







Hélène Arnaud-BillMaire de La Garde
Vice-présidente de la Métropole TPM

Nous voici au cœur de l'automne,

L'été est révolu, la rentrée est passée et s'est même très bien passée, et nous allons doucement nous orienter vers l'hiver.

Quand bien même nous avons la chance d'habiter une région bénie des dieux, avec un climat particulièrement doux, nous aurons bientôt le plaisir de nous confiner au chaud.

Les plus gourmands y verront une excuse pour s'adonner à une passion très française : la cuisine. Nous pourrons alors profiter des ressources naturelles de notre territoire.

Vous verrez dans le dossier de ce mois-ci à quel point notre nature peut être généreuse quand on sait prendre soin d'elle.

Vous aurez les preuves que « respect de l'environnement » rime aussi avec « bien manger »...

Par ailleurs, ce numéro du Vivre à La Garde inaugure une toute nouvelle rubrique : « FOCUS SUR UNE DÉLÉGATION ». Nous ferons à partir de ce numéro un focus pour vous aider à mieux comprendre le travail de vos élus. Franck Chouquet inaugure le bal avec sa délégation « Urbanisme, Aménagement et Patrimoine bâti ».

Bonne lecture.

Vivre à La Garde n°386 novembre 2023 > Directrice de la publication : Mme le maire Rédaction, photos, mise en page : Service Communication / tél. 04 94 08 98 00 contact-mairie@ville-lagarde.fr / ville-lagarde.fr / Impression : Imprimerie Sira En couverture : La famille Vlara l'Inspectation, la Serre du Plan.

Photo sommaire : Papillon dans l'espace nature.













Hélène Bill







....en bref

CONCERT CARITATIF

Vendredi 3 novembre à 20h30, prenez part au concert caritatif organisé au profit de l'épicerie étudiante, en salle Mussou à La Garde. Un concert rock d'exception avec la présence du groupe The Sticky Fingers, mais également Kilian, grand gagnant starmouv' 2023 et lona coup de cœur de starmouv' 2023.

Ouverture des portes 20h10 – buvette sur place – informations Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64 – 18 allée Toulouse <u>Lautrec</u>.



COLLECTE DU DON DU SANG

prochaine collecte du don du sang le mercredi 15 novembre de 15h à 19h30 à la Maison Communale Gérard Philipe. Vous pouvez sauver permettre au personnel soignant d'assurer ses missions au quotidien. Devenez-vous aussi donneur en prenant rendez-vous en ligne en quelques clics seulement. Le don du sang est ouvert à toute personne âgée de 18 à 70 ans, en bonne santé et pesant au moins 50 kilos. Pour déterminer votre rapide disponible sur le site du don du sang. Prenez rendez-vous et testez votre éligibilité sur le site : dondesang.efs.sante.fr

Zize se cache à La Garde!

Vendredi 24 novembre retrouvez Zize, dans un tout nouveau spectacle complétement déjanté, cette fois ci en duo avec Didier Constant dans le rôle de Jacob. Zize du panier, personnage haut en couleur, représente la cagole marseillaise avec son accent caractéristique de la cité phocéenne, folle, provocante, explosive et attachante. Après un succès tonitruant, Zize interprétée par Thierry Wlison, artiste transformiste, fait escale dans la cité du Rocher en novembre.

Grande star de l'humour, cette ancienne Miss Marseille échappée du Vieux Port n'a plus une minute pour elle : télé, ciné, scène, radio et autres mondanités l'occupent 7 jours sur 7. Fraîchement divorcée, elle part à la recherche du nouvel homme de sa vie. Pas un mari, non, mais plutôt un homme à tout faire, tantôt assistant, majordome, chauffeur, jardinier, secrétaire... bref, la perle rare!



Un spectacle imaginé par Thierry Wilson. Avec la participation de Didier Constant.

Vendredi 24 novembre - 20h30 - Salle Gérard Philipe - Tarif unique 28€ Placement libre. Billets en vente sur le site de la Fnac.

Les Gardéens font l'art

Du 7 au 12 novembre les Artistes Gardéens vous invitent à vivre leur grande exposition, salle Gérard Philipe. Vernissage le 8 novembre à 18h30.

Depuis 20 ans l'association des Artistes Gardéens anime la vie culturelle de la cité du Rocher. Peinture, sculpture, enluminure, art du vitrail... Ils sont plus de 170 à partager leur passion au quotidien. L'association organise 2 fois par an une grande exposition pour mettre à l'honneur les créations de ces artistes en herbe, de tous les âges et de



tous les niveaux. « L'exposition fait la part belle à la libre expression. De classique à Moderne, retrouvez l'art dans tous ses états ! » explique Martine De Santis, présidente de l'association. Par ailleurs l'association propose une multitude d'ateliers pour vivre l'art aux côtés d'autres passionnés.

Du 7 au 12 novembre - Salle Gérard Philipe Contacter l'association : artiste.gardeen@orange.fr | 07 83 54 95 24



Nos enfants ont des droits

La municipalité s'engage au quotidien à défendre et à faire respecter les droits de tous nos enfants. Chaque année en novembre, la ville de La Garde organise la semaine des droits afin que tous les Gardéens se développent et s'épanouissent dans des conditions saines et heureuses. Mercredi 22 novembre les droits seront tout particulièrement mis en lumière pour tous les petits Gardéens des structures de loisirs et ceux d'une quinzaine de centres avec vingt-cinq ateliers concoctés spécialement pour eux.

Tous unis pour les enfants

Sous l'égide de l'Unicef, la journée des droits de l'enfant est l'occasion d'organiser différents évènements autour de thématiques multiples. Chaque année de nombreux jeunes Gardéens et Varois venus des accueils de loisirs participent à de multiples ateliers et autres rencontres parents-enfants pour les sensibiliser. Tout au long de la journée, les enfants vont pouvoir participer à une myriade d'activités autour des droits de l'enfants. Ateliers, jeux, exposition: échange sur le cyberharcèlement avec la police municipale, sensibilisation sur l'alimentation avec l'APAOP83...



Trois associations gardéennes seront présentes avec Les yeux dans les jeux, AVRE et À l'écoute des signes.

Des associations extérieures seront également de la partie avec **PROTAAC** pour une sensibilisation aux premiers secours. **Julie Brever** enseignante à l'IME et spécialisée dans l'autisme fera

jouer les enfants à un Escape Game, le directeur des Francas du Var animera un atelier radio en compagnie d'un juge pour enfants et d'un défenseur des droits pour évoquer leur rôle, l'APAOP83 parlera alimentation avec un vélo à smoothies et l'Unicef tiendra deux stands relatifs à tous les droits.



TEMPS FORT

Conférence débat - La discrimination et le harcèlement Auditorium, 14h

L'association AVRE (Association Varoise pour le Respect de l'Enfant) acte au quotidien pour lutter contre la maltraitance et les abus sexuels des enfants. Ses actions sont diverses : écoute, soutien, prise en charge, orientation et accompagnement des familles et des jeunes entre 15 et 25 ans. Mercredi 22 novembre, l'association organise une grande conférence débat, point d'orgue de cette manifestation des droits de l'enfant avec la directrice et psychologue **Maryline Roy.** Une conférence qui se veut interactive car les parents pourront échanger sur les sujets du jour que sont la discrimination et le harcèlement à l'école. Ouvert à toutes les familles Gardéennes.



Depuis 2020, la Ville de La Garde s'est engagée dans un urbanisme contrôlé qui prône un cadre de vie où l'espace et la nature sont des conditions non négociables.

Entretien avec Franck Chouquet, adjoint délégué à l'urbanisme, à l'aménagement et au patrimoine bâti.

