

# Guide Sainte Baume

- Carnets de route -



# 2015, une année déterminante pour le Parc Naturel Régional de la Sainte Baume

Signal encourageant en ce début d'année 2015 puisque quatre nouvelles communes : Garéoult, Pourcieux, Pourrières et Solliès-Toucas ont décidé de rejoindre le Syndicat mixte. Nous leur souhaitons la bienvenue dans ce beau projet. Fort de ses nouveaux membres, le projet de Parc naturel régional de la Sainte Baume peut aborder 2015 avec une ambition qui traduit bien les attentes exprimées.



2015 est une année déterminante avec tout d'abord la co-construction de la Charte ! Dans le cadre d'une procédure de création d'un PNR, deux étapes primordiales doivent en effet se succéder pour entrer dans les conditions d'obtention du label : l'élaboration d'un diagnostic territorial partagé - réalisé en 2013 - et d'une Charte.

La Charte est le contrat, librement défini et accepté par les collectivités avec la participation des acteurs locaux, qui concrétise le projet de territoire. La phase de concertation engagée sera ponctuée de points d'étapes et de validation que sont les comités syndicaux et les commissions thématiques (portant sur six thèmes : l'agriculture, la forêt, les patrimoines naturels, l'aménagement, développement et paysages, la culture, identité et éducation, les loisirs, sports de nature et tourisme). Des réunions publiques vous seront par ailleurs proposées afin de partager le fruit de ce travail collectif et d'échanger sur le contenu de notre Charte.

Mais 2015 verra aussi, nous l'espérons, le démarrage du programme européen LEADER qui vise à soutenir des projets locaux innovants sur une période de six ans. Ce programme

permettra de financer des actions concrètes et sera un levier important pour le territoire du PNR de la Sainte Baume.

Enfin, 2015 célébrera aussi les 10 ans de la Fête régionale des Parcs Naturels Régionaux, qui donnera à notre manifestation « Faites le PNR de la Sainte Baume » - prévue en octobre - un cachet particulier. A ce titre, nous lançons un concours photo vous encourageant à parcourir le territoire et valoriser les joyaux de la Sainte Baume !

La mobilisation citoyenne et la dynamique locale pour la création du PNR de la Sainte Baume sont très prometteuses. Notre Conseil de Développement ne ménage pas ses efforts pour contribuer à ce projet et nous remercions tous celles et ceux qui s'engagent à nos côtés.



Michel Gros, Président du Syndicat mixte de préfiguration du PNR de la Sainte Baume Maire de la Roquebrussanne

Crédit photo page de couverture PNR Sainte Baume

## Edito

Découvrez l'Humanité des femmes et des hommes animés par la passion de ce magnifique pays ainsi que par l'histoire de la Sainte Baume !

Cette 8ème édition, riche en informations et créatrice de liens, vous est offerte exclusivement grâce au soutien financier d'acteurs locaux. Nous les en remercions chaleureusement...



Nous avons choisi de vous présenter cette édition sous forme de «  **carnets de route**  » sur les thèmes suivants : Culture, histoire et tradition, Nature, Terroir et Vie pratique.

Dans cette histoire collective, je remercie également toute l'équipe de bénévoles\* sans qui ce guide n'existerait pas et qui contribuent ainsi à son succès et à sa pérennité.

\*Amélie, Anne-Marie, Aurélie, Claude, Corinne, Françoise, Isabelle, Jean-Claude, Jean-Marc, Jean-Pierre, Marine, Marie-claude, Martine, Nelly, Odile, Sylvie, Thérèse, Viviane-marie, Yvette, Christian et Yvon (rédacteurs & distributeurs)



Thierry Blondeau, Editeur du Guide Sainte Baume

## Sommaire



## Le Guide s'engage à devenir un support responsable !

**Pourquoi ?** : Nos annonceurs et partenaires sont d'ores et déjà conscients de la fragilité des écosystèmes de leur territoire, et nombreux sont ceux qui sont désireux d'améliorer leurs activités et leurs décisions pour contribuer à son développement économique soutenable et à la gestion efficace de toutes ses ressources, en privilégiant l'équité sociale et l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être de ses habitants, en même temps que la préservation de son environnement et de sa biodiversité.

**Pour Quoi ?** : Pour renforcer les liens entre tous les acteurs du pays de Sainte Baume, ce guide souhaite se mettre au service de leurs engagements de développement durable et devenir un outil « responsable » soucieux de valoriser les acteurs et les activités qui se veulent aussi responsables.

**Comment ?** :

> 2014 : réalisation d'un bilan de situation Développement Durable des Annonceurs et Collectivités Partenaires du Guide : état des lieux en temps To

> 2015 : présentation des résultats et identification des actions DD remarquables

> 2016 : valorisation des actions et contribution à la co-construction de nouvelles initiatives et projets

**initiatives et projets**

Le Guide se propose de devenir un outil au service du futur à co-construire entre tous les acteurs du territoire : entreprises, collectivités, acteurs de la société civile, autour de toutes initiatives d'éco-citoyenneté, d'écologie patrimoniale et industrielle, d'économie circulaire etc.

