aerdeman le 5 – Asmahane Chattou et Mounir Berkani le 5 – Annie Castellon et Patrick Debrincat le 5 – Catherine Casset et Gilles Faizandaz le 5 – Carole Delgrange et Eric Richalley le 5 – Céline Vandamme-Moutarde et José Tevar le 5 – Yvette Zavani et Gérard Vivien le 5 – Aurore Pelletier et Brice Thurissey le 11 – Emilie Sanz et Steve Siroux le 12 – Anissa Bouachir et Mohamed-Ali Taieb le 12

Bonjour les bébés

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de :

En mai : Jean Herter le 7 – Camille Mesples le 10 – Tom Sintes le 17 – Jade Bonetto le 18 – Marine Gazzino le 28 – Stella Calendini-Sagnol le 29 **En juin :** Benjamin Chéron le 1^{er} – Enzo Léandro le 2 – Adam Boukhalfa le 2 – Sheyrine Chorfi 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 mai : André Spada le 12 – Georges Vareille le 16 – Rita Sabatini née Gaudette le 17 – Antoine Martella le 20 – Emilienne Coquard née Saint-Clair le 20 – Marie-Jeanne Tholozan le 20 – Michel Kergoat le 21 – Alain Guiserix le 22 – Gabrielle Leroi née Laurencin le 22 – Gisèle Lebourg née Scotto di Cicca le 22 – Elisabeth Leard née Renaudin le 23 – Janvier Di Nota le 24 – Louis Lahoz le 24 – Marcel Salducci le 26 – Lucien Roubelat le 26 – Antoinette Mira le 27 – Huguette Petiteau née Segond le 29 – Roseline Schellen née Andreazza le 31 – Régis Bresset le 31 – Jean-François Danjou le 31 – Sylvaine Guyonvarch née Descoubes le 31 **En juin :** Gina Soulier le 2 – Luisa Dusseau née Salvador le 3 – Antoine Ocelli le 3 – Marcel Constantin le 5 – Elise Aurand née Blayon le 6 – Christian Tassin le 7 – Guy Vincens le 11 – Denise Mira née Gomez le 12

jean-louis masson et le conseil municipal

Cet été à La Garde laissez-vous surprendre !

maison du tourisme
04 94 08 99 78
www.ville-lagarde.fr

maison_du_tourisme@ville-lagarde.fr

Marché provençal mardi, vendredi, samedi matin - Sentier sous-marin Anse Magaud
Circuit découverte du Vieux Village - Piscine municipale
Balade dans le Plan et au Thouars - Plages Magaud et San Peyre

