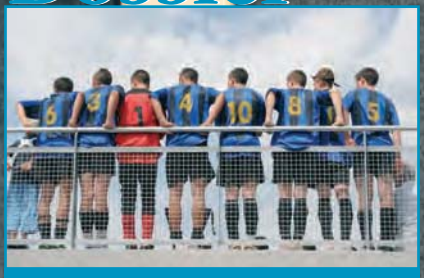
Vivre à La Garde
Mensuel n°238
AVRIL 2010

Tous pour le sport !

Actualités

Concours espaces fleuris

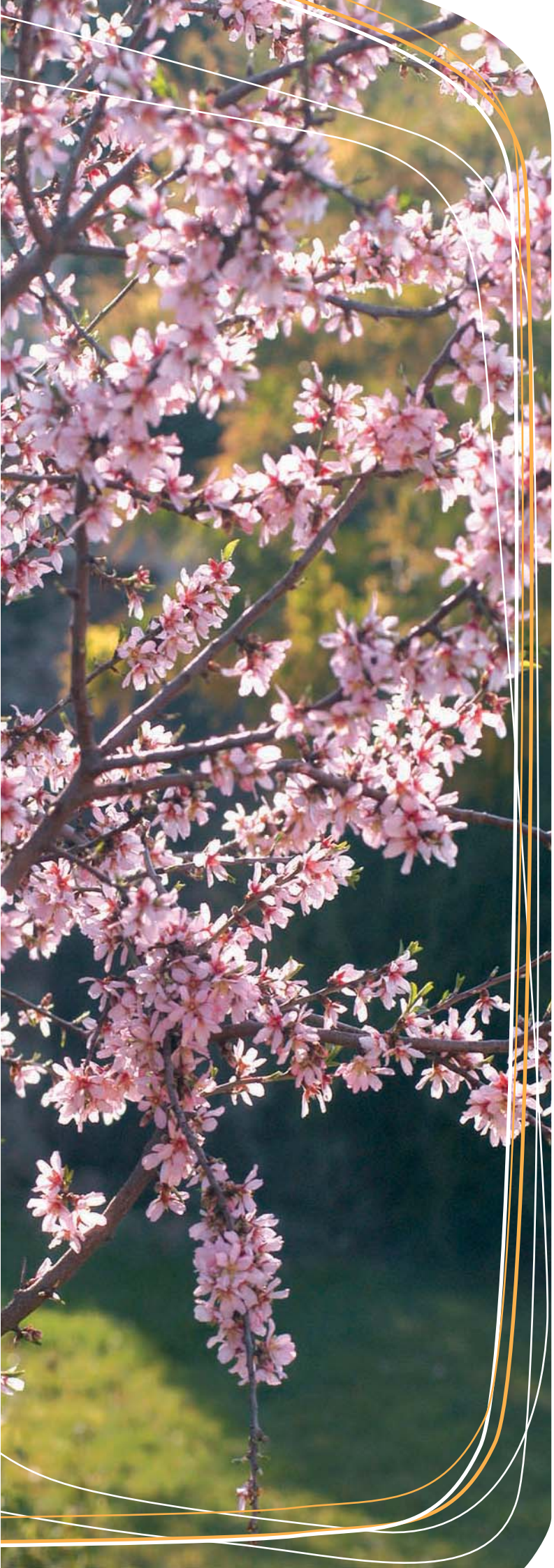
Dossier



Le Mai Sportif

Magazine

Du design en ville



Sommaire

Pages 4 à 10 ACTUALITÉS

SOLIDARITE
La fête des voisins :
10 ans de convivialité et de solidarité

CULTURE
Le spectacle vivant s'invite au collège

CADRE DE VIE
Fleurissez, jardinez, participez !

Pages 11 à 14 DOSSIER

Mai Sportif

Pages 15 à 20 MAGAZINE

LA GARDE EN PERSONNE
Régis Romano l'homme
qui dansait ses émotions

CLIPS
Le sport c'est la santé !

AMENAGEMENTS
Des designers imaginent La Garde de demain

ESSOR ECONOMIQUE
Nouveaux commerces

Page 21
ARRÊT SUR IMAGES

Page 22
EXPRESSION DES GROUPES D'ÉLUS DU CM

Page 23
SOUS LE ROCHER

Vivre à La Garde n° 238 avril 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 : **Les tennimans en herbe TC La Garde**

édito

Rencontres de printemps

Nous sommes tous particulièrement attachés aux évènements qui offrent l'occasion d'une rencontre, d'échanges conviviaux et de sorties en famille. La fête du printemps nous en propose deux particulièrement agréables et hauts en couleurs : la foire aux plants le 4 avril et le grand pique-nique du Thouar le 11 avril. Occasions uniques et privilégiées d'illustrer deux valeurs majeures de notre commune, la préservation d'un environnement de qualité et la convivialité, élément fondamental de la solidarité, ces manifestations donnent toujours lieu à de bons moments de complicité. C'est la raison pour laquelle nous prenons un soin particulier à les organiser. Après un hiver assez rigoureux, il est d'autant plus important de célébrer avec beaucoup d'enthousiasme l'éveil de la nature. Accueillons le printemps tous rassemblés !

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 de l'Ordre National du Mérite

La fête des voisins : 10 ans de convivialité

Vendredi 28 mai, les Gardéens se retrouveront pour célébrer la fête des voisins dans un climat de partage et de bonne humeur.

Parti sur l'idée d'une association de services d'aide aux personnes, un groupe d'amis lance en 1990 l'aventure "Immeubles en fête" qui connaît un succès grandissant.
L'implication des mairies au niveau national prend une envergure européenne ! En 2009 ce sont plus de 8,5 millions de voisins en Europe dont 6,5 millions en France qui ont participé à cette manifestation résolument conviviale afin d'endiguer le repli sur soi, la solitude et par la même occasion découvrir ses voisins.

Une ville plus proche et plus humaine

Evènement incontournable, le dixième anniversaire de la fête des voisins est le rendez-vous des valeurs humaines. Inviter ses voisins à prendre un verre ou à partager un repas favorise la cohésion sociale et créé de nouvelles solidarités entre les personnes qui ont appris à se connaître. A travers les échanges entre habitants, le partage d'expériences de bonnes pratiques, cette fête donne aux citoyens l'occasion d'interagir et de participer à la construction d'une ville plus proche et plus humaine. Afin de faciliter la mise en place de ce projet, la ville prévoit de fournir le matériel nécessaire à une bonne organisation : tables, chaises, tréteaux… seront à votre disposition le 28 mai dès votre inscription. Espace d'initiatives et de convivialité, votre buffet contribue à forger un sentiment d'appartenance.

Les règles d'or pour réussir sa fête des voisins

• Définir un point de ralliement dans son quartier : rue, cour, jardin ou place, à vous de décider l'endroit le plus adapté à vos envies et possibilités, dans le respect des autres.
• Préparer à boire et à manger : chacun apporte sa contribution à la constitution du buffet : eau, boissons avec* et sans alcool ainsi que de quoi grignoter. N'hésitez pas à faire découvrir à vos voisins vos talents culinaires !
• Soigner l'ambiance : un peu de décoration, de la musique, des tables et quelques chaises, pour discuter et manger en toute convivialité.
• S'ouvrir aux autres : Ne soyez pas spectateur mais acteur de la fête !

et de solidarité

Apportez votre aide à l'organisation, parlez-en à vos voisins afin d'inciter le maximum de monde à vous rejoindre. Mieux encore que les affiches, le bouche à oreille est le secret de la réussite de cette fête…
** à consommer avec modération*

N'oubliez pas les enfants ! Futurs acteurs de la cohésion sociale, ils seront les prochains à organiser cette rencontre. Pour que le dialogue et l'entraide deviennent une habitude dès leur plus jeune âge, prévoyez bonbons, ballons, musique et les fous rires seront au rendez-vous.