C'est la valeur ajoutée que le Guide souhaite porter au bénéfice de l'attractivité, du respect et de la richesse du pays de la Sainte Baume.



www.odilesolomon.typepad.fr

Odile Solomon

## Conseil de développement du projet

### PNR Sainte Baume

C'est en octobre 2013 qu'a été lancé officiellement le Conseil de Développement (CdD) du projet de Parc naturel régional de la Sainte Baume. Instance citoyenne liée au Syndicat mixte de préfiguration du PNR, le CdD est une structure de démocratie participative qui regroupe aujourd'hui plus de 300 personnes de tous horizons qui ont la possibilité, au travers de commissions thématiques, de s'impliquer dans ce projet de territoire.

Piloté par les citoyens eux-mêmes au sein d'un conseil d'orientation composé d'acteurs de la vie associative, d'acteurs socio-professionnels mais aussi d'habitants et d'élus, le Conseil de Développement est ouvert à tous.

Ses actions sont multiples mais résolument tournées en 2015 vers notre participation à l'élaboration de la Charte qui fixera les orientations du futur PNR dont la labellisation dépendra de sa qualité.

Nous sommes également ce lien entre un projet de territoire et ses citoyens. C'est pourquoi nous mettons à votre disposition un outil pour suivre l'avancement du projet, nos travaux, voire nous rejoindre si le cœur vous en dit : [www.cddpnrsaintebaume.fr](http://www.cddpnrsaintebaume.fr).

L'engouement que suscite ce projet de territoire autour d'une Sainte Baume riche de sa nature, ses paysages et ses différents patrimoines au sens large, tant de la part des citoyens que de la part des élus composant le Syndicat mixte de préfiguration, nous place dans un contexte vraiment favorable à se saisir de cet outil de démocratie participative pour, comme le dit si bien le slogan des Parc Naturels Régionaux, inventer ici une autre vie et surtout une vie qui préservera ce magnifique territoire.

*Stéphane-Eddy Prigent,*

*Président du Conseil de Développement du projet de Parc naturel régional de la Sainte Baume*

 **Conseil de Développement du projet de Parc naturel régional de la Sainte Baume 04 42 72 35 22**



## Le stand du guide à l'occasion de la fête du Parc le 5 Octobre 2014



### « A l'EMD, j'apprends à devenir un décideur éthique »



Ecole de management Post Bac à Bac+5 Coursus Full Time ou Alternance.



04 91 26 00 20 - [www.emd.fr](http://www.emd.fr)



**LIBRAIRIE**

*Le Jardin des lettres*

Ouverture du  
Mardi au Samedi  
de 9h15 à 12h30 et 13h30 à 19h



04 94 59 91 27  
[lejardindeslettres@wanadoo.fr](mailto:lejardindeslettres@wanadoo.fr)  
11 rue du Général de Gaulle 83470 SAINT-MAXIMIN

## Une idée ? Une proposition ?

Contactez nous



06 08 04 90 70

[thierry@guidesaintebaume.fr](mailto:thierry@guidesaintebaume.fr)



SAVONS - PAPETERIE - VAISSELLE - SACS & PETITE MAROQUINERIE - LUMINAIRES

**DES IDÉES \* CADEAU ET DÉCO,  
POUR (SE) FAIRE PLAISIR TOUTE L'ANNÉE**

*\* Originales et abordables*

Face à la Basilique - 18, rue de l'Hôtel de Ville  
83470 Saint-Maximin-la-Sainte-Baume

Tél : 04 94 37 47 63 - [contact@letempsdespetitescigales.fr](mailto:contact@letempsdespetitescigales.fr)



AU SERVICE DE NOS CLIENTS ET DE L'ÉCONOMIE

> Nos conseillers spécialisés sont à votre disposition  
dans **les Agences Société Générale de Marseille et du Pays d'Aubagne**

> Pour profiter d'avantages bancaires exclusifs, contactez nous au 04 91 13 57 26

DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Société Générale, Direction Exploitation Commerciale de Marseille - 62 la Canebière 13001 Marseille.  
Siège social - 29 Bd Haussmann 75009 Paris. Création 02/15

## Le coin des collectionneurs



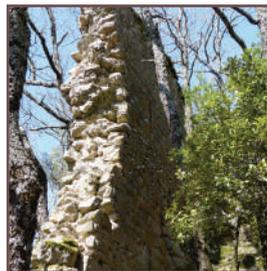
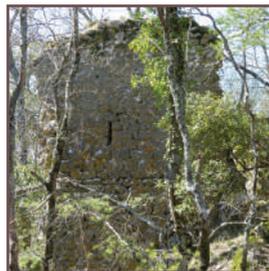
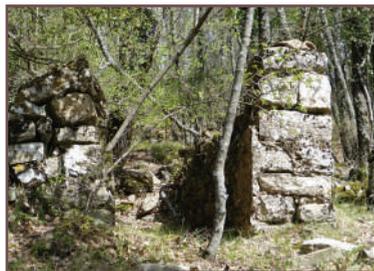
04 42 03 02 88 - [aubagnephilatelic@orange.fr](mailto:aubagnephilatelic@orange.fr)