Le Plan Local d'Urbanisme de La Garde prend un virage plus vert. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Grâce à notre nouveau Plan Local d'Urbanisme (PLU adopté en 2020), nous avons réussi à faire baisser drastiquement le nombre de logements collectifs

délivrés. La Ville est passée de 367 en 2017 à 25 en 2022 (voir graphiques). Ce constat est le fruit d'un engagement fort de la part de la municipalité. Cependant, nous faisons face à un défi majeur : de plus en plus de personnes cherchent à se loger sur notre commune et dans le même temps, La Garde doit garder son identité de ville moyenne de 27 000 habitants au cœur d'une métropole dynamique et attractive. Les dispositions de notre nouveau PLU encadrent les nouveaux projets et imposent : un nombre de places de stationnements supplémentaires y compris

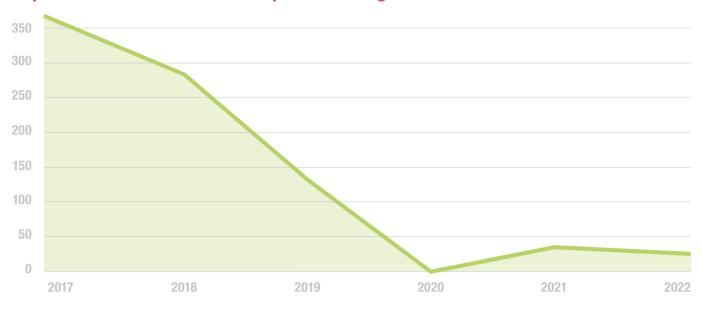
pour les visiteurs, l'augmentation du pourcentage d'espaces verts et la diminution de l'emprise au sol des bâtiments. Par exemple, là où un promoteur pouvait construire une dizaine de maisons individuelles, ce n'est aujourd'hui plus possible car une des nouvelles règles du PLU exige 4 mètres minimum d'espace à respecter avec la limite séparative du voisin, ce qui offre plus d'espaces verts. D'autres nouvelles règles contraignantes existent désormais pour les logements collectifs. Il faut toutefois savoir que les propriétaires disposent de droits à construire, alors lorsqu'un projet respecte ces nouvelles règles du PLU, nous ne pouvons pas le refuser. Toutes ces nouvelles dispositions n'ont qu'un seul but : offrir un cadre de vie de qualité et plus vert à chaque habitant.

La mixité sociale est dans l'ADN de La Garde. Cela le restera-t-il ?

La Garde est la seule commune du Var à disposer de 28% de logements sociaux sur son territoire. C'est bien au-delà du seuil de 25 % exigé par la loi. Nous veillons à ce que cela reste toujours le cas afin de ne pas subir de pénalités financières. D'ailleurs, pour garder cet équilibre avec les logements privés et faciliter l'accès à la propriété : la Ville de La Garde via l'OFS Méditerranée, dont elle est actionnaire,



Impact du PLU de 2021 sur les permis de logements collectifs délivrés



	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Total
Nombre de logements collectifs	367	289	133	0	32	25	846
Part des logements collectifs	43%	34%	16%	0%	4%	3%	100%

propose aux foyers à revenus modestes et modérés de devenir propriétaires de leur appartement grâce à l'offre BRS (baux réels solidaires), prise en compte dans le taux de logement social. Nous portons également une attention particulière aux personnes âgées qui souhaitent se loger sur La Garde : deux nouvelles offres de résidence service seniors en centre-ville vont être livrées prochainement. La résidence près de la Patinoire, en plus de proposer des logements de qualité à nos aînés, disposera d'un pôle médical avec des professionnels de santé dans plusieurs spécialités, d'une

pharmacie et d'un service de premiers soins d'urgence qui bénéficiera à tous. La seconde résidence seniors se situera au Thouars.

Le PLU gardéen est qualifié d'« ambitieux » par la Métropole. Comment l'expliquez-vous ?

La Garde a fait le choix qualité et plus d'un PLU qui ne fait aucune concession! Effectivement, notre PLU est qualifié

d'« ambitieux » par la Métropole car imposer un tel cadre aux promoteurs et propriétaires qui disposent de droits à construire, nous demande de la détermination et une vision à long terme. L'équipe municipale tient à ce que La Garde reste une ville à taille humaine où il fait bon vivre et où chacun y trouve des équipements performants et une haute qualité de services.

Dernièrement de nombreuses infrastructures ont vu le jour. Quels sont les projets à venir ?

"Les dispositions de notre nouveau PLU encadrent les nouveaux projets et imposent : un nombre de places de stationnements supplémentaires y compris pour les visiteurs, l'augmentation du pourcentage d'espaces verts et la diminution de l'emprise au sol des bâtiments. Toutes ces nouvelles dispositions n'ont qu'un seul but : offrir un cadre de vie de qualité et plus vert à chaque habitant."

Effectivement, depuis juillet 2020 nous avons construit de nouveaux aménagements et équipements en respectant bien sûr le nouveau PLU. Je pense à la construction de la nouvelle maternelle Mignoné, aux city stades, à la rénabilitation du cinéma théâtre Le Rocher, l'extension du cimetière, l'agrandissement de la salle de boxe, l'ancienne gare de



Sainte Marguerite transformée en salle d'activités périscolaires, la désimperméabilisation des cours d'école comme à Maurice Delplace et au relais petite enfance (RPE), le passage en Led pour un éclairage basse consommation, ainsi qu'aux nombreux axes routiers et entrées de ville qui ont été repensés avec le concours du Département du Var... Et prochainement, c'est le cœur de ville qui va entamer sa

mutation avec en premier lieu la transformation du stade Accusano en un grand jardin urbain. 2024 sera également l'année de la réhabilitation de la maison communale Gérard Philipe, de la création du Pôle culturel, de la nouvelle écolocrèche Les Lucioles ou encore de la valorisation de notre patrimoine avec la rénovation du bassin, de la serre ainsi que du pigeonnier de la Villa Jeanne.

L'urbanisme est régi par le PLU. À La Garde, le nouveau PLU vert permet de :

- Renforcer le caractère pavillonnaire de la moitié Ouest du territoire (allant de Sainte Marguerite à la ZAC des Coteaux de Sainte Musse). Une baisse de constructibilité qui permet de maintenir un taux de logements sociaux qui s'élève à 28%.
- Augmenter le quota d'espaces verts (50% minimum de la superficie d'un terrain).
- Baisser drastiquement l'emprise au sol.
- Augmenter le nombre de places de stationnement (3 places par logement + 1 place visiteur par tranche de 60 m²).
- Développer les commerces de rez-de-chaussée en centre-ville et en périphérie (1ère couronne) en traçant un nouveau linéaire commercial.

CERTAINS PROJETS À VENIR DÈS 2024 :

- CRÉATION DU PÔLE CULTUREL ······
- RÉHABILITATION DE GÉRARD PHILIPE
- RENOUVEAU DU CŒUR DE VILLE
- PARC URBAIN À LA PLACE DU STADE ACCUSANO
- CONSTRUCTION DE L'ÉCOLO-CRÈCHE LES LUCIOLES
- NOUVEAU GIRATOIRE AVENUES DUCLOS/8 MAI 1945
- PHASE 2 SÉCURISATION ET CONFORTEMENT DE LA FALAISE MASSACAN
- INSTALLATION DE PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES SUR LES BÂTIMENTS COMMUNAUX
- NOUVEL AMÉNAGEMENT DU PONT DE LA CLUE



Retrouvez un dossier complet sur les futurs aménagements dans votre magazine Vivre à La Garde de janvier.



LES HIVERNALES VOUS INVITENT AU PAYS DES JOUETS

Dès le 24 novembre, la magie de Noël souffle sur La Garde : décors magiques, chalets d'artisans et producteurs, parades enchanteresses, animations et spectacles pour émerveiller petits et grands... Pour leur 22ème édition, les Hivernales vous plongent dans le monde féérique des jouets !







e plus beau village de Noël de Provence ouvre de nouveau ses portes, pour plus d'un mois de magie au cœur de La Garde! Vous avez rendez-vous le vendredi 24 novembre à 18h30 pour l'inauguration en présence du Père Noël, qui recevra ensuite les enfants dans son chalet pour des photos jusqu'à 22h. Le village vous accueille jusqu'au 30 décembre, avec de nouveaux horaires: lundi de 14h à 20h30 et du mardi au dimanche de 10h30 à 20h30 / 22h les vendredis et samedis (Fermé le 25 décembre).