Les clés du succès :

• un objectif simple : modifier notre comportement, notre regard sur l'autre, développer la convivialité
• rapprocher en réunissant : la fête des voisins a pour ambition de réunir les jeunes et les seniors, toutes les personnes qui se croisent sans se parler afin de se découvrir, se rencontrer, échanger et partager et ainsi construire de nouvelles relations
• renforcer le lien social : renouveler ou commencer une expérience enrichissante et inédite, en partageant les plaisirs simples de la vie : un apéritif ou un repas entre voisins !

Besoin d'un coup de main ?

La municipalité met gracieusement à votre disposition la logistique nécessaire (tables, chaises, ambiance musicale) au bon déroulement de votre soirée. Vous avez jusqu'au 12 mai pour vous inscrire :
contact-mairie@ville-lagarde.fr ou 04 94 08 98 01
+ d'infos sur :
www.immeublesenfete.com

La Garde, Ville solidaire et conviviale

Le 25 mars dernier, Atanase Périfan, président de la Fédération européenne des solidarités de proximités est venu tout spécialement remettre à Monsieur le maire, le label "Ville conviviale-Ville solidaire". Ville pilote du programme voisins solidaires depuis 2008, La Garde continue son engagement pour faire reculer les inégalités et mettre en avant le mieux vivre ensemble.

Le spectacle vivant s'invite au collège

Lionel Briand, comédien et auteur au sein de la compagnie Les Oiseaux, transmet aux jeunes le plaisir du jeu à travers le lâcher-prise sur scène.

La compagnie marseillaise *Les Oiseaux* a pris ses quartiers au Théâtre du Rocher le temps de 4 représentations.
Le Masque du singe et *Passion, le fils de l'homme,* sont deux épopées burlesques et musicales qui s'adressent à tous les publics. Lionel Briand, auteur : "*nous abordons des thèmes comme la croyance, la sagesse et la spiritualité qui finalement parlent à chacun d'entre nous, petits et grands. Il y a plusieurs degrés de lecture dans ces créations. L'amour et la tolérance prédominent.*"

Faire partager sa passion

Mardi 9 mars, par petits groupes, les collégiens se succèdent pour écouter mais surtout participer à la présentation de la pièce qu'ils iront tous voir au Théâtre du Rocher la semaine suivante. Ce comédien hyperactif s'en donne à cœur joie pour décomplexer l'assistance. "*Je suis venu au Collège Cousteau pour rencontrer ces jeunes qui ne sont peut-être jamais allés au théâtre. J'attise leur curiosité en les invitant à monter sur scène et à jouer quelques répliques. Ils se rendent compte que c'est un vrai travail. Le spectacle vivant reste une fête !*"
Pour Mme Sampieri, professeur de français : "*cette initiation au théâtre est très bénéfique pour les élèves. Ils ont un bon contact avec le comédien et ont tous hâte de découvrir la pièce dans son intégralité. Une cinquantaine d'élèves a choisi l'option histoire des arts au brevet. Ils travaillent donc sur cette pièce proposée par le service culturel de la Ville.*"
Pour Nadine, responsable du service culturel municipal : "*Faire entrer le théâtre au collège et inciter les jeunes à venir au théâtre est l'une de nos missions. On invite des professionnels qui prennent beaucoup de plaisir à partager leur amour de la scène. Les élèves découvrent ainsi les coulisses de la création.*"

Tous les collégiens de 3e sont venus au Théâtre du Rocher afin d'assister à la représentation de Passion, le fils de l'homme, le 16 mars dernier.

Geoffrey, 15 ans : "*je suis assez timide par nature mais répéter une scène avec mes camarades et épaulé par Lionel est un exercice qui m'a beaucoup plu. J'aimerais bien continuer !* "

La fabrique des rêves

Le Théâtre du Rocher vous réserve encore de belles surprises pour le printemps… Soyez aux premières loges !

JEUNE PUBLIC DE 1 à 4 ANS

- MERCREDI 20 AVRIL à 18h30
- JEUDI 21 AVRIL à 15h

OU VA L'EAU ?

O' Navio Théâtre

D'après Jeanne Ashbé
Édition l'Ecole des Loisirs

THEATRE CREATION

- DU 27 AVRIL AU 2 MAI à 21h et dimanche à 16h

DANDIN/REQUIEM

Le Cabinet de Curiosités

Textes : Molière et Le Cabinet de Curiosités

JEUNE PUBLIC À PARTIR DE 5 ANS

- MARDI 11 MAI à 18h30

HERON ASCENDANT RIVIERE

D'après le livre : "La première fois que je suis née" de Vincent Cuvellier
Éditions Gallimard Jeunesse

THEATRE

- MARDI 18 MAI à 21h

POUR UN PEU ET LE MOIS DE MARIE

L'autre compagnie

De Thomas Bernhard
L'arche éditeur

Réservations : Service Culturel
04 94 08 99 34
spectacles@ville-lagarde.fr
Retrouvez le détail des représentations sur
www.ville-lagarde.fr

Fleurissez, jardinez, participez !!!

L'an passé notre belle ville a de nouveau reçu le label Villes Fleuries 3 fleurs avec encouragements du jury : à nous tous de contribuer à l'embellissement de La Garde et faire que 2010 soit fleuri.

L'ouverture du concours **espaces fleuris** aura lieu le dimanche 4 avril à l'occasion de la Foire aux plants et rassemblera tous les Gardéens qui ont la main verte : pelouses verdoyantes, balcons embaumés, jardins luxuriants… ça sent bon le printemps !

Comment ça marche ?

National, gratuit et ouvert à toutes les communes, le concours se déroule à plusieurs échelons :
Le département recueille les candidatures des communes. Un jury départemental sélectionne celles susceptibles d'être primées au niveau régional et juge les diverses catégories présentées.
- Un jury régional attribue parmi ces dernières communes la première, la deuxième et la troisième fleur et sélectionne celles qui pourront concourir pour la quatrième fleur au niveau national
- Le Conseil national des villes et villages fleuris attribue la quatrième fleur et le Grand Prix.

Ce label est apposé sur une signalétique spécifique représentée par un panneau aux entrées de la ville.
Le concours a pour vocation de promouvoir et encourager toute action en faveur du développement des espaces verts et de l'amélioration du cadre de vie.

Quels sont les critères ?

Des fleurs oui, mais pas seulement !
Le jury examine principalement le patrimoine paysager et végétal de la commune : les arbres, les arbustes, les fleurs… ainsi que leur répartition et la diversité dans les choix végétaux. La qualité et l'originalité des compositions florales ne sont pas les seuls critères de sélection. L'aspect général de la commune est pris en compte : propreté, agencement des espaces verts, harmonie du fleurissement, environnement... sont aussi importants que la quantité de plantations.
Les experts vont également mesurer les efforts faits pour améliorer le cadre de vie et l'engagement dans les actions de développement durable. Ces efforts nous concernent directement : le respect de l'environnement et de la propreté sont l'affaire de tous. Le service municipal des espaces verts s'engage quant à lui activement dans l'entretien du patrimoine végétal. La qualité de l'environnement urbain et l'articulation du fleurissement avec la politique globale d'aménagement de la commune

impliquent chaque Gardéen.
Point fort de notre commune, l'animation et la valorisation touristique sont mises à l'honneur grâce à une sensibilisation accrue auprès des plus jeunes et la multiplication des jardins pédagogiques, l'école Maurice Delplace a vu ses initiatives en matière de tri sélectif récompensées par le label éco-écoles et favorise ainsi la transmission d'un savoir-faire. Elle aménage également des théâtres de verdure autour de notre radieuse cité : des visites pédestres sont organisées sur les sentiers botaniques du parc forestier du Thouars.