# Le Carnet Culture, Histoire & Traditions

## Meynarguette, au coeur de la Sainte Baume

Photos des ruines du village de Meynarguette, à proximité du mont d'Agnis. Ce village dépendait dès 1020 de l'Abbaye de Saint-Victor à Marseille, et était situé sur l'axe Nord-sud qui reliait La Ciotat et son port marchand à Brignoles. Il eut comme principale activité le commerce de la Glace. Ce village, rattaché à Mazaugues en 1939, fut rapidement abandonné.



## L'amour du bois et de la musique

Il s'appelle Sauveur Ammar et son atelier de menuiserie du Plan d'Aups, situé dans cette Sainte Baume qui l'a appelé il y a vingt ans, a pour nom « L'Art du Bois ». On peut parler d'art à son sujet, car il a réalisé toutes sortes d'ouvrages allant des aménagements intérieurs et extérieurs (vérandas, fenêtres en ogive...), au mobilier monastique, tel que chasublier, vaisselier, pour le compte des Dominicains. Il fut, aux côtés des Sœurs de Montmartre – auxquelles il voue une profonde reconnaissance – le menuisier attitré en charge de la rénovation du Monastère pendant huit ans. A ce titre il est l'artisan de la grande croix de la prairie de l'Hôtellerie, offerte aux Dominicains par l'Association de Soutien à la Tradition de Provence (ASTSP) et bénie par les Frères en 2010.

Dans son atelier, vous verrez bien sûr toutes sortes d'essences de bois, planches, madriers et machines de toutes sortes, mais chose plus insolite, des instruments de musiques et des amplis. Car sa vie se partage entre ces deux passions : celle du bois et celle de la musique, qu'il a enseignée et qui l'habite depuis toujours. Il est d'ailleurs à l'origine avec sa femme Isabelle, elle-même professeur de piano, de la création de « L'Atelier Musical » du Plan d'Aups, qui compte aujourd'hui 90 adhérents.

Si vous prêtez l'oreille, vous entendrez résonner autour de son atelier musique classique autant que blues, jazz et musique celte. Alors, si l'alliance de ces deux passions vous interpelle et vous appelle, et surtout si vous avez un projet-bois qui vous tient à cœur, c'est bien à lui qu'il faut vous adresser car toute nouvelle création l'enthousiasme. Accueil et réalisation garantis

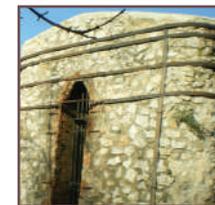
Marie-Claude Deloustal

Sauveur Ammar - La Croix de Saint Marc 83640 Le Plan d'Aups - 06 08 85 50 17



## photo mystère

Que représente cette photo mystère ?  
Rendez-vous sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)  
pour découvrir la réponse...



## La glacière des Encanaux

A AURIOL

L'usage de la glace à rafraîchir est un luxe connu depuis la plus haute antiquité. Cependant, la glace hivernale n'est mise à la mode en France qu'au cours du XVIII<sup>e</sup> siècle et elle se généralise sous le règne de Louis XIV.

La glacière des Encanaux a été construite à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. C'est une glacière d'exploitation, c'est à dire que la glace est produite l'hiver dans des bassins

de rétention et de congélation, puis elle est stockée dans la glacière pour être vendue à la saison chaude. Elle était en général transportée de nuit, vers les villes de Marseille, d'Aix-en-Provence ou de Toulon, où elle approvisionnait les cafetiers, limonadiers, aubergistes, poissonniers, hôpitaux, bateaux de la marine, ainsi que certaines familles bourgeoises.

A cette époque, l'exploitation et le commerce de la glace étaient strictement réglementés, et soumis aux systèmes des privilèges, puis du fermage. La glacière des Encanaux, donnée en fermage en 1703, n'aurait pas participé au commerce de la glace à Marseille ni à Toulon. Curieusement, l'exploitation a été rapidement abandonnée, une dizaine d'années plus tard, bien avant la fin de l'exploitation des glaciers au début du XX<sup>e</sup> siècle.

La glacière des Encanaux a été récemment rénovée, et je vous invite à visiter ce site, idéalement situé au départ de nombreuses randonnées en forêt, en dehors du village, sur le chemin de la Sainte Baume.

Nelly Lesterlin



## à noter



Lundi 25 mai 2015, sur le site des Encanaux, la compagnie « Dans la cour des grands » vous entraîne pour une randonnée théâtrale basée sur une œuvre de Marcel Pagnol. Sur réservation uniquement au 04 42 72 18 86.