🄭 Près d'une centaine de chalets

Déambulez dans les allées du village et laissez-vous happer par les chalets des artisans et producteurs de la région. Plaisir des yeux et éveil des sens avec près de 100 chalets aux produits originaux et des zones de restauration pour tous les goûts : voyage gustatif garanti!

🔭 Le Royaume du Père Noël

Le Père Noël accueillera les familles dans son chalet douillet pour recevoir les confidences des enfants et leur distribuer des papillotes. À côté du chalet, une boite aux lettres recueillera les listes et souhaits des petits. N'oubliez pas d'indiquer votre nom et adresse pour que le Père Noël puisse vous répondre !

Présence d'un photographe professionnel ou photos libres. Horaires : lundi de 14h à 20h et du mardi au dimanche de 10h30 à 12h30 et de 14h à 20h.

🦹 Des parades par milliers

Week-end au pays des jouets, bal des chevaux de lumière, western et Indians show, Il était une fois des princesses, Alice fait des merveilles, les chapeliers fous, parade des animaux... Chaque week-end et mercredis, des parades féériques qui raviront petits et grands pour compter les jours avant Noël!

L'esplanade en fête

Pour l'occasion, l'esplanade Gérard Philipe se transforme en fête foraine! Manèges, jeux, illuminations, animations, chalet des Tontons pour se restaurer: tous les ingrédients d'une sortie réussie en famille! Manèges payants. Ouvert dès 16h la semaine hors vacances scolaires. Le mercredi, week-end et pendant les vacances scolaires: ouverture aux mêmes horaires que le village de Noël.

Manger local

À La Garde, ce n'est pas un concept, c'est une réalité! Les fruits et légumes bio et locaux sont produits en circuit court: du producteur au consommateur. Dans les assiettes des enfants qui mangent à la cantine, chez les seniors qui bénéficient du service de portage de repas à domicile ou bien dans votre panier si vous êtes adhérent de l'Amap ou faites vos courses sur le marché. Aujourd'hui, c'est une champignonnière nouvelle génération qui ouvre ses portes sur notre territoire. Du champ à votre table, il n'y a qu'un pas...

ans la famille de Jean-Baptiste Ratti, on est agriculteur depuis 5 générations. Dans son verger de plus d'un hectare, poussent 386 figuiers. Des figues servies aux petits Gardéens lors du déjeuner à la cantine en octobre. « Je travaille avec le SIRC* depuis 5 ans. Pour moi, c'est une fierté de pouvoir faire (re)découvrir aux enfants et aux personnes âgées ce fruit typique de notre terroir. Je participe à leur éveil au goût et ça c'est une belle récompense » sourit le jeune homme. La figue produite par Jean-Baptiste Ratti est cueillie à la main et labellisée AOP figue de Solliès.

Un gage de qualité : « Ici, c'est zéro pesticide. Je n'utilise pas de glyphosate. Nous laissons volontiers les fleurs sauvages au pied des arbres pour attirer les abeilles et autres pollinisateurs indispensables au développement de la biodiversité. » Père de deux filles, l'arboriculteur sait combien la transmission est primordiale si l'on veut continuer à protéger notre environnement : « Nous sommes à 3 kilomètres des écoles de La Garde. J'aimerais accueillir sur mes terres les écoliers, leur montrer mon travail, les fruits sur l'arbre, qu'ils prennent conscience du cycle de la nature, de la patience qu'il faut avant la récolte. S'ils aiment la nature alors

de

Rat

ton

2 h

En dica







300 kilos de figues servies le 6 octobre à la cantine



a respecteront et la protégeront. Ils auront eur de connaître la provenance de ce qu'ils somment. Ils seront des consommateurs irés! » Preuve en est que l'agriculture proximité a de l'avenir, Jean-Baptiste ti étend son verger situé à la Moune pour atteindre prochainement les ectares et vise les labels Haute Qualité vironnementale (HQE) ainsi que l'Ination Géographique Protégée (IGP).

Le SIRC, fournisseur officiel de plaisirs gustatifs

Plus de 3600 repas sortent chaque jour des cuisines du Syndicat Intercommunal de Restauration Collective (SIRC) situé chemin de la Planquette. Direction, les assiettes des 1800 enfants qui déjeunent à la cantine des 12 écoles de La Garde et les tables des séniors, bénéficiaires du service de portage de repas à domicile. L'engagement des cuisiniers ? Plébisciter les produits bio et en circuit court et servir un menu végétarien chaque semaine. Pour son directeur, Jean-André Auffray,

c'est une exigence qui s'applique au quotidien : « Nous privilégions le circuit court car même si nous sommes une cuisine centrale, nous pouvons comme le font les chefs de cuisine, nous rendre chez les producteurs afin de suivre la culture des produits que nous achetons. Le deuxième avantage, c'est que les producteurs qui sont à proximité laissent pousser les fruits et légumes jusqu'à maturité ce qui fait qu'ils gardent leur goût sans passer dans des chambres froides de maturation. L'empreinte carbone est minime, c'est du local produit autour de nous : figues et tomates sont mûres à point et ont un goût savoureux... »



Retrouvez toutes les semaines les menus des écoles et centres de loisirs, ainsi que des suggestions de menus du soir élaborés par une diététicienne en page 4 de votre hebdo.

L'éden fongique de la Serre du Plan

Producteurs de champignons depuis 2016, la Serre du Plan entre dans une nouvelle dimension grâce au soutien de Var Habitat et de la municipalité. C'est un projet novateur et durable qui germe en plein cœur de la cité du Rocher avec l'ouverture de la première champignonnière urbaine du Var. Rencontre avec une famille d'agriculteurs passionnée et visionnaire, pour qui les champignons n'ont plus aucun secret.



La nature s'éveille en ville

Un véritable paradis fongique est né à La Garde. Il faut s'engouffrer dans les méandres d'une jungle bétonnée, dans un parking jusqu'alors inexploité pour découvrir une surface de 1440m², royaume sous-terrain où les champignons émergent par milliers. Depuis 2016 la Serre du Plan cultive des champignons. « Un ami m'amenait en forêt pour la cueillette de champignons. Il y en avait peu. Je me suis dit que s'il n'y en avait pas il fallait en faire, c'est mon côté Hollandais » raconte Ferry Vlaar. Avec ce nouvel espace, le volume a doublé jusqu'à atteindre 500kg de champignons frais par semaine. « Nous

> cherchions un espace pour étendre nos cultures de champignons.

Nous avions pensé à des caves, et même des mines » confie Victor, beau-fils et second de Ferry. 6 variétés règnent dans ce sanctuaire situé au cœur de la résidence universitaire le Faron : de toute les formes, de toutes les couleurs, on y retrouve du Shiitake, des pleurotes du panicaut, jaunes, roses ou bien grises et des Naméko. Un projet totalement inédit dans le département qui mêle production durable et économie circulaire.

Une vision, une famille

Ce projet représente un nouveau chapitre pour la Serre du Plan. Il aura fallu 3 mois de travaux intensifs pour voir émerger cet espace et ainsi intégrer la nature en ville. Non loin des espaces embrumés où la vie prend forme, une ambiance convi-

viale et chaleureuse plane lors d'une cueillette matinale de Shiitakés. Le secret de la réussite de ce projet d'envergure repose sur la cohésion et le travail acharné de cette entreprise familiale ou chacun apporte son expertise et son savoir-faire. Aux commandes dans la famille Vlaar: la conception de l'espace par Nils, fils et ingénieur, en passant par la transmission de savoir et secrets de culture à Victor, ils représentent chacun un maillon de cet écosystème. « C'est une nouvelle étape pour la Serre. C'est un projet stimulant et novateur et nous sommes tous impliqués à 100% dans le développement de ce nouveau défi » raconte Maya.