Des intérêts communs :

Embellissez ! Vos maisons, vos balcons, vos jardins, vos immeubles !
L'amélioration de notre cadre de vie passe par le développement des espaces paysagers privés et publics. N'est-il pas agréable de se balader en ville et d'apercevoir, au détour d'une ruelle, un rosier grimpant se faufilant entre deux maisons ? Une cité radieuse, gage d'une harmonie des citoyens avec la nature est un facteur de fidélisation et de développement équilibré et durable du tourisme.
La ville s'efforce ainsi de sensibiliser la population à l'intérêt de respecter notre environnement mais aussi à l'améliorer, à l'embellir, notamment en participant activement à son fleurissement. L'embellissement doit se faire en parfaite concertation avec les habitants, dont l'implication est primordiale pour un développement sain, durable et satisfaisant. Ces fleurs concrétisent le travail de toute l'équipe du service espaces verts qui, chaque année, a le plaisir d'apporter des améliorations sur le fleurissement, bien sûr, mais aussi sur les aménagements urbains et paysagers et sur la propreté de la ville, pour le bien-être de tous. Elles sont le résultat de la participation des Gardéens qui montrent tous les ans leur intérêt pour l'environnement et sont récompensés par une dotation.
Parce qu'un label Ville Fleurie fait de la cité du Rocher une ville accueillante, responsable, unie et participative.

FLEURISSONS LA GARDE

Concours communal des espaces fleuris 2010

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

N° : ..... Rue : .....

Immeuble : .....

Étage : ..... Complément d'adresse .....

Téléphone .....

Catégorie :

- ❒ Maison avec jardin très visible de la rue
- ❒ Décor floral installé sur la voie publique
- ❒ Balcon ou terrasse sans jardin visible de la rue
- ❒ Fenêtre
- ❒ Façade ou mur
- ❒ Immeuble collectif, lotissement, copropriété
- ❒ Hôtel, restaurant, café, commerce avec ou sans jardin
- ❒ École

Date limite des inscriptions : 3 mai 2010

Maison du Tourisme
Place de la République - 83130 LA GARDE - 04 94 08 99 78

Jardinoscope

Retrouvez chaque mois des conseils jardinage et une nouvelle plante méditerranéenne

Avril :
Avec le printemps, les plantes d'intérieur reprennent leur croissance, augmentant d'autant leurs besoins en nutriments. Pensez au rempotage : le nouveau pot de chaque plante doit être plus large d'un centimètre que l'ancien. Avant de rempoter une petite plante, faites-la tremper quelques heures dans l'eau, afin que le terreau s'agglomère bien, enrobe et protège correctement les racines.
Dépoter : prenez le pot dans une main, plante vers le bas, et frappez le bord du pot aussi fort que possible contre votre autre main. Si cela ne suffit pas pour faire sortir la plante, prenez la à la base de la tige et tirez la doucement hors du pot.
Comment rempoter : déposez des débris de poterie au fond du pot, les arrondis vers le haut, ou des billes d'argile. Ceci évitera que le trou ne soit bouché par les racines ou la terre et permettra l'évacuation de l'eau.
Ajouter du terreau : remplissez le fond du pot de terreau. Il en existe différentes sortes, préparées pour des types de plantes spécifiques.

Idée + : Pensez à semer les plantes aromatiques vivaces comme le thym, la sauge, l'aneth au jardin ou en jardinière.

La plante du mois

Tulbaghia Violacea :

Cet ail originaire d'Afrique du Sud appartient à la famille des liliacées. La plante aromatique tient son nom de Ryk Tulbagh, gouverneur du Cap au 18e s. Elle offre une harmonieuse combinaison de couleurs et de formes et il en existe plus de 25 espèces. De l'été à l'automne, le Tulbaghia produit de grandes ombelles terminales, formées de petites fleurs lilas, parfumées. La partie souterraine est de type bulbe duquel se développent des feuilles étroites et allongées, de 20 à 30 cm de long, qui dégagent une odeur d'ail lorsqu'on les froisse. C'est un répulsif naturel pour les taupes et les campagnols de vos jardins ! Sa touffe de feuilles résistantes adore le soleil et supporte la sécheresse. En climat doux et protégée du gel, son élégante floraison parfumée décore joliment votre balcon en pot ou un massif ensoleillé.

“Lorsqu'on veut accomplir des choses exceptionnelles, ça passe forcément par le risque, donc par le jeu.”

Jean-Claude Killy

Inspirez... expirez !

Le Mai Sportif s'ouvrira, comme le veut la tradition, par les 10 km pédestres organisés par l'AJS Athlétisme. Mise en jambe de rigueur avant un mois entier dédié au sport sous toutes ses formes ! Le Service des Sports, l'Ecole Municipale des Sports, l'Office des Sports et tous les clubs gardéens vous convient à découvrir, essayer, partager tous les sports !

Les clubs sportifs de la cité du Rocher, la Ville de La Garde, l'Office des Sports s'allient pour faire vibrer le cœur de notre ville un peu plus fort. Pour prendre le pouls de toute une cité, bénévoles, sportifs, dirigeants en un mot les passionnés du sport ont établi pour nous tous un programme éclectique : le sport se partage !

3-2-1 partez !

L'AJS Athlétisme donne le coup d'envoi du Mai Sportif édition 2010 ! Le 25 avril prochain,départ du parking de La Poste, pour les 10 km pédestres !

En prélude au Mai sportif, cette manifestation a, depuis toujours, remporté un grand succès sur tous les plans : sportif et populaire. Cette épreuve, appréciée des coureurs, fait l'objet depuis quelques saisons d'un championnat de France. Le label qualificatif accordé au 10 kilomètres de La Garde, depuis l'édition 2003, constitue à la fois une récompense pour les organisateurs et assurément un plus pour tous les coureurs recherchant un "chrono qualificatif".

Le parcours étant plat sans difficulté majeure, les concurrents trouveront, si les conditions météorologiques sont propices, un terrain favorable aux performances chronométriques.
De plus, les enfants pourront participer à des animations athlétiques proposées par l'Ecole Municipale des Sports.

Inscriptions :

Jusqu'au samedi 24 avril : 10 euros

- Par internet site : http://ajsathletisme.fr/
- Par courrier : bulletin adressé à A.J.S. La Garde Athlétisme, case n° 27, Hôtel de ville 83130 LA GARDE **au plus tard le 20 avril 2010.**

Lieux d'inscriptions :

- au Service des sports de la mairie de La Garde, Place Tomasini, **jusqu'au 23 avril**.
- à JOGGER, 7 rue Berthelot à Toulon **jusqu'au 23 avril**.
- au gymnase Jacques Troin à La Garde le **samedi 24 avril** de 14 heures à 19 heures.

Le jour de la course de 7h45 à 8h15 dans la limite des dossards disponibles : 13 euros.
Sur demande auprès de l'organisation, les athlètes ayant réussi une performance lors des éditions 2009 ou 2008 des 10 km de La Garde (ou lors d'une autre épreuve qualificative sur présentation d'un justificatif) peuvent obtenir un dossard préférentiel.