**CARROSSERIE VELASCO**  
CARROSSIER FIVE STAR

RÉPARATIONS TOUTES MARQUES  
TOUTES ASSURANCES  
VÉHICULES DE REMPLACEMENT

Tél. : 04 94 90 13 95  
carrosserie.velasco@wanadoo.fr  
Quartier les Capélaniers N°1677  
83740 La Cadière d'Azur



## En route avec Martine Castell, de Saint-Zacharie à Nans-les-Pins

Après la victoire de Guillaume le Libérateur contre les Maures, un prêtre et deux ou trois moines décidèrent de relever l'église ruinée du 2<sup>e</sup> siècle et bâtirent celle de 1034 au Hameau de Rastoin, qui devint Saint-Zacharie, en l'honneur de l'époux d'Elisabeth, père de Saint Jean-Baptiste. Cette cité mérite une visite à pied d'une petite heure à la découverte de son patrimoine et de ses seize fontaines.

*Depuis l'Office de Tourisme, Square Reda Caire (du nom du chanteur de charme qui a fréquenté la commune au début du 20<sup>e</sup>, remarquez la Maison du Peuple, style années 20-30. Remontez le Bd de la Libération puis le Bd Bernard Palissy à l'angle de la Bibliothèque. Tout au bout à droite s'élèvent quatre fours à céramique du 19<sup>e</sup> récemment restaurés, seuls vestiges d'une industrie de la terre cuite qui anima le bourg jusqu'en 1930. En arrière des fours, descendez vers le terrain de boules, longez-le tout le long de la rivière Huveaune. Remarquez le lavoir, à gauche en contrebas. Remontez alors à la Place Dreo et sa fontaine 19<sup>e</sup> dont l'eau alimentait l'alambic ambulante ; puis rejoignez l'église vers le haut du village.*

*La Place Gabriel Peri est dominée par le clocher dont on aperçoit une belle cloche vert-de-grisée. Revenez par le Cours Marceau et admirez la boutique d'Emmanuelle Not, sculpteur sur argile. Sur le Cours Louis Blanc, le Cercle du 21 Septembre accueille ses abonnés. Construit en 1882 par les syndicats de céramistes et les industriels, il est décoré de magnifiques céramiques émaillées. En repartant vers le centre, le regard se porte sur la Fontaine de la Place de la Céramique, édifée en 1994 pour rappeler les « années fastes de l'industrie céramique zacharienne ».*

Première commune du Var en venant de Roquevaire, ce bourg est le point de départ de randonnées sur le flanc nord de la Sainte Baume. Une balade de 5,4 Km (AR) mène du centre ville à un vestige de voie pavée romaine en suivant le tracé bleu. En chemin : l'oratoire Saint-Roch, le lavoir au fond couvert de carreaux de céramique locale, l'oratoire Saint-Pierre, la source des Nayes décorée de verdure et de griffons.

Deux autres itinéraires, de 16 et 17 Km continuent sur ce même tracé bleu jusqu'à la Bergerie de Peyruis, soit par la piste de l'eau (Pont d'Angèle, source du ruisseau de Peyruis et oratoire de Saint-Jacques le Majeur) soit par la forêt du Défens où restent les vestiges d'une verrerie et de charbonnières.

A la sortie Est de Saint Zacharie, la route de Brignoles longe en serpentant, le cours de l'Huveaune, qui alimentait un moulin à eau ; les locaux l'appellent « la Sambuc », ce qui indique un passage dangereux. ...

Cinq kilomètres plus haut, une route mène à droite vers le bourg de...