L'art de cultiver la vie

Changement de décor. À quelques kilomètres, dans le Plan, se cache un laboratoire installé dans un conteneur. C'est ici que Ferry Vlaar enfile sa blouse, ses gants et sa charlotte pour endosser le rôle de scientifique. Eprouvettes, microscope, stérilisateurs... C'est dans cette salle blanche que les premiers champignons prennent vie à partir du mycélium qui décompose la matière organique en absorbant les nutriments. « C'est un autre monde. Il faut être très méthodique et délicat, cela demande une certaine logistique, c'est encore tout nouveau pour moi mais je suis très bien entouré. Je repars bientôt en formation mycologie en Belgique, avec le labo nous pouvons gérer la chaîne de A à Z » explique Ferry. Avant





d'arriver dans nos assiettes, le process de fabrication, véritable ode à la vie demande un travail méticuleux, dépendant de nombreux paramètres: fabrication du substrat, inoculation, incubation, hygrométrie, taux de CO², luminosité, la culture représente tout un art, et rien n'est laissé au hasard pour obtenir ce qui se fait de mieux dans le Sud.

Une production 100% locale

Certifiée Biologique, la Serre du Plan s'engage à privilégier des méthodes de cultures durables et travaille en étroite collaboration avec d'autres entreprises locales. Enracinée depuis plusieurs dizaines d'années dans le Var, la Serre revalorise la matière organique pour produire ses substrats, base sur lesquels se développe le mycélium. Ainsi, ils utilisent du bois de chêne de Brignoles, des cannes de Provence de Cogolin, du son de blé de Forcalqueiret jusqu'au chanvre, malt et houblon de brasseries alentours. Même l'équipement du site est fourni par une entreprise Gardéenne: une philosophie vertueuse, portée vers l'avenir où chaque acteur s'engage localement à développer toujours plus une agriculture écoresponsable. Rien ne se perd tout se transforme!

De la cave à l'assiette

Le restaurant **Racines** situé 9 rue Corneille à Toulon travaille depuis 3 ans maintenant avec la Serre du Plan. Cuisine faite maison qui met à l'honneur les producteurs de la région, Bertrand Lherbette, chef de Racines vous propose une recette à base de Shiitaké très simple à réaliser!

Risotto aux shiitakés, boulon de volaille et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de shiitakes
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 750g de bouillon de volaille ou légumes
- 250g de riz à risotto
- 1 bouquet garni
- 10cl de vin blanc sec
- 50g de parmesan
- 50g de beurre

Pour préparer le bouillon de shiitakes :

- Faire suer un 1/2 oignon ciselé à l'huile d'olive sans coloration puis rajouter l'ail haché, cuire 2 min puis rajouter les shiitakes.
- Les faire suer 10 min puis rajouter 750g de bouillon, cuire 5 minutes puis débarrasser.

Pour préparer le risotto :

- Démarrer le risotto avec le reste d'oignon ciselé et 1 cuillère d'huile d'olives. Rajouter le riz quand il est translucide rajouter 1/3 du bouillon.
- Laisser cuire jusqu'à évaporation et répéter l'opération encore 2 fois.
- Rajouter les shiitakes.
- Puis hors du feu rajouter le parmesan poudre et le beurre.
- Dresser l'assiette et déguster... Bon appétit!

La Serre du Plan 5 chemin du néoulier - La Garde 06 11 74 87 97 - contact@laserreduplan.fr



Au royaume des légumes

S'engager pour une nourriture saine en soutenant une famille d'agriculteurs, c'est le principe de l'Amap* 1001 tomates. En 10 ans, Benjamin et Mélanie Friele peuvent compter sur le soutien de 170 familles qui prennent chaque semaine un panier de fruits et légumes fraîchement cueillis à La Garde.

En ce vendredi 29 septembre, les adhérents de l'Amap sont venus nombreux aider le couple d'agriculteurs pour la récolte et la composition des paniers qui seront distribués le soir-même. Ce matin, pour Alain, habitant de La Farlède, c'est ramassage de patates douces : « je suis amapien depuis 2014. En plus de manger de bons légumes bio cultivés près de chez moi, je viens aider Benjamin et Mélanie une fois par semaine pour la cueillette. J'aime le contact avec la terre. Venir ici, c'est que du bonheur! » Pour Florence, adhérente de la première heure, soutenir des producteurs locaux était une évidence : « quand j'ai lu dans la presse locale qu'une Amap ouvrait à La Garde, je me suis tout de suite lancée dans l'aventure. Nous sommes une grande famille. Je me suis fait des amis, on s'échange des recettes et on se voit pour des balades. Nous avons tous la même vision et œuvrons pour une agriculture locale et bio. Je viens chaque vendredi donner un coup de main aussi bien pour la répartition de la récolte que pour les semis. »

L'Amap fête ses 10 ans

Benjamin et **Mélanie Friele** ont réussi un beau pari, celui d'une alimentation saine à prix juste : « nous avons commencé avec 23 parts de récolte sur 8000 m² en 2013. Au-

jourd'hui, notre exploitation s'étend sur 4,5 hectares et nous produisons 170 parts de récolte. Celles et ceux qui s'engagent dans une Amap nous permettent de faire notre métier de façon sereine et équitable. On a une visibilité sur l'année puisque l'on sème en fonction du nombre de familles engagées. » L'avenir ? « Nous sommes ici en pleine Zone Agricole Protégée, nous



travaillons dur pour apporter aux habitants des produits de qualité en agriculture biologique. Si nous avons réussi à agrandir notre surface de production en 10 ans, aujourd'hui, nous faisons face à la réticence de certains propriétaires pour louer ou vendre leurs terres à un prix raisonnable. » L'envie

de poursuivre cette belle aventure est grande : « nous fêtons nos 10 ans autour d'un repas partagé avec tous les adhérents. C'est ça l'esprit d'une Amap. » La volonté d'impulser une dynamique citoyenne pour reconquérir des terres agricoles afin de proposer sur du long terme une alimentation saine, bio et locale.



Amap 1001 tomates - 669 chemin d'Astouret - 06 61 99 09 61 - contact@1001tomates.fr



Tandem et Le Rocher: 10ème anniversaire!

Scène de Musique Actuelles départementale, Tandem rythme depuis plus de 20 ans l'actualité culturelle avec de nombreux événements musicaux aux 4 coins du département. Cette année le Théâtre Le Rocher fête ses 10 ans de partenariat avec l'association : programmation croustillante autour des musiques du monde en approche...

epuis 10 ans, le Rocher entretient un partenariat avec l'association Tandem, actrice majeure de la vie culturelle du département. « Nous organisons des manifestations dans tout le Var. Tandem c'est en moyenne plus de 60 concerts dans l'année avec différentes esthétiques. Nous essayons de faire des propositions artistiques exigeantes mais accessibles au plus grand nombre. Par ailleurs nous soutenons des associations et accompagnons de jeunes artistes dans leur développement. Notre action culturelle s'étend au jeune public avec différents temps forts: concerts pédagogiques, rencontres artistiques, atelier de pratique et d'éveil... pour

sensibiliser les publics de demain » explique Charlie, programmateur chez Tandem.

L'occasion de vivre cette année pour les 10 ans de partenariat, une saison culturelle riche en musique avec une programmation éclectique et étonnante : « pour célébrer cet anniversaire, nous avons prévu plusieurs temps fort dont une soirée spéciale avec un concert Soul Funk par le groupe canadien The Brooks. 8 musiciens sur scènes dont certains ayant joué aux côtés de pointures comme Mickael Jackson. Un concert exceptionnel qui promet une soirée magique ».

THE BROOKS

The Brooks est un groupe de Funk canadien fondé en 2013 à Montréal. Ils secouent la scène soul funk du monde entier. Enfants du groove, inspirés par la musique de la Motown, de Stax Records et consorts, ils produisent un son chaud, soyeux et authentique. Une soirée groovy et funky!