Le tour du Monde en 80 minutes

Le 1er mai, le Silver Skates organise à l'occasion de son 25e anniversaire un spectacle fabuleux à la patinoire de La Garde. Glissez vers un monde enchanteur…

25 ans cela se fête ! Le club gardéen souhaite ainsi présenter le travail effectué par ses jeunes athlètes tout au long de l'année. 150 jeunes seront ainsi sur la glace. Comme nous l'explique M. Louis le président du Silver Skates *:"chacun va participer selon son niveau et son expérience. Ce gala anniversaire est l'occasion pour le club de partager le plaisir de la glace. Les patineurs préparent 10 tableaux en hommage au roman de Jules Verne. Durant l'après-midi des champions viendront eux aussi participer à notre anniversaire. Vanessa James et Yannick Bonheur qui ont participé aux JO de Vancouver, Alban Préaubert, Vice Champion de France, Gwendolyne Didier, Championne de France espoir et le couple Zoé Blanc et Pierre-Loup Bouquet, Champions de France juniors évolueront à nos côtés. Nous vous attendons nombreux pour cette grande fête qui ravira, j'en suis sûr petits et grands !"*
Points de vente habituels.

Le Futsal fait le plein !

Trois tournois de Futsal seront organisés cette année au gymnase Jacques Troin. Le **12 mai**, de 13h30 à 18h pour les 12/14 ans. Le **13 mai**, de 9h à 18h, pour les 18/25 ans et enfin le **15 mai**, de 9h à 18h, pour les 15/17 ans. L'EMS et le Service jeunesse vous feront découvrir ce sport d'origine brésilienne. Le terme "FUTSAL" vient de la contraction des mots "FUTEBOL" et "SALA", qui peuvent se traduire par "Football de Salon" ou "Football en Salle". Mais des différences importantes, dans la façon de jouer font de ce sport, une activité à part entière, avec ses propres règles, redéfinies par la FIFA et l'AMF, au niveau international. La technique balle au pied s'opère avec la semelle pour avoir un maximum d'emprise sur le ballon. Le contrôle avec la semelle permet de continuer à regarder où sont placés ses coéquipiers, tout en gardant la maîtrise du ballon. De cette manière, on évite l'interception et on favorise la rapidité du jeu. Le déplacement des joueurs sans ballon est la base même de ce jeu. Chaque espace doit être utilisé et les rotations des joueurs ainsi que les courses d'appel sont fréquentes. Toutes les règles ont été conçues pour accélérer le jeu, pour qu'il soit plus rapide et fluide que le football à onze. Et surtout moins dangereux. C'est pour cela qu'il s'adresse aux petits comme aux grands, aux filles comme aux garçons. D'ailleurs, jusqu'à l'âge de 13 ans, les équipes sont mixtes.

Place aux Rallyes de l'EMS !

Le Rallye Défi Découverte intergénérationnel, et le Rallye Défi junior, auront lieu le 19 mai sur la pelouse synthétique de Guy Môquet.

Le Rallye Défi seniors se tiendra le 28 mai, de 9h à 12h, à Guy Môquet II.

Parcours Santé

Le parcours sportif d'un kilomètre sur 2 mètres de large complété par un ensemble de 9 agrès sera inauguré le 22 mai prochain. **Pierre Dubos**, adjoint délégué au sport nous a présenté cette journée : *"il s'agit d'une grande fête qui vous permettra de découvrir ce lieu de pratique sportive pour tous. Marcheurs, coureurs, ou cyclistes ce parcours est le votre ! Un lieu d'échange qui deviendra pour chaque Gardéen un rendez-vous incontournable !* "

Le Service Jeunesse joue le jeu !

Le samedi 29 mai, un contest est organisé au Skate Park. De 10h à 19h, les fans de skate et de glisse vont pouvoir évoluer sous vos yeux. Pour clôturer cette journée sportive, un concert Punk Rock, gratuit, résonnera sur le parking de Guy Môquet II.
En partenariat avec le Conseil de Ville des Enfants, de 13h à 19h, vous pourrez assister à un match de handi-basket. Démonstrations et initiations vous seront proposées. L'hôpital René Sabran et le Comité Olympique Handisport collaborent à cet après-midi de solidarité et de convivialité. L'ensemble des fonds récoltés sera reversé à l'association Hello Baptiste.

Le tournoi des Présidents

Le 31 mai, en clôture de ce Mai Sportif, les clubs sont invités à participer à un challenge : s'affronter dans la bonne humeur sur une piste de bowling.
Avis aux amateurs de Spare !
Inscriptions :
Service des Sports, Place Tomasini.

Champion olympique de biathlon !

Grâce à un tir sans faute et en devançant de 12,2 secondes le Norvégien Emil Hegle Svendsen, triple champion du monde de biathlon, Vincent Jay est devenu champion olympique de sprint en biathlon aux JO de Vancouver. D'une famille Gardéenne de souche, le jeune athlète de 24 ans, est l'un des meilleurs tireurs du circuit de biathlon. Trois jours après l'or du sprint, il s'est arraché pour glaner sa deuxième médaille, de bronze, de la poursuite du biathlon. Parti en tête, Vincent Jay a offert une quatrième médaille en quatre courses au biathlon français à Vancouver, la sixième pour l'équipe de France. Ces résultats confirment la domination du biathlon dans le palmarès tricolore, dont il est le plus gros pourvoyeur de médailles depuis les Jeux d'Albertville.

Programme complet distribué dans les boîtes aux lettres.

Régis Romano

l'homme qui dansait ses émotions

Se réaliser soi-même en réalisant ses rêves... c'est le pari gagné de Régis Romano, danseur professionnel.

Harmonie, magie, énergie… dès les premiers mouvements, l'équipage de la compagnie Maât dégage une aura envoûtante, sur un fond de musique ethnique. Régis Romano, danseur et chorégraphe au sein de la troupe, travaille en parallèle au secrétariat des élus de la Mairie de La Garde. Sa passion pour la danse est née en CM1 lorsqu'il apprend le folklore provençal. Un premier voyage en Allemagne sera le début d'une série de tournées, souvent vers les pays de l'Est. Régis voue d'ailleurs une passion pour la Bulgarie : après un baccalauréat littéraire et une licence de Bulgare, il hésite à partir enseigner le français en ce lieu où "*les gens sont formidables et la culture étonnante*". Un clin d'œil à ce pays de cœur dès l'introduction du spectacle à travers un fond sonore de chants bulgares, et un nom évocateur, RAZ, qui signifie "1" en bulgare…

En 1998, Régis rejoint la Mairie de La Garde, et demande peu de temps après une disponibilité de 3 ans afin d'intégrer le Centre des Arts Vivants à Paris. "*Je suis parti car je voulais me surpasser, changer de vie. Je ne voulais pas avoir à regretter dans une dizaine d'années, d'être passé à coté de mes rêves. Les auditions et les cours à Paris m'ont appris à me faire confiance et à accepter le regard d'autrui. Au contact de l'autre, je me suis construit et connu. Puis j'ai voulu faire quelque chose chez moi, artistiquement, c'est pour cela que je suis revenu dans le Sud*".

Régis crée alors la Compagnie Maât en 2008 et recrute son équipe au printemps 2009 : Emmanuelle, Sandra, Sonia, Angélique et Malvina, des personnalités hétéroclites mais qui, selon Régis, "*se ressemblent par leur côté très humain*". A l'image de Maât, du nom de la compagnie, qui symbolise l'équilibre du monde, la norme universelle et la connaissance juste de soi.