### NANS-les-PINS

Village classé « station touristique » en 1932. Sur son blason, quatre roses rouges occupent les quartiers dessinés par une croix noire (symbole de croisade ou pèlerinage comme pour Marseille et Toulon) sur fond or. Jusqu'en 1920, le village s'appelait simplement Nans, d'un nom celte désignant une vallée. On y a trouvé des traces d'occupation humaine remontant à la préhistoire, puis à l'occupation romaine. A l'époque carolingienne, son territoire appartenait à l'abbaye marseillaise de Saint-Victor, comme l'atteste son cartulaire, et plus tard aussi aux vicomtes de Marseille. Une charte de 781 déclare que Sigofredus et son épouse Heurileuba font don de leurs possessions à l'Abbaye Saint-Victor. La date pourrait être en fait plus proche de l'an 1.000. Des lettres patentes de Charles IX confirmeront, cependant, l'indépendance de Nans vis-à-vis des Abbés ! Les Nansais étaient las de payer des droits à une Abbaye, alors qu'ils subissaient guerres, famines et épidémies. En hauteur, l'actuelle cité est dominée par le « Vieux Nans », village fortifié, église et château féodal dont les ruines, attirantes par leur mystère, témoignent de trois siècles de vie. Ils avaient remplacé un premier castellum du 8<sup>e</sup> siècle, dont l'avant-poste était l'oppidum celto-ligure de la colline Sainte-Croix. Les vestiges ont été datés des 12<sup>e</sup>-13<sup>e</sup> siècles ; ils s'étagent en altitude de 470 à 550 mètres. Au nord, la falaise fait office de rempart naturel, complété par une enceinte de pierres de 400 mètres, qui protège les trois hectares du « Fortalicium ». Au 14<sup>e</sup>, les faubourgs s'installent dans une extension hors remparts. L'année 1414 marque l'apogée du site qui compte environ mille habitants. Peu après, pourtant, le village va descendre pour se rapprocher des points d'eau, dont la source de Fontvieille. A partir du 16<sup>e</sup>, le nouveau Nans s'étire le long de la Grand'Rue en contrebas de la chapelle de la Miséricorde, due aux Pénitents Blancs qui l'édifièrent en 1623. C'est de ce lieu de culte que partait le « Chemin des Roys », peu carrossable, qui montait jusqu'à la grotte de La Sainte Baume. Les Nansais en profitaient pour louer des ânes et mules aux pèlerins et voyageurs qui devaient quitter leurs calèches. La partie la plus récente, encore plus bas, est constituée de maisons du 19<sup>e</sup> siècle place de Verdun, rue de l'Eglise et sur le Cours aménagé par le baron Saint-Georges.

Nans-les Pins vit encore de son agriculture, mais aussi du tourisme grâce aux nombreux sentiers desservant son patrimoine ou menant aux sources de l'Huveaune.

*d'après Martine Castell Dargassies, historienne passionnée*



Ouvert du Mardi au Samedi  
9h30 - 12h30 / 15h00 -  
19h30,  
dimanche matin 10h - 13h

### At'Home, ambiance et décoration...

Dans son atelier de création et de décoration, Sophie Levilly crée en particulier des meubles en carton sur demande. Une solution originale, créative, écologique... Egalement « Comptoir du Monde », vous y trouverez petit mobilier, cadeaux, luminaires, objets insolites...



A la sortie de Saint Zacharie vers Nans-les-Pins - 06 15 14 44 07

### Y. Création Menuiserie, Agencement intérieur

Et pour vous accompagner dans vos projets d'aménagement d'intérieur, Yannick Delaunay, professionnel du bâtiment



13 place de la Victoire 83460 Saint Zacharie - 06 43 95 52 29 - yannickdelo@sfr.fr

### Terre et Fleurs

AU COEUR DU VILLAGE DE NANS-LES-PINS,  
LE PLAISIR D'OFFRIR

Dans ce magasin créé par une famille de santonniers, vous trouverez un large choix de poteries artisanales et d'objets de décoration, dans un écrin bien fourni de fleurs coupées, plantes d'intérieur et d'extérieur.



16 cours Général de Gaulle 83860 Nans-les-Pins  
04 94 78 38 91 - 06 82 39 51 49

Ouvert du mardi matin au dimanche midi.  
Fermé entre 12h30 et 15h00



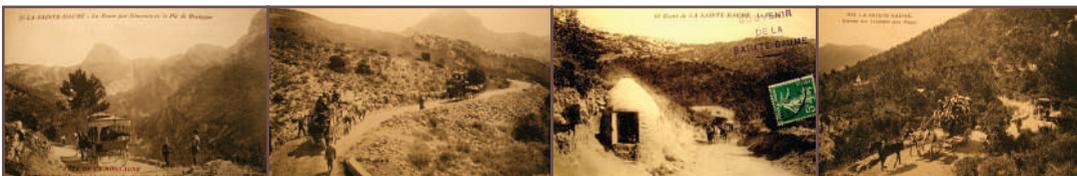


## La montée à la Sainte Baume en diligence

Avant l'arrivée de l'automobile et la mise en état de routes praticable pour ces engins, la montée à la Sainte Baume se faisait à pied ou avec des véhicules à traction animales .

Les voies principalement empruntées étaient par Gèmenos, Nans les pins et bien sur n'oublions pas le Chemin des Marseillais comme en témoigne les écrits sur la venue de Louis XIII en 1622. La première route était la communication privilégiée avec Aubagne et Marseille. La seconde, conduisait les visiteurs en reprenant certains passages du traditionnel Chemin des Rois reliant St Maximin à la Ste Baume, ainsi que ceux venant de la Région d'Aix, de l'arrière pays varois et de l'Est de notre région. D'autres chemins existaient mais n'étaient pas toujours praticables. La route actuelle d'Auriol est relativement récente. Le temps avait une autre valeur à ces époques et la montée à la Sainte Baume depuis Marseille était quasiment un petit voyage. Il imposait à la plupart de rester quelques jours sur place. Le dispositif hôtelier du plateau de Plan d'Aups au début du XXe siècle était beaucoup plus important qu'aujourd'hui. Et ce séjour de plusieurs jours explique aussi l'importante capacité d'accueil de l'Hôtellerie de la Sainte Baume. Ceux qui ne trouvaient pas de place, ou avec très peu de moyens, pouvaient dormir chez des fermiers dans la paille (paillères) pour quelques sous, l'ambiance y était fort sympathique.