VENDREDI

17

NOVEMBRE
20H30
CONCERT SOUL FUNK
DURÉE 1H15

AURUS

Aurus est un mirage moderne. Pour son 1er album solo, Aurus aka Bastien Picot, distille le Maloya de ses racines dans un écrin pop orchestral et percussif rappelant James Blake, Peter Gabriel ou Woodkid. Un album conçu entre Paris et la Réunion, hybride, chimère, entre mélancolie atmosphérique et rythmiques tribales.



VENDREDI

2
FÉVRIER
20H30
CONCERT POP

MUSIQUE DU MONDE

DURÉE 1H15

THOMAS KAHN

Baptisé le petit prince de la soul contemporaine, Thomas Khan est un chanteur, compositeur et guitariste Français. Depuis petit il baigne dans le gospel, la soul et le blues avant de commencer la musique en autodidacte à 15 ans. Timbre de voix unique, habité par la soul, il retrouve dans cette musique les valeurs de la transmission, de sensibilité, de chaleur et les contes de la vie ordinaire.



VENDREDI **5**

AVRIL 20H30

CONCERT SOUL BLUES
DURÉE 1H15

Saison 2023-2024 théâtre-cinéma Le Rocher, accueil billetterie au théâtre, avenue Marx Dormoy 04 22 80 12 75 et sur ville-lagarde.fr > mes services en ligne > billetterie service culturel







Jean-Louis Estier est un personnage attachant comme on en croise rarement. Solaire, drôle et touchant, il nous a accueilli dans sa demeure à Sainte Marguerite à quelques pas de l'anse San Peyre. Musicien de formation classique, il pratique avec amour un instrument pour le moins atypique : le basson. Musicien soliste à l'Opéra de Toulon et ancien professeur passionné, retour sur une carrière bercée par la musique.

a musique représente toute une vie. À l'aube de ses 70 ans, celui pour qui la dernière représentation se jouera ce 2 novembre au Palais Neptune de Toulon avec « Carnet de voyage », nous livre un morceau de son parcours, une partition envoutante d'une carrière teintée d'émotions, une odyssée lyrique et mélodieuse.

Le basson, une vocation

Dans l'univers bouillonnant de la musique classique, le basson est un instrument insolite, magnifique mais

souvent tapi dans l'ombre. D'une voix profonde et expressive, composé d'une gamme d'émotions inégalée, il ne fait qu'un avec son musicien. Jean-Louis est né à Marseille. Baigné dans un cosmos musical avec

son père qui jouait de la clarinette et son grand-père du saxophone, il va rapidement s'éprendre de toutes ces influences et perpétrer cette fibre musicale. Il débute la musique à l'âge de 11 ans, avant d'y trouver une vocation à 17 ans alors qu'il vient d'empocher un CAP de menuiserie. Mais pourquoi cet instrument si singulier ? « La sonorité, son aspect mélodieux... Le côté palpable du bois, la proximité qu'on entretient avec cet instrument, on fait corps avec lui. » Le contact bois justement qu'il retrouvera en pratiquant la musique. « Je reviens finalement un peu à la manipulation du bois car je fabrique mes propres anches depuis 1977 avec des cannes de Provence de Cogolin. »

Passion et transmission : un héritage mélodique

Après avoir joué pour l'armée, la musique de la police, remporté plusieurs prix (Versailles, Aix-en-Provence...) et passé son CA*, Jean-Louis va finalement enseigner au conservatoire dans sa région natale à Toulon et intègre en parallèle l'Opéra de Toulon. « C'est très complémentaire de pouvoir pratiquer sa passion et d'y ajouter cet aspect pédagogique. J'essaie de diffuser ce qui me fait vibrer avec le plus de gentillesse. Travailler à l'Opéra amène à être performant et permet d'apporter une culture musicale aux

élèves. On peut comparer l'Opéra à une équipe de foot : être basson solo, c'est une pression car tu es tout nu. C'est énormément de travail : 6h par jour et parfois tard le soir. Cela fait 42 ans maintenant! »

« Les Opéras de Puccini ça te donne des frissons. La musique de Mozart est thérapeutique, il a réussi à sublimer et écrire pour le basson ».

Note de fin

En retraite du Conservatoire depuis 2016, Jean-Louis s'apprête à tirer le rideau avec un dernier concert symphonique. Non sans émotion, c'est un gros pincement au cœur pour ce passionné : « J'essaie de ne pas y penser. On peut comparer la musique à une seconde femme. C'est quelqu'un avec qui tu vis, tu partages tout, les bons comme les mauvais moments. Par moment tu te régales et des fois tu es moins motivé. Il faut pratiquer ton instrument à fond, avec foi et amour sinon tu te sens coupable : c'est comme si tu perdais quelqu'un. Tu en as besoin, c'est une drogue, cela fait partie de toi. On est 2 mais ce 2 devient 1, on fait fusion ».



Les Loupiots, votre relais petite enfance



Parents, vous souhaitez en savoir plus sur les conditions d'accueil de votre enfant par un assistant maternel ? Direction le nouveau relais petite enfance ! Un lieu d'information pour les familles et d'accompagnement pour les assistants maternels.

a Ville se dote d'un service supplémentaire dédié à la petite enfance, autour du mode de garde individuel, en

partenariat avec la Caf du Var. **Bénédicte,** responsable du relais petite enfance:

« C'est un lieu de ressources, de rencontres et de découvertes.

Nous sommes un service public qui rend service

aux assistants maternels et aux enfants. » Dans ce cadre accueillant et bienveillant, Bénédicte propose

chaque matin aux assistants maternels de se retrouver et jouer avec les enfants. **Gwenaëlle**, 34 ans : « *Je suis assistante maternelle*

> depuis quatre ans. J'adore mon métier. Nous avons droit à 58h de formation par an. Je les mets à profit pour enrichir mes connaissances et mes compétences en matière de développement et d'épanouissement des jeunes enfants. J'ai en charge 4 bouts de chou

que j'accueille à mon domicile. Je fais beaucoup d'activités en extérieur. Nous allons à la médiathèque, à la ludothèque, au parc... Le relais est un nouvel endroit où je peux venir jouer le matin avec eux et même proposer mes idées! Je vais prochainement animer un atelier sensoriel. »

Un lieu de partage et d'accompagnement

L'idée est de faire vivre ce nouveau relais petite enfance : « Je suis là pour orienter les familles vers le mode de garde le mieux adapté à leurs besoins. Je les accompagne dans la recherche d'un mode d'accueil individuel. J'apporte des conseils sur les démarches administratives liées à l'emploi d'un professionnel de l'accueil individuel et un éclairage sur les droits et les devoirs en tant qu'employeur. Je suis également présente pour informer et accompagner les professionnels de la petite enfance. Ensemble, nous pouvons réfléchir

aux parents,

sur la pratique du métier d'assistant maternel, sur le développement du jeune enfant, partager nos expériences, enrichir son parcours professionnel» poursuit Bénédicte, une femme d'expérience et passionnée. « Je suis éducatrice de jeunes enfants, j'avais déjà ouvert une telle structure en Ile-de-France. En 2011, j'ai rejoint l'équipe des agents de la petite enfance à La Garde. J'ai passé douze très belles années à la crèche familiale Les lutins. Aujourd'hui, je dirige le relais petite enfance Les loupiots. Je connais bien le territoire et j'ai une vision globale sur tout ce que propose la commune en matière de modes d'accueil et les services que la Ville propose aux familles pour



le bien-être de leur enfant.»

La Ville de La Garde propose 416 places d'accueil des jeunes enfants au sein de ses cinq multi-accueils municipaux. En plus, sur son territoire, La Garde référence 70 assistants maternels indépendants



pour 224 places.
Aujourd'hui, un relais
petite enfance ouvre
ses portes grâce à l'implication de
partenaires institutionnels tels que le
Département du Var et la Caf.