Lorsqu'on lui demande ce que la danse lui a appris, il répond instinctivement : à lâcher-prise. Régis est quelqu'un de timide – il le confie en riant, et cérébral. Lorsqu'il écrit ses chorégraphies il réfléchit beaucoup. Mais lorsqu'il est sur scène tout est plus facile, il "joue un rôle…" un rôle parfaitement orchestré dans un spectacle riche en émotions. Le message que "RAZ" fait passer est en harmonie avec l'idée générale de la compagnie : la quête de l'autre, la découverte et le dépassement de soi, la recherche d'un idéal à travers les ressemblances, les manques et la sensibilité de chacun.

Compagnie Maât
35 place Justin Mussou
www.myspace.com/ciemaat
Spectacle "RAZ" le 23 avril
à l'Auditorium
M. C. Gérard Philipe
Tarif : 12 euros

Le sport
c'est la santé !

Le CLIPS vous propose ce mois-ci un tour d'horizon de la pratique sportive. Faire du sport c'est bon pour le corps et la tête, mais quelques règles sont à suivre afin d'en récolter les multiples bénéfices. Suivez le guide...

Le suivi médical : il permet non seulement de veiller au maintien de la santé mais aussi de vous permettre de pratiquer une activité sportive en toute sérénité.

L'échauffement : un échauffement cardio-respiratoire est indispensable mais également musculo-tendineux sous la forme d'étirements progressifs, jamais douloureux, alternant tension et relâchement.

La récupération : de préférence active, elle doit assurer la restitution de tous les équilibres altérés pendant l'effort (hydrique, glucidique, minéral …).

L'hygiène de vie générale : la clé ? Une hygiène de vie saine : la consommation de cigarette, de cannabis et d'alcool est à prohiber.

Le sommeil : il s'agit d'une phase essentielle de récupération physique et mentale à respecter selon vos besoins personnels. Si vous devez dormir dans la journée, faites des siestes de moins de trente minutes.

L'alimentation
Une alimentation équilibrée et variée est indispensable. A noter que vous ne devez pas vous priver inutilement. Un peu de graisse (huile en assaisonnement et pour la cuisson notamment) et quelques aliments "plaisir" de temps en temps (desserts, chocolat. . .) peuvent aussi contribuer à un bon équilibre de vie.
L'hydratation est une composante essentielle de l'équilibre alimentaire : vous devez boire suffisamment, environ 1,5 litre d'eau par jour.

A mettre en pratique !

Le repère à garder en tête en matière d'activité physique : l'équivalent d'au moins **30 minutes de marche rapide** chaque jour pour les adultes et **60 minutes pour les enfants !**

Qu'est-ce qu'on appelle la marche rapide ?

Marche rapide veut dire marcher d'un bon pas, à une allure soutenue. C'est plus rapide que flâner mais moins intense qu'une marche entraînant un essoufflement. Cela correspond à une allure autour de 6-7 km par heure. La marche est l'activité la plus accessible : elle ne nécessite aucun équipement, ne coûte rien, et peut être pratiquée à tout âge, n'importe où, à tout moment.

Si on fait tout en une journée ?

Il vaut mieux faire 30 minutes chaque jour de la semaine plutôt que 3h30 en une seule fois. Une des règles importantes, c'est d'en faire tous les jours. Par contre, si vous arrivez à concilier 30 minutes chaque jour de la semaine et une activité plus soutenue le week-end, c'est excellent !

Comment savoir si vous marchez suffisamment ?

Servez-vous d'un podomètre et comptez le nombre de pas réalisés ! L'objectif est simple : 10 000 pas !

Et sinon, à part la marche ?

Si vous choisissez une activité d'intensité modérée autre que la marche, il vous faudra en pratiquer au moins 30 minutes chaque jour pour en retirer un bénéfice pour votre santé. Les activités d'intensité faible devront être pratiquées chaque jour un peu plus longtemps. Les activités d'intensité élevée pourront être pratiquées durant un temps un peu plus court… Mais plus vous bougerez, mieux cela vaudra pour votre santé !

Gros plan sur… les pollens

Les changements climatiques ont été perceptibles sur la pollinisation, dans l'aire toulonnaise, sous forme d'une nette augmentation de la quantité de pollens recueillis. Un hiver très doux a provoqué une forte pollinisation du cyprès dès le mois de janvier avec l'habituel pic de février-mars. Ce pollen reste présent après le mois d'avril, à moindre degré, jusqu'au mois de septembre. A noter : l'apparition d'une forte pollinisation d'ostrya ("charme houblon") en avril et mai. Pour avril, éloignez-vous également des urticacées, platanes et autres chênes.

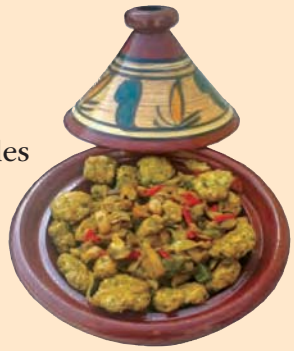
Le coin des parents

Comment se débarrasser des oxyures ? Aussi contagieux que les poux, ces petits vers incommodent tout autant les enfants. Un traitement antiparasitaire, associé à une bonne lessive, permettra de les éliminer. Dans le bac à sable ou en grattant la terre, les enfants récupèrent des œufs d'oxyures sous leurs ongles et se transmettent ainsi ces déplaisantes petites bêtes.

Prochain atelier *Bientôt Maman,* le 27 mai des 14h, mené par la CPAM du Var, en salle Mussou.

La Recette du mois :

(Pour 4 personnes)
Tajine de poulet aux fruits secs
Semoule
Yaourt nature
pomme



Tajine de poulet aux fruits secs

- 1 kg de filet de poulet taillé en lamelles
- 1 boîte (400g) de fond d'artichaut
- 1/2 sachet d'abricots secs
- 1/2 sachet de raisins secs
- 100 g de poudre d'amandes
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de Ras el Hanout jaune
- quelques brins de coriandre fraîche émincés
- sel/poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 500 g de graine de couscous

Faire revenir le poulet dans un filet d'huile d'olive. Y ajouter l'oignon et l'ail. Ajouter les fruits secs, les fonds d'artichaut (préalablement coupés en quatre) et la poudre d'amandes. Couvrir d'eau. Assaisonner avec le sel, poivre, épices et coriandre ciselée. Cuire à feu doux environ 1 heure.
Préparer la graine comme préconisé sur l'emballage.

Ce menu énergétique a un coût moyen de 4,20€ par personne.

Des designers imaginent La Garde de demain

Les étudiants de l'Ecole Internationale de Design et de l'Ecole de Commerce de Toulon ont conçu des aménagements pour l'esplanade qui couvrira le futur parking souterrain du cœur de ville.

M. Magagnosc, directeur des services techniques de la ville et Mme Becker, architecte municipale, ont présenté le projet aux étudiants : "*cette place a pour vocation de devenir un axe majeur facilitant l'accès aux établissements culturels (Médiathèque, école de musique, salle Mussou, théâtre…) reliés aux différentes artères de la ville et à ses commerces. Le parking multimodal de 616 places gratuites incitera les gens à laisser leur véhicule afin d'emprunter les transports en commun en site propre comme le futur tram. Cette place doit être conçue comme un lieu de vie intergénérationnel. Laissez libre cours à votre imagination et surprenez-nous !*".
Après ces mots encourageants voici nos 100 jeunes designers prêts à relever le défi.