La création de la photographie vers les années 1840, permettra dans les décennies suivantes de pouvoir fixer des scènes de la vie courante, notamment l'édition de très nombreuses cartes postales. J'ai recherché dans notre collection des vues de ces équipages et vous en présente quelques unes ici. La première me tient particulièrement à cœur : voici quelques années, j'ai présenté cette collection à Monsieur Alfred Gauthier, grand défenseur de notre patrimoine, qui était maire du Val et président de la Syndicat intercommunal de la Provence Verte. En voyant cette carte il me dit avec une certaine émotion « quand j'étais enfant je montais à la Sainte Baume dans la même diligence ». Les autres traduisent bien l'effort autant des chevaux que des piétons, surtout en été, ainsi que la surcharge des équipages qui au delà de la sécurité peu respectée, a un côté attachant.



Montée par Gèmenos ...peu après le départ

Montée par Gèmenos.... ça peine dur

Montée par Gèmenos : le passage au Puits du Boucigou

Montée par Nans vraiment très chargé ...

Ces vues appellent une certaine nostalgie, on prenait son temps, les gens plaisantaient, on ne pouvait pas aller plus vite.... : est-on plus heureux au volant de nos voitures ? Chacun d'entre nous a sa réponse ....

Jean Marc THENOUX Ecomusée de la Sainte Baume



[www.ecomusee-saintebaume.u-3mrs.fr](http://www.ecomusee-saintebaume.u-3mrs.fr)

### à noter

Après le succès du "Gros souper" du 13 décembre en "langue nostre", l'Ecomusée réédite son 6e gros souper à Plan d'Aups le 12 décembre 2015.



## Les sculptures d'argile d'Emmanuelle Not

C'est à Saint Zacharie, qu'une légende a ressurgi d'un lointain passé endormi. Autour d'une nature généreuse où s'évadent les secrets, Emmanuelle a su révéler son univers créatif pour extraire de la matière argile un langage commun, celui de l'émotion.

Ces sculptures se dressent dans leur originalité pour éveiller l'esprit d'un lieu, pour raconter l'humanité et la vie sous l'influence d'une rencontre entre la réalité et l'imaginaire.



Photo Véronique Sinibaldi



Ouverture Galerie à St Zacharie - 4 Cours Marceau - Sur RDV : 06 14 55 04 91

[sculpture@emmanuelnotenot.com](mailto:sculpture@emmanuelnotenot.com) - [www.emmanuelnotenot.com](http://www.emmanuelnotenot.com)

à ne pas rater

Emmanuelle Not sera présente à Argilla 8 & 9 Août 2015



## La Maison de celle qui peint

C'est une maison bleue...

Qui n'a pas déjà eu l'attention attirée par cette étrange maison, qui borde l'Huveaune, à la croisée des chemins entre Aubagne, Roquevaire, Pont de l'Etoile et Gèmenos ? Mais on passe toujours trop vite, on jette un œil, on l'indique à son voisin d'un rapide coup de coude, on ralentit parfois, mais on ne s'y arrête pas forcément, elle disparaît dans le rétroviseur...

Qui ne connaît pas cette étrange maison bleue...

Mais qui la connaît vraiment ?

- « La maison de celle qui peint ».
- ... Ah oui, elle a un nom ?
- Oui. Et on peut même la visiter.



Parce que celle qui peint, Danielle Jacqui, elle y habite, c'est sa maison, son atelier. Et pousser la porte de sa maison-atelier, c'est entrer dans l'univers fabuleux de Danielle Jacqui. Des tableaux, des sculptures, des broderies, des céramiques, tout dans la maison, du sol au plafond, dans le jardin, tout est peint ou décoré par Danielle Jacqui.

On y rencontre une artiste entière, unique. Danielle Jacqui n'est pas une artiste de galerie. C'est une artiste singulière, atypique. Internationalement connue et reconnue. Elle a fondé en 1990 le festival « Festival International d'Art Singulier » qui se tient désormais à Aubagne. Ses oeuvres ont été exposées aux Etats-Unis, en Suisse, au Japon. Elle est aujourd'hui représentée dans de nombreux lieux dédiés à l'art singulier comme la Fabuloserie à Dicy, le Musée International d'art naïf Anatole Jakosky à Nice, le Musée de l'Art brut à Lausanne. Son œuvre remarquable, exceptionnelle est souvent comparée au « Palais Idéal » du facteur Cheval.