La PMI toujours présente

Le relais se situe en face de la ludothèque et de la Maison de la petite enfance. Il est au cœur du jardin des tout-petits. On y trouve également le pôle périnatalité de la PMI* service départemental qui continue de proposer des consultations avec un médecin ainsi que des permanences avec une infirmière puéricultrice. Deux fois par mois, « La Bulle » accueille parents et enfant (3 mois-3 ans) pour un temps de jeu sous le regard bienveillant d'accueillants soutenants et disponibles. *Infos: 04 83 95 39 50*

Le relais petite enfance est un lieu de proximité dédié à l'accueil du jeune enfant. Lieu d'information, de rencontre et d'échanges qui s'adresse aux parents et aux professionnels de l'accueil individuel.

Accompagner les parents dans leur parcours de recherche d'un mode d'accueil :

- en les informant sur l'ensemble de l'offre d'accueil existante sur le territoire
- en facilitant la mise en relation avec les assistants maternels, et le cas échéant avec les gardes d'enfants à domicile
- en les accompagnant pour répondre à des besoins spécifiques notamment des solutions en horaires atypiques
- en les accompagnant dans leur rôle de particulier employeur.

Accompagner les assistants maternels :

- en les informant sur le cadre d'exercice du métier
- en les accompagnant dans leurs démarches d'inscription et de déclaration sur monenfant fr
- en proposant des temps d'échanges entre assistants maternels sur leurs pratiques professionnelles
- en organisation des ateliers d'éveil pour les enfants accueillis par les professionnels
- en facilitant leur départ en formation continue





Et si vous disiez stop à la cigarette ?

En novembre, le Mois Sans Tabac vous accompagne vers le chemin d'une vie meilleure. Dès maintenant, c'est vous qui êtes acteur de votre destin : dites non à la nicotine.



UELOUES CHIFFRES

ARRÊTER LE TABAC PENDANT UN MOIS MULTIPLIE PAR CINQ LES CHANCES D'ARRÊTER DE FUMER DÉFINITIVEMENT.



ARRÊTER DE FUMER, DES BIENFAITS IMMÉDIATS!

Samedi 18 novembre Opération Eclair Day. vaincre le cancer des enfants en un ECLAIR Portée par l'association Imagine for Margo, cette opération de collecte de fonds permet d'accélérer le combat contre le cancer des enfants. C'est première cause de décès par maladie chez l'enfant en France et en Europe. La Garde soutient les



boulangeries partenaires de l'opération engagées à reverser 100% du prix à l'association ce samedi 18 novembre. Pour être sûr de trouver vos éclairs solidaires, pensez à appeler Le Moulin De Paiou ou Ma Boulange by Marco pour les réserver. **Quelques heures :** votre taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue. Dès 8 heures d'arrêt, il est divisé par deux et vous êtes mieux oxygéné.

Quelques jours : vous respirez mieux, vous retrouvez peu à peu votre goût et votre odorat.

Quelques semaines: vous toussez moins, vous avez plus d'énergie. Votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine.

Quelques mois : vous récupérez de plus en plus de souffle. Vos performances sportives s'améliorent.

Un an : votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Votre risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Dix ans : vos risques de cancer de la bouche, du poumon, de la vessie ont bien diminué. Peu à peu, votre espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Votre porte-monnaie vous dit merci

Avez-vous déjà calculé combien vous pourriez économiser ? Faites le compte et imaginez ce que vous pourriez faire!

Mon corps m'appartient

Quand vous arrêtez de fumer, vous retrouvez goût et odorat, vitalité, une belle peau, une dentition moins jaune. Votre rythme cardiaque est plus régulier, votre sang est mieux oxygéné. Vous êtes en meilleure forme, vos performances sportives s'améliorent!

Ma santé mentale est essentielle

Arrêter de fumer, c'est retrouver sérénité, concentration et sommeil paisible... Une fois que les désagréments passagers du sevrage seront derrière vous, vous profiterez pleinement des avantages durables de la vie sans tabac!

Aides à votre disposition

Le kit d'arrêt est disponible dans les pharmacies, au CCAS, dans les Maisons des Initiatives Sociales et au BIJ.

+ d'infos au 39 89, l'application et le site : tabac-info-service.fr



Trophées TPM: les étoiles du territoire à l'honneur

17 pépites – entreprises, startups et associations du territoire - ont été mises en lumière le 10 octobre dernier lors de la deuxième édition des Trophées TPM. En présence de nombreux élus et acteurs économiques, les Trophées ont récompensé 17 structures qui rayonnent et qui comptent sur la Métropole, en termes d'emploi, de croissance, d'innovation et de démarches vertueuses.

• Économie circulaire : 3AG Recyclage

• Numérique et Innovation : STARTMINING

• Silver Économie et e-santé : Frédéric MOUYSSET réseau de pharmacies

• Agriculture et alimentation : MIDIFLORE

• Tourisme, hôtellerie et restauration : Laurence CANANZI - Les Medes

• Industries culturelles et créatives : Anches MARCA

• Défense, économie de la mer, Industrie : ENNOVIA

• Commerce et artisanat : NATIF / Collection de vêtements

• Responsabilité Sociétale des Entreprises : INTERMEDICAL GROUP

• Enseignement supérieur et Recherche : IFREMER

• Sportif ou club sportif de l'année : Ariane IMBERT : Pôle espoirs Kite surf

Association de l'année : RUGBY FAUTEUIL (Guillaume Mélenchon)

• Étudiant entrepreneur de l'année : TEA SHOP

• Start-up de l'année : GREEN SCORE CAPITAL • Prix d'honneur TPM : Michel CRESP

• Prix spécial TPM: BAUMIER

• Entrepreneur de l'année : MOLLY BRACKEN

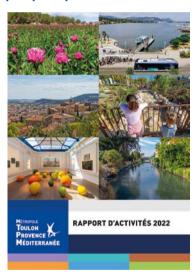
Découvrez les entreprises en vidéo sur metropoletpm.fr

2022 dans le rétro

Adopté en conseil métropolitain du 27 septembre 2023, le rapport d'activités de l'année 2022 est disponible en version numérique sur le site Internet de la Métropole.

Comme les années précédentes, il présente les différents projets et actions menés, dans chacune des compétences métropolitaines et mis en œuvre l'année passée dans les 12 communes membres. Il témoigne de la bonne santé financière de TPM ainsi que du dynamisme et de l'attractivité du territoire. Parmi les temps forts 2022 : la signature du Contrat métropolitain de Relance et de Transition Ecologique (CRTE); la pose de la première pierre du Lycée du Golf Hôtel à Hyères ; la mise en place des consignes de tri ; l'inauguration du parc de la Loubière ; l'inauguration du foyer Campra ; la pose de la 1ère pierre du futur IUT Renov à La Garde; la mise en service de la nouvelle halte ferroviaire Toulon Sainte Musse... Téléchargez-le pour le découvrir dans son intégralité!

metropoletpm.fr/publications





Top départ de la 9^{ème} édition du Festival d'Automne!

Premier temps fort de la saison culturelle 2023-2024 du Conservatoire TPM, le Festival d'Automne se tiendra du 23 novembre au 16 décembre 2023 dans divers lieux de la Métropole. Pensez à réservez vos places!

Au programme: 9 concerts et spectacles gratuits en musique classique, jazz, orchestre symphonique, danse, théâtre... proposés à l'Espace des Arts du Pradet, au Théâtre Denis d'Hyères, au Live, au Palais Neptune, au Musée d'Art de Toulon et à l'auditorium Robert Casadesus du Conservatoire TPM, site de Toulon. Aujourd'hui clairement identifié par les publics et les partenaires du territoire, ce festival hors du commun permet à la fois de mettre sur le devant de la scène les talents des professeurs et des élèves du Conservatoire TPM mais aussi toute la diversité et la richesse des enseignements qui y sont dispensés. Une belle mise en valeur de ces artistes métropolitains!

conservatoire-tpm.fr

LES ELUS DE L'OPPOSITION MUNICIPALE

Les bandes cyclables peintes à même la chaussée sont le maquillage écolo entrepris il y a des années par la municipalité. Soyons verts, soyons écolos, mais surtout n'en faisons pas trop!