Une semaine de travail et quelques nuits blanches plus tard, 6 projets ont été présentés. Mme Vareliette, adjointe à l'Urbanisme, est enthousiaste : "*un vent de fraîcheur souffle sur La Garde ! Je félicite chacun d'entre eux pour leur implication et leur motivation à présenter des visions qui sortent de l'ordinaire.*"
Pour le directeur des Programmes de l'Ecole Internationale de Design, M. Di Somma : "*ce projet confié par la municipalité a permis aux étudiants de se confronter aux exigences d'un cahier des charges précis, mais aussi de faire preuve d'imagination et de créativité. Cette expérience montre que notre école est non seulement un lieu de formation mais aussi un acteur du développement économique local.*"

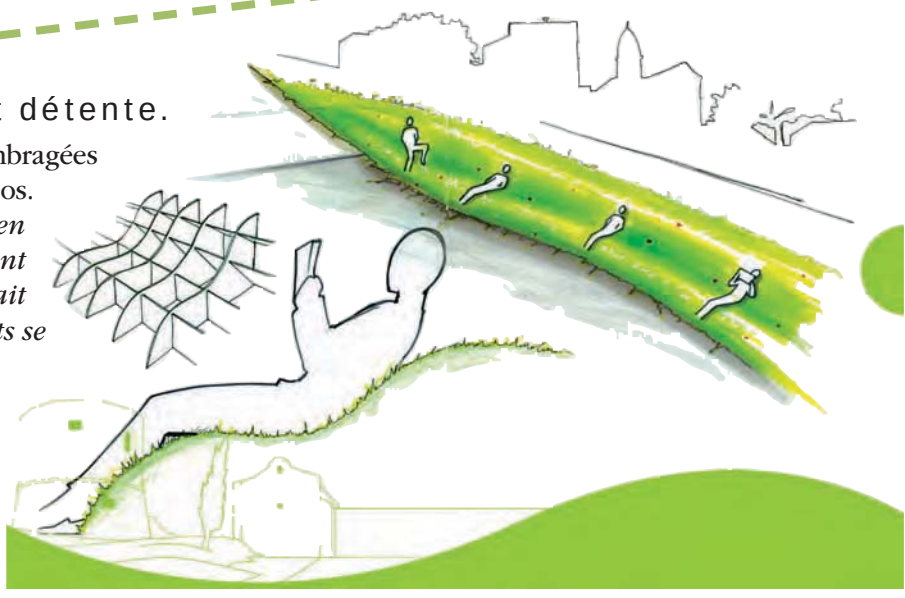
Focus sur deux visions

Le parking sera livré à l'automne 2012, l'aménagement de la dalle et ses abords le seront en 2013. Peut-être sera-il inspiré de ces idées…

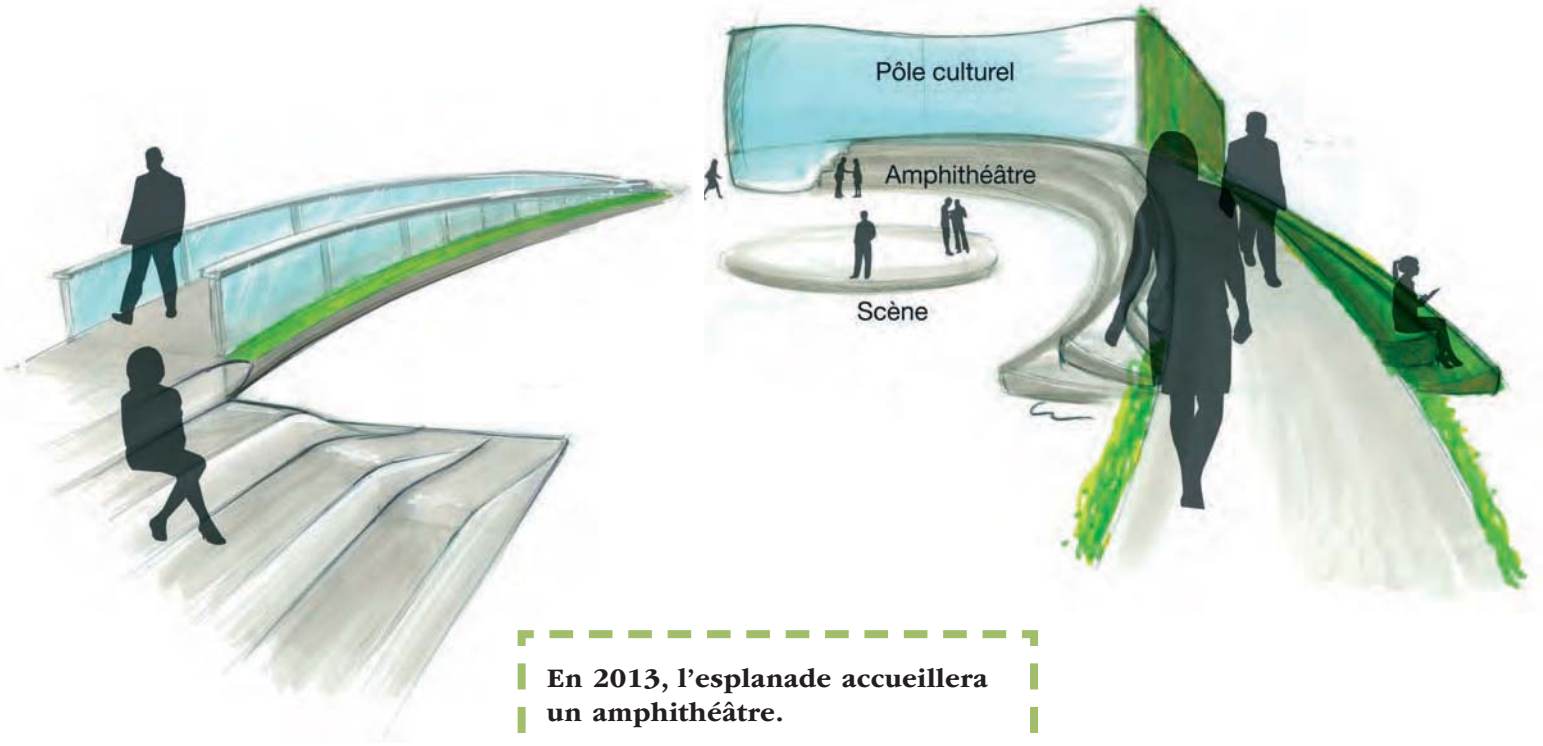
Arrêt détente : un havre de paix entre culture et détente.

L'espace concilie nature et bien-être : des zones ombragées et des assises végétales invitent au calme et au repos.
Emilie, 20 ans : "*après un BTS technique en conception de produits industriels, j'ai rejoint l'EID. Ce premier workshop a montré qu'il y avait une bonne cohésion de groupe. Tous les étudiants se sont amusés. On a pris beaucoup de plaisir à travailler sur ce projet. Bien que venant des 4 coins de la France, nous vivons presque tous ici à La Garde alors imaginer ce que pourrait être le nouveau visage du centre-ville est un travail valorisant pour nous.*"

Le mobilier naturel est formé par un tapis végétal. La structure en carton remplie de terre permet de faire pousser le sol végétal.



Des idées qui inspirent !



En 2013, l'esplanade accueillera un amphithéâtre.