Nelly Lesterlin



Visite sur rdv 04 42 04 25 32



## Le clin d'oeil de Marie Madeleine

J'ai quitté la Sainte Baume voilà déjà neuf mois, pour me rendre dans le Sud-ouest... Me voilà sur mon nouveau territoire, où de nouvelles connaissances se créent, et surtout une retrouvaille fondamentale avec une amitié de 30 ans, une belle amie qui n'a jamais quitté son Ariège natale. Passionnée par les lieux de son enfance dans lesquels elle est profondément ancrée, elle n'a de cesse que de partager avec moi tous les trésors qu'elle y a dénichés. Et moi je lui raconte la Sainte Baume, les émerveillements qui furent les miens, la grotte de Marie Madeleine en direction du St Pilon, une fois au St Pilon cette vue à 360° qui vous remplit de bonheur tant le spectacle est majestueux et inattendu...Un peu étonnée, et je le comprendrai plus tard, elle me dit : « Il faut que je t'emmène au Monastère de Carol ». Lire la suite sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

Corinne SANCHEZ



## La Sainte Baume dessinée Marion Ferraud



## Photomed s'expose !

Le festival de la photographie méditerranéenne, né à Sanary, s'étend dorénavant dans la communauté d'agglomération Sud sainte baume. De son ancrage maritime sur l'île de Bendor, le festival s'enfonce dans les terres notamment à la maison du terroir et du patrimoine à La Cadière d'Azur ou sera présenté une exposition de trois photographes de notre région...



[www.festivalphotomed.com](http://www.festivalphotomed.com)

Photo  
2015  
med



## Toujours en quête de nouveaux amis

LA BASILIQUE SAINTE MARIE-MADELEINE DE SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME NOUS APPELLE À PARTAGER SON ÉTERNITÉ

Aujourd'hui notre pays connaît de grandes difficultés à sauvegarder son patrimoine et tout particulièrement son patrimoine religieux. Depuis la séparation de l'Église et de l'État en 1905, l'entretien des églises incombe aux communes. L'incroyable basilique de Saint-Maximin qui depuis 1295 abrite majestueusement le tombeau de Marie-Madeleine, n'échappe pas à ce dispositif. Le monument historique est classé depuis 1840. Il bénéficie à ce titre, d'un statut particulier dans le patrimoine de notre pays, tout comme les objets mobiliers, eux aussi classés, qui en composent l'ornementation : Boiseries et Marbres sculptés, Tableaux, Retables, Chaire, Gloire, sans oublier les trésors comme la Chape de saint Louis d'Anjou et l'Orgue Isnard, connus dans le monde entier. Ceci ne permet pas de déroger aux dispositions précédemment énoncées mais seulement d'être aidé par l'État pour la conservation ou la restauration.

Au moment de la pose de la première pierre en 1295, le pape Boniface VIII et le roi Charles II, ont permis aux deniers des Comtes de Provence et de la couronne de Naples de subvenir aux besoins de l'édifice. La cité bénéficia très tôt de privilèges tout comme les Dominicains du Couvent royal qui furent chargés de veiller sur le sanctuaire. Les étapes de la construction se sont succédées au rythme des financements des commanditaires. Le rattachement de la Provence à la couronne de France ainsi que les caisses vides des différents comtats, ne permirent jamais à cette construction gothique de trouver son achèvement. Sa façade aveugle se prolonge vers le sud par les pierres qui délimitent la base du clocher qui n'a jamais vu le jour. La rosace qui devait prendre place sur la façade principale n'est figurée qu'en trompe l'oeil sur la face interne de la basilique derrière le buffet d'orgue.



Si le sanctuaire au fil des siècles a conservé son aspect de basilique gothique inachevée, il s'est enrichi par son caractère exceptionnel de « troisième tombeau de la chrétienté ». Le « chef » de Sainte Marie-Madeleine, dans la crypte de la basilique, n'a cessé d'attirer des foules de pèlerins ou bon nombre de touristes aujourd'hui, même si la fréquentation des lieux sacrés varie en fonction des époques et les modes.

Aujourd'hui l'édifice souffre cruellement des dégâts des eaux cumulés au cours des ans et des siècles. Un grand programme d'étanchéité de la toiture et des vitraux est en cours pour une durée de quatre ans. C'est un chantier indispensable qui doit être suivi de près et accompagné de la réhabilitation des objets mobiliers endommagés. L'Association des Amis de la Basilique est une association laïque qui se mobilise depuis vingt ans pour accompagner la municipalité dans la sauvegarde des trésors de ce patrimoine chrétien de Provence. Le projet de restauration du Choeur sur les trois ans à venir permet de poursuivre son action dans le respect des partenariats avec les collectivités territoriales et les monuments historiques. Nul ne peut-être indifférent aux toiles moisis et déchirées, aux boiseries qui tombent en poussière ou aux marbres décomposés de la basilique dont la beauté est à couper le souffle ...

Aidons-la !