Le camouflage vert écologique de ces pistes est à première vue concluant mais se révèle à l'usage trompeur. Au mieux charmant pour le piéton, au pire dangereux pour ses usagers!

Sur l'avenue Jean Jaurès, le ruban vert jongle avec les caniveaux poussant le cycliste gardéen à jouer les funambules. Pire, certaines bandes cyclables pourraient inspirer un sketch comique nous faisant slalomer entre les piétons, les arbres et les poubelles. Nous aurions aimé voir l'équipe en place accompagner un monde qui change, une équipe visionnaire. Mais non, rien de tout cela. Pourtant, respecter notre cadre de vie, c'est se respecter soi-même.

Alors, la prochaine fois que vous verrez une de ces jolies bandes colorées, souriez et profitez des petites touches d'excentricités qui rendent nos pistes cyclables si uniques et spéciales, à défaut d'être utiles et sécurisées.

Nous vous souhaitons un joli mois de novembre. Prenez soin de vous.

Pour nous suivre et nous rejoindre : Facebook @unispourlagarde

Julia Peironet Bremond, Viviane Chastant, Cyril Amarit, Wahida Zamouri, Olivier Charlois, Joelle Antoine, Mireille Chabot

Groupe Unis pour La Garde

www.unispourlagarde.fr / contact@unispourlagarde.fr

Le règlement intérieur du conseil municipal, prévoit que les élus de l'opposition peuvent poser des questions écrites, lues après l'examen des délibérations.

C'est la loi que refuse d'appliquer Madame Le Maire et ce n'est pas la première fois.

Ma question écrite traitée de :

« la panthéonisation de Missak et Mélinée MANOUCHIAN »

En effet le contexte de sa panthéonisation, actée par le Président de la République, se corroborera en outre avec la commémoration des 80 ans de la libération, en 2024.

A cet effet, il me semble vivement légitime de profiter de la dynamique de ces hommages nationaux et locaux pour valoriser la figure de Missak Manouchian.

Je proposais donc de dénommer l'une de nos rues du nom de ce résistant communiste, à la jeunesse héroïque jeté dans la clandestinité par la gestapo et ses supplétifs de Vichy.

Si cela devait persister, je me verrais dans l'obligation de m'adresser au Préfet du Var.

Michel Camatte

Conseiller Municipal PCF / Notre Ville à Gauche pcf.celluledurocher83130@gmail.com

LE GROUPE DES ELUS DE LA MAJORITE MUNICIPALE

Toujours en revenir aux faits

S'opposer, c'est facile et ça ne coûte rien. On peut sauter sur tous les sujets avec une bonne dose de démagogie sans se soucier des incohérences flagrantes qu'implique cette agitation politicienne, sans même se soucier des faits...

Comme parler de bétonisation alors que le nombre de permis de construire est un chute libre grâce au PLU vert de 2020 ou se plaindre de fiscalité sans avoir l'honnêteté intellectuelle d'expliquer que chaque année la simple augmentation des bases décidée par l'Etat provoque une augmentation mécanique de la somme à payer. Réclamer en même temps toujours plus de services, d'aménagements, de réactivité, etc. sans expliquer que tout cela a un coût qui pèse sur le budget donc sur les impôts, c'est pareil.

La thématique des pistes cyclables est un sujet sérieux qui mérite de s'y attarder. La création de piste cyclable met en jeu des coûts potentiellement élevés et des situations juridiques complexes liées notamment à des expropriations si l'urbanisme existant contraint les espaces de voiries. C'est pourquoi la municipalité a opté pour la création de pistes à chaque opération de voirie nouvelle (comme ça sera le cas pour l'avenue Abel Gance) et pour les bandes cyclables partout où il n'est pas possible techniquement ou déraisonnable financièrement, ou humainement en cas d'expropriation, de faire autrement.

Les bandes cyclables ont au moins un intérêt sécuritaire majeur en rappelant aux automobilistes qu'ils doivent partager la chaussée. Elles ne sont pas sans efficacité. En atteste le taux d'accidentologie proche de zéro à La Garde.

Enfin, rappelons que les pistes cyclables relèvent de la compétence de la Métropole. L'opposition y dispose d'un siège et ses deux représentants successifs depuis 2020 n'ont jamais mis le sujet sur la table. Dire un truc à La Garde et faire le contraire à la Métropole, bravo à notre opposition!

LA MAJORITÉ MUNICIPALE



Viwe les mariés! Nous avons le plaisir de vous annoncer le mariage de :

En août

Claire Herry & Baptiste Flamens le 5 Aurélie Baesel & Jérémy Tien le 5 Lucie Pastor & Eric Garcia le 11 Mélanie Mottier & Romain Lhez le 12 Oriane Bergiers & Edouard Noorenberghe le 25 Lucie Colin & Nicolas Tandille le 26 Maëva Blanc & Christophe Guarino le 26

Bonjour les bébés

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de :

En août

Abigaël Nadaud le 8
Camille Angeli le 11
Kélya Gongora le 14
Théa Cauvin le 14
Cloé et Léa Bedel le 17
Shahde Boughaleb le 17
Océane Presty le 18
Hélia Pablo le 21
Kayla Daboussi le 23
Kahil Arroumega le 24
Antoine Luppolo le 26
Marceau Manchet le 27



Ils nous ont quittés

Nous présentons nos condoléances aux familles et amis de :

Un livre dans le berceau

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

En août

Lucien Aubanel le 2 Mahiouba Chebouha née Bouachir le 5 Joël Boucontet le 6 Marie-Luce Valette née Bajard le 7 Thérèse Pauloin née De Mattéo le 8 Anne-Marie Gassmann née Gardrat le 9 Hermine Salmeron née Rosado le 9 Suzanne Peyre le 13 Annick Hélène le 18 Yvon Delbienne le 18 Margherita Hocke née Gallian le 20 Ezio Ruozi le 22 Jean Cabréa le 22 Alexandre Dominguez le 23 Francis Gilli le 26 Adrien Gonzalez le 27 Paulette Maurel née Courtois le 27 Marguerite Dammert née Mannhard le 27 Denise Joly le 27



Pierre Boffredo le 31

LOU CUR AT DE CUCUGNAN

- Ah! pèr carita, grand Sant Pèire! Fasès qu'au mens li posque vèire, li vèire e lis assoula.
- Bèn voulountié, moun ami...Tenès, cargas aquéli sandalo que li camin soun pas tant bèu qu'acò. Vaqui, qu'es bèn... Aro, caminas dre davans vous. Vesès eilabas, au founs, en virant? Troubarés uno porto d'argènt touto estelado de crous negro...à man drecho... picarés, se durbira.. Adessias! Tenès vous san e gaiard! »

E caminère, caminère! Que batudo! Ai la car de galino rèn que d'ié pensa. Un draioun, clafi de ròumi, de carbouncle que lusissien e de serp que siblavon m'aduguè fin qu'à la porto d'argènt. Pan!

- Quau pico, me fa uno voues rauco e doulènto ?
- Lou curat de Cucugnan
- De... ?
- De Cucugnan.
- Ah! intras.

Intrère. Un bel angelas dis alo sourno coume la nue, em'uno raubo trelusènto coume lou jour, em'uno clau de diamant pendoulado à sa cencho, escrivié, cra-cra, dins un libras mai gros que lou de Sant Pèire...

- Fin finalo, que voulès e que demandas ? diguè l'ange.
- Bel ange de Diéu, vole saupre, siéu bessai bèn curious, s'avès eici li Cucugnanènc
- Li?
- Li Cucugnanènc, li, gènt de Cucugnan, qu'es iéu soun priéu.
- Ah! l'abat Martin, parai?
- Pèr vous servi, moussu l'ange.
- Dounc, disès Cucugnan...

E l'ange duerb e fuieto soun libras, bagnant soun det d'escupiggno pér que lou fueit resquihe miés...