La Place de l'avant Garde : la dynamique durable au cœur de la ville

Le groupe de Célia, 21 ans, a rêvé une place éco-citoyenne où les énergies renouvelables et les matières naturelles sont à l'honneur. "*Nous avons voulu créer un espace de vie offrant un accès à la culture tout en faisant adhérer la population à la vie de cette place. L'implication des passants pour la faire vivre est primordiale pour produire de l'énergie. En jouant sur un tourniquet ou une balançoire, les enfants généreront de l'énergie électrique. Des arbres photovoltaïques alimentés par le soleil égayeront cette esplanade. Ce workshop est un très bon exercice. Nous nous sommes totalement lâchés sur ce projet. Mais on a pu se rendre compte qu'il y avait des paramètres à prendre en compte.*"

Des "bambous space" pour se retrouver et discuter.
La barrière végétale permet une isolation partielle.
La forme arrondie quant à elle est propice au dialogue.

Robes de mariage
Elsa Gary

Des créations écolo chics !
C'est au cœur de la zone commerciale que Valérie a ouvert une boutique franchisée Elsa Gary. Cette marque, 100% française, vous permet d'avoir une robe de mariage de style romantique personnalisable (couleur, détail), en matières naturelles (soie sauvage, fibre de banane…), le tout à prix raisonnable. Des modèles de robes de cocktail sont également disponibles. Un salon d'essayage privé vous permettra de régler les détails de votre robe unique, pour un moment unique.

Créations originales à découvrir en magasin et sur
www.elsagary.fr
Du mardi au vendredi 10h30-13h/14h-18h30,
le samedi 10h-19h
09 20 79 68 96
1029 Chemin des Plantades
(200m au dessus de Décathlon)
elsagarytoulon@yahoo.fr

Le Moulin aux délices

M et Mme Vaudagna vous proposent de découvrir leur boulangerie, pâtisserie artisanale au cœur d'un nouvel espace commercial Zone du Pouverel. Pains chauds matin et soir, pâtisseries fines, spécialités telles que gibassier, cakes rhum raisins, tropéziennes, petits fours… vous seront servis. Un espace intérieur vous permettra de consommer sur place si vous le souhaitez. Possibilité de pièce montée sur commande.

04 94 38 57 13
402 Avenue De Lattre De Tassigny.

Patricia
médium

Ayant un don de naissance, Patricia a toujours exercé en tant que médium, et s'est mise depuis peu auto entrepreneur. Chez vous ou à son domicile, il suffit de lui montrer une photo ou de lui donner un prénom pour qu'elle vous fasse part de son ressenti ou de ses visions. Elle est par ailleurs magnétiseuse.
Pour prendre rendez-vous : **06 50 77 97 14.**

ERRATUM

New Destock ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h les 15 premiers jours du mois – 04 94 27 09 57

Cezair

Jazz manouche à la Médiathèque

Expression des groupes d'élus du conseil municipal

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

La démocratie gardéenne

Lors du dernier conseil municipal du mois de janvier, la majorité municipale s'est une fois de plus illustrée par des attaques personnelles totalement calomnieuses et intolérables contre le leader du groupe « Energies et Compétences », Joël Canapa.

En s'en prenant individuellement à lui, la majorité municipale tente de faire oublier la raison d'être du groupe « Energie et Compétences » : le rassemblement au-delà des clivages politiques et un projet alternatif pour la ville. Mais pourquoi cette stratégie ? La réponse est claire : il s'agit de privilégier les débats de personnes et d'éviter les débats d'idées.

Souvenez-vous que durant la campagne des élections municipales, Monsieur Masson avait déjà refusé un débat démocratique sur les projets municipaux.

Que dire de la périodicité des conseils municipaux : 4 par an dont certains sont expédiés en moins d'une heure trente. L'avenir de notre ville mérite plus de concertation que cela !

Que dire également des réponses apportées par la majorité municipale à l'opposition dans le « Vivre à La Garde ». Nous vous invitons simplement à lire ces propos pour vérifier leur agressivité et leur intolérance, qui laissent présager l'état d'esprit de leurs auteurs.

Enfin, que dire des déclarations à l'encontre de Joël Canapa durant la campagne des élections régionales : des propos outrageux et ridicules ont provoqué un malaise au sein même de l'UMP !

La majorité municipale préfère faire diversion par des attaques personnelles plutôt que de débattre sur les vraies questions qui concernent l'avenir de La Garde. Ces attaques incessantes faussent les règles du jeu démocratique d'une commune. Ils sont le fait d'un autre temps.

Nous, élus de la liste « Energie et Compétences », ferons bloc. C'est ensemble que nous continuerons à faire ce que les Gardéens qui nous ont élus attendent de nous. C'est unis et solidaires que nous continuerons à soutenir Joël CANAPA, continuellement calomnié par la majorité municipale, qui a pour objectif d'éviter les débats d'idées.

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

LE GROUPE DES ÉLUS DE LA MAJORITÉ MUNICIPALE

Précisions utiles…

Habituée à brouiller les pistes, notre opposition tente une nouvelle fois de nous incliner à penser de travers. Nous voilà dépeints en tortionnaires de son leader. Pourtant, les choses sont claires, il n'y a pas d'attaques personnelles. Il y a un débat sur des vérités à établir. Or, les vérités fâchent parfois et apparemment comme elles fâchent beaucoup elles sont très vraies. Des faits objectifs sont relatés de ce côté-ci de la page. Il n'y a aucune ligne concernant la vie privée du leader de l'opposition, point d'attaque personnelle donc. Il y a le simple énoncé de vérité sur ses propres prises de position politique. Ce sont des faits, point. Vous trouvez tout dans la presse à l'identique. Tout ce que nous avançons est vérifiable objectivement et tout relève du débat démocratique et républicain puisque tout est du domaine public !

Prenons les élections régionales comme nouvel exemple de débat objectif qui va chagriner l'opposition municipale. Dans l'analyse électorale il est un principe de base incontournable, il faut comparer seulement les élections identiques. Les présidentielles avec les présidentielles, les municipales avec les municipales et donc les régionales avec les régionales. A La Garde, la gauche unie fait 44 %, ce qui, au passage, ne fait pas une majorité absolue. On va tenter de vous expliquer qu'elle progresse… alors qu'en 2004, elle fait 47,1 % !!! Elle perd 3 % en 6 ans !!! Moins 1037 voix !!! Robert Alfonsi, premier secrétaire départemental du PS, commentant les résultats des élections dans l'édition de Var Matin du 22 mars cite une bonne liste de villes dans lesquelles il se réjouit du score de la gauche. Il ne cite pas La Garde. Preuve objective en chiffre et dans le discours même du leader de la gauche varoise !!!

Pour aller plus loin dans la transparence, l'UMP fait 36,5 % en 2010 contre 35,5 % en 2004. Compte tenue de la forte abstention, cela représente un recul de moins de 400 voix. L'UMP est donc demeurée plus mobilisée par ses responsables locaux. Le FN régresse de 50 voix et passe de 18 % en 2004 à 19,5 % en 2010.

Le fait important de cette élection est une très (trop !) forte abstention. Elle est notre seule véritable préoccupation républicaine. Avec une abstention de 49 % en France et de 47 % à La Garde quel citoyen ou homme politique responsable peut avec décence crier à la victoire ? Aucun !

PROUVÈNÇO SÈMPRE

Duvèn fouaço à Prouvènço. De tout segur e d'en proumié, nouasto identita. Es toujour vers elo que van nouàstei referènci.
L'a ges de besoun de cerca. La majo partido de nouasto identita es neissudo aqui, dintre Vau-cluso e Var coumo sus lei planestèu de Leberoun.
Es ensin nouaste bèu païs. Sèmblo que dins de tèms ancian es esta frusta pèr leis alo d'un àngi, pèr li pourgi lou blu lumenous de soun cèu e aquéu mai sourne de sa mar, que fan espeli 'no joio de viéure qu'es pas de dire.
Es uno terro benesido. Basto de regarda à soun entour. Quant d'ome e de frumo l'an-ti pas celebra ? Quant d'ome e de frumo que li soun neissu an fa boufa lou vènt de l'istòri, que sieche la de Franço coumo la de Prouvènço.
Lei pouëto l'an cantado, de tras d'obro majouro coumo lei dei troubaire ancian vo mouderne, que n'en poudèn pas douna la tiero tant talamen serié longo. De pintre l'an eternisado en trempant sei pincèu dins leis encro de sei païsage acoulouri. Mai aquelo Prouvènço tròup souvènt visto à la lèsto, la fau counouisse de mai found, que si douno pas coumo acò dins un vira d'uei.
Fau descurbi sa naturo vertadiero, mai sourno, mai vióulento, escoundudo souto l'oumbro dei platano, dins la calour d'un jour d'estiéu, quand tout sèmblo peneca souto un soulèu de pantai.
Aquesto descuberto, la fau faire d'à cha pau, de tras sei coustumo, soun biais de basti leis oustau, mai tambèn leis abadié e lei catedralo. De tras sei camin e draio, fau ana à soun rescontre dins lei vilàgi ei noum cantadis. Fau charra 'm' aquélei gènt de Prouvènço, e auvi aquest acènt meravihous que li a douna la lengo nouastro. Fau ana pèr carriero e sus lei marcat pèr vèire, senti e entendre batre lou couar de nouaste Païs. Es ensin que si pòu rendre comte, que Prouvènço n'es pas qu'un lue de vacanço e de lesi, mai tambèn e subre tout, un Païs carga d'istòri que vous durbira soun eime pèr vous la pourgi se sabès li demanda !

PROVENCE TOUJOURS

Nous devons beaucoup à la Provence. D'abord et surtout notre identité. C'est toujours vers elle que vont nos références.
Il n'est pas besoin de chercher. La majeure partie de notre identité est née ici, entre Vaucluse et Var, comme sur les plateaux du Luberon.
Il est ainsi notre beau pays. On dirait que dans des temps anciens, il a été frôlé par les ailes d'un ange, pour lui offrir le bleu lumineux du ciel et celui plus sombre de sa mer, qui font éclore une joie de vivre indescriptible.
C'est une terre bénie. Il suffit de regarder autour de soi. Combien d'hommes et de femmes l'ont–ils célébrée ? Combien d'hommes et de femmes qui y sont nés ont fait souffler le vent de l'histoire, que ce soit celle de France, comme celle de Provence. Les poètes l'ont chantée, à travers les œuvres majeures des troubadours anciens ou modernes, que l'on ne peut tous nommer tellement la liste serait longue. Des peintres l'ont rendue éternelle en trempant leurs pinceaux dans les encres de ses paysages colorés. Mais cette Provence trop souvent visitée à la va-vite, il faut apprendre à la connaître en profondeur, car elle ne se donne pas comme ça en un clin d'œil.
Il faut découvrir sa vraie nature, plus sombre mais plus violente, cachée sous l'ombre des platanes, dans la chaleur d'un jour d'été, quand tout semble sommeiller sous un soleil de rêve.
Cette découverte, il faut la faire petit à petit, à travers ses coutumes, son architecture. A travers ses chemins et ses sentiers, il faut aller à sa rencontre dans les villages aux noms chantants. Il faut parler avec ces gens de Provence, et entendre cet accent merveilleux que leur a donné notre langue. Il faut aller par les rues et sur les marchés, pour voir, sentir et entendre battre le cœur de notre pays. C'est ainsi que l'on peut se rendre compte, que Provence ce n'est pas seulement un endroit où l'on va en vacances, mais aussi et surtout, un Pays chargé d'histoire qui vous ouvrira son âme pour vous l'offrir si vous savez en faire la demande !

Jaume Couloubrié

Ils s'aiment

Nous avons le plaisir de vous annoncer le mariage de :

Monique Yvars et Dominique Scarano le 20/02

Bonjour les bébés

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de :

Timéo Rival le 14/02
Thibo Quintin le 15/02
Tao Wiand le 16/02
Yanis Poulat le 17/02
Lou Gozalez le 22/02
Nathan Rabou le 23/02
Emma Majda le 23/02
Malak Benchaib le 25/02
Lylie Anares le 26/02
Noa Fernagut le 01/03
Ayoub Kraiem le 02/03
Charline Ziegler le 04/03
Tom Galiana--Martinez le 07/03
Manon d'Andrea le 08/03

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 :

Anna Gentile née Massaro le 12/02
Jacqueline Cassard née Delpul le 15/02
Patrick Huard le 17/02
Andrée Parrimond née Augias le 18/02
Yvonne Clares née Alfonso le 19/02
Gudrun Fuchs le 21/02
Joséphine Régoli née Dumas le 21/02
Françoise Brossard née Zonca le 22/02
Arlette Nicolas née Cavaille le 02/03
Solange Gouinguenet née Longre le 02/03
Félix Agosti le 03/03
Fernand Lenzi le 05/03
Henri Teisseire le 06/03
Nelly Leuwers née Borée le 09/03
Henriette Garcia née Albert le 09/03
Claude Belleudy le 10/03
Désiré Laurent le 10/03
Franceschino Inghilleri le 14/03
Marie Campolo née Messina le 15/03

Cinéma LE ROCHER

5€ plein tarif

LABAN ET LABOLINA

Lasse Persson-Per Ahlin-Karin Nilsson
Suède / 2010 / 43'

Programme de courts métrages pour les enfants
à partir de 2 ans

Du 1er au 4 avril
Jeudi 1er à 17h30 - Vendredi 2 à 17h30
Samedi 3 à 16h15 et 17h45
Dimanche 4 à 16h

ACHILLE ET LA TORTUE

Takeshi Kitano / Japon / 2010 / 1h59
Comédie / VO

Avec Takeshi Kitano, Yurei Yanagi, Kanako Higuchi…

Du 8 au 11 avril
Jeudi 8 à 18h15 et 21h
Vendredi 9 à 20h30
Samedi 10 à 18h15 et 21h
Dimanche 11 à 18h30

Pas de cinéma jusqu'au 5 mai : représentations de "Dandin requiem" Création de la compagnie en résidence "le cabinet de curiosités"

TSAR

Pavel Lounguine / 2009 / Russie / 1h56
Drame historique / VO

Avec Piotr Mamonov, Youri Kuznetzov, Oleg Yankovsky…

Du 1er au 4 avril
Jeudi 1er à 18h30 et 21h
Vendredi 2 à 21h
Samedi 3 à 19h et 21h30
Dimanche 4 à 18h

LIBERTÉ

Toni Gatlif / France / 2010 / 1h51 / Drame

Avec Marc Lavoine, Marie-Josée Croze, James Thiérrée…

Du 6 au 9 mai
Jeudi 6 à 18h30
Vendredi 7 à 15h et 21h
Samedi 8 à 18h30
Dimanche 9 à 16h

LA PRINCESSE ET LA GRENOUILLE

Ron Clément, John Musker
USA / 2009 / 1h37

Conte

Du 8 au 11 avril
Jeudi 8 à 16h
Vendredi 9 à 16h et 18h15
Samedi 10 à 16h15
Dimanche 11 à 16h

SOUL KITCHEN

Fatih Akin / Allemagne / 2010 / 1h39
Comédie / VO

Avec Adam Bousdouka, birol Unel, Moritz bleibtreu…

Du 6 au 9 mai
Jeudi 6 à 21h
Vendredi 7 à 18h30
Samedi 8 à 15h et 21h
Dimanche 9 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