- Cucugnan, dis, en largant uno souspirado... Moussu Martin, avèn degun de Cucugnan en purgatòri.
- Jèsu! Marìo! Jóusè! Pas degun de Cucugnan en purgatòri! O grand Diéu! Mai mount soun dounc?
- Eh! Sant ome, soun en paradis. Ounte diàussi voulès-vous que siegon?
- Mai, me n'en vène dóu paradis...
- N'en venès ? Eh! bèn?
- Eh! Bèn, ié soun pas! Ah, bono maire dis ange!
- Que voulès, moussu lou curat? Se soun pas en paradis nimai en purgatòri, i'a pas de mitan, soun...
- Santo Crous! Jèsu, fiéu de David! Ai! Ai! Ai! Es-ti poussible? Sarié-ti uno messorgo dóu grand Sant Pèire? Pamens, ai pas ausi canta lou gau! Paure de nautre! Coume anarai en paradis, se me Cucugnanènc ié soun pas?

LE CURÉ DE CUCUGNAN

je puisse au moins les voir, les voir et les consoler.
- Volontiers, mon ami... Tenez, chaussez vite
ces sandales, car les chemins ne sont pas beaux
de reste... Voilà qui est bien... Maintenant,
cheminez droit devant vous. Voyez-vous là-bas,
au fond, en tournant? Vous trouverez une porte
d'argent toute constellée de croix noires... à
main droite... Vous frapperez, on vous ouvrira...
Adessias! Tenez-vous sain et gaillardet. »
Et je cheminai... je cheminai! Quelle battue!
J'ai la chair de poule, rien que d'y songer. Un

- Ah! Par charité, grand saint Pierre! Faites que

- J'ai la chair de poule, rien que d'y songer. Un petit sentier, plein de ronces, d'escarboucles qui luisaient et de serpents qui sifflaient, m'amena jusqu'à la porte d'argent. Pan! Pan!
- Qui frappe, me fait une voix rauque et dolente ?
- Le curé de Cucugnan.
- De... ?
- De Cucugnan.
- Ah! Entrez. »

J'entrai. Un grand bel ange, avec des ailes sombres comme la nuit, avec une robe resplendissante comme le jour, avec une clé de diamant pendue à sa ceinture, écrivait, cra-cra, dans un grand livre plus gros que celui de saint Pierre...

- Finalement, que voulez-vous et que demandez-vous ? dit l'ange.
- Bel ange de Dieu, je veux savoir je suis bien curieux peut-être
- Les?
- Les Cucugnanais, les gens de Cucugnan, que c'est moi qui suis leur prieur.
- Ah! L'abbé Martin, n'est-ce pas?
- Pour vous servir, monsieur l'ange.
- Vous dites donc Cucugnan...

Et l'ange ouvre et feuillette son grand livre, mouillant son doigt de salive pour que le feuillet glisse mieux...

- Cucugnan, dit-il en poussant un long soupir... Monsieur Martin, nous n'avons en purgatoire personne de Cucugnan.
- Jésus! Marie! Joseph! Personne de Cucugnan en purgatoire! Ô grand Dieu! Où sont-ils donc?
- Eh! Saint homme, ils sont en paradis. Où diantre voulez-vous qu'ils soient?
- Mais j'en viens, du paradis...
- Vous en venez! Eh bien?
- Eh bien! Ils n'y sont pas! Ah! bonne mère des anges!
- Que voulez-vous, monsieur le curé ? S'ils ne sont ni en paradis ni en purgatoire, il n'y a pas de milieu, ils sont...
- Sainte croix! Jésus, fils de David! Ai! Ai! Ai! Ai! Est-il possible? Serait-ce un mensonge du grand saint Pierre? Pourtant je n'ai pas entendu chanter le coq! Ai! Pauvres nous! Comment irai-je en paradis, si mes Cucugnanais n'y sont pas?

CONCERT CARITATIF

Vendredi 3 novembre 20h30 Salle Mussou au profit de l'épicerie étudiante. *Buvette sur place* Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64

CONTES À MON MOULIN

Samedi 4 novembre 14h Auditorium Entrée libre - à partir de 7 ans

BOURSE AUX JOUETS

Samedi 4 et dimanche 5 novembre de 9h à 18h Salle Gérard Philipe

EXP0

William Bruet « Visions » Jeudi 9 novembre 18h30 Galerie G

Entrée libre du 10 novembre au 20 décembre Mardi et vendredi 10h-12h, 14h-19h Mercredi 10h-12h, 14h-18h Service culturel 04 94 08 99 19

EXPOS LA RUE

Hall d'entrée de la Médiathèque Gaspard de Gouges Jusqu'au 15 novembre Nabil Hill Jusqu'au 3 janvier

CINÉ-CONCERT

Fimé: K-plan & la croisière du navigator Festival International des musiques d'écran Mardi 7 novembre 20h30 Théâtre Le Rocher

VISITES GUIDÉES DE LA VIEILLE GARDE

Mercredi 8, jeudi 9 et samedi 25 novembre à 14h. Inscription : Maison du tourisme 04 94 08 99 78

CIRQUE

S'assurer de ses propres murmures Mardi 14 novembre 20h Théâtre Le Rocher

FORUM SANTÉ JEUNES

Mardi 14 novembre 8h30 à 12h / 13h à 16h30 Gratuit

DON DU SANG

Mercredi 15 novembre 15h à 19h30 - MC Gérard Philipe dondesang.efs.sante.fr

SOIRÉE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX GARDÉENS

Vendredi 17 novembre 18h30 Salle Mussou Maison des Assos 04 98 01 15 71

CONCERT SOUL FUNK - THE BROOKS

Soirée 10 ans de partenariat avec Tandem Vendredi 17 novembre

Vendredi 17 novembre 20h30 Théâtre Le Rocher

SEULE EN SCÈNE

Le syndrome du banc de touche Mercredi 22 novembre 20h30 Théâtre Le Rocher

CONFÉRENCE DÉBAT

Dans le cadre de la Journée internationale des Droits de l'enfant La discrimination et le harcèlement Mercredi 22 novembre 14h Auditorium

INSCRIPTIONS POUR LE VIDE GRENIER DU 3 DÉCEMBRE

Les 22 et 23 novembre 8h à 12h30 Salle Gérard Philipe Entrée côté esplanade

SPECTACLE

Une Zize peut en cacher une autre Vendredi 24 novembre 20h30 Salle Gérard Philipe 28€ tarif unique / placement libre billetterie auprès de la Fnac

INAUGURATION LES HIVERNALES

Vendredi 24 novembre à partir de 18h30. Le village de Noël vous accueille jusqu'au 30 décembre, lundi de 14h à 20h30 et du mardi au dimanche de 10h30 à 20h30 / 22h les vendredis et samedis. (fermé le 25 décembre).



FORUM BIEN VIVRE SA RETRAITE

Journée de prévention santé en partenariat la Mutualité Française et le CLIC du Coudon

Jeudi 30 novembre

Maison Communale Gérard Philipe

Gratuit sur inscription au 04 22 44 84 73 ou à clicducoudon@neuf.fr

Du côté de la médiathèque...



MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE 18H30 AUDITORIUM

À voix haute

de Stéphane de Freitas et Ladj Ly Vendredi 10 novembre

Le bégaiement fond au soleil Vendredi 17 novembre

L'énergie positive des dieux

De Laetitia Møller Mardi 28 novembre Résa 04 94 08 99 63

LES GOURMANDS LISENT : LE CLUB DES AMATEURS DE ROMANS

Samedi 18 novembre de 10h à 12h Espace adulte réservation 04 94 08 99 63

LES P'TITES CRÉATIONS D'ARIELLE

Réalise ta guirlande de Noël à partir de 6 ans Mercredi 29 novembre 14h30 à 16h - Espace jeunesse Résa 15 jours avant la séance : 04 94 08 99 62

La médiathèque municipale vous accueille toute l'année mardi 10h-12h l 14h-19h mercredi 10h-18h vendredi 10h-12h l 14h-19h samedi 10h-16h