[www.lesamisdelabasilique.fr](http://www.lesamisdelabasilique.fr) - 06 72 40 16 25

Françoise Sur



## Le « Monde des minéraux »

Dans notre magasin de Rougiers, nous partageons notre savoir-faire et nos connaissances des minéraux qui préservent et améliorent le bien-être. Vertus et propriétés spécifiques des minéraux sont reconnues depuis la nuit des temps : pour trouver la sérénité, se protéger des ondes négatives, atténuer les douleurs, lâcher-prise ... Nous fabriquons des bijoux qui permettent un contact direct du cristal/minéral sur la peau, pour un bénéfice optimal de ses vertus.

Et pour vous familiariser avec l'usage des pierres, l'association LUMINS'ESSENCE propose maintenant en nos locaux des ateliers pratiques. Contact: [lumin.essence.sainte.baume@gmail.com](mailto:lumin.essence.sainte.baume@gmail.com) ou au magasin. Et nous vous proposons toujours des séances de naturopathie, conseils en Fleurs du Dr Bach, coaching de vie, et soins énergétiques.



Annie Sarafian et Jean-Luc Gillet

06 08 65 06 20 - 5 place de l'Horloge 83170 ROUGIERS

### à voir



#### Auriol, musée Martin-Duby

Expositions, conférences, sorties, édition de livres, accueil des élèves des écoles...

04 42 72 84 29 - [www.aspauriol.blogspot.fr](http://www.aspauriol.blogspot.fr)

#### A Tourves, musée des Gueules Rouges

Vivez à travers une galerie reconstituée toute l'histoire de l'exploitation minière de la bauxite dans le Centre Var...

04 94 86 19 63 - [www.museedesgueulesrouges.fr](http://www.museedesgueulesrouges.fr)



#### Au Beausset-vieux, le chemin des Oratoires

Avec plus de cinquante petits édifices, Le Beausset revendique le titre de haut-lieux des oratoires. En mettant le cap sur la chapelle romane du Beausset-Vieux (XII<sup>ème</sup> siècle), découvrez, le long d'un parcours qui reprend en partie l'ancien sentier muletier, une douzaine d'oratoires.

Brochure gratuite à retirer à la maison du Tourisme ou à télécharger sur le site de la commune.



Maison du Tourisme 83330 LE BEAUSSET - 04 94 90 55 10 - [maisondutourisme@ville-lebeausset.fr](mailto:maisondutourisme@ville-lebeausset.fr)



#### La maison de Poupée

Ancien hôtel particulier abritant une magnifique collection privée de poupées françaises et allemandes du 19<sup>ème</sup> siècle jusqu'à nos jours. Visite libre et gratuite pour les particuliers, d'avril à fin septembre, du mardi au samedi de 14h00 à 18h00.

Mme Madeleine WUEST  
46 rue de la République 83330 Le Beausset 04 94 98 63 37

GÎTE LA COUCHOUA Chemin de la Couchoua - 83330 Le Beausset  
[www.gite-lacouchoua-var.fr](http://www.gite-lacouchoua-var.fr) - [contact@gite-lacouchoua-var.fr](mailto:contact@gite-lacouchoua-var.fr) - 06 03 58 07 93

## Maison du Terroir & du Patrimoine

Au cœur du village provençal de La Cadière d'Azur, dans le Var, découvrez la Maison du Terroir et du Patrimoine de la communauté d'agglomération Sud Sainte Baume. Elle présente une exposition permanente sur les patrimoines géologiques, archéologiques et culturels du territoire Sud Sainte Baume. Le programme 2015 propose des expositions temporaires, des conférences et des animations sur le thème du Moyen-Âge. Sont aussi prévues des visites du sentier géologique et des balades « patrimoine ».



155 avenue Jansoulin 83740 La Cadière d'Azur - 04 94 98 26 56  
[contact@maisondupatrimoine.fr](mailto:contact@maisondupatrimoine.fr) - [www.maisondupatrimoine.fr](http://www.maisondupatrimoine.fr)

CIC Lyonnaise de Banque - RCS Lyon 954.507.976 - N° ORIAS : 07 022 698. CIC Mobile est un service de l'opérateur El Telecom proposé par le CIC. Offre disponible dans les agences CIC proposant ce service. El Telecom SAS au capital de 175.715 €. RCS Paris 421 713 892, 12 rue Gaillon 75002 Paris.



DAS = 0,643 W/kg

## 4G Pocket CIC Mobile

### Votre mini box\* internet sans fil à emporter partout avec vous.

Web 5 Go  
Débit ajusté au-delà 4G/H+(1)

Usages en France métropolitaine

14<sup>€99</sup>/mois



Construisons dans un monde qui bouge.

OFFRE SOUMISE À CONDITIONS. Réservée aux nouveaux clients. Sous réserve de mobile compatible à jour de sa dernière version logicielle et de couverture de Réseau. Détails et disponibilités des réseaux 4G et H+ auprès de votre conseiller. (1) 4G : débit jusqu'à 100 Mb/s. H+ : débit jusqu'à 42 Mb/s.\* Routeur. Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg.

cic.fr



# L'Authenticité d'un village provençal

LA CADIÈRE D'AZUR



A l'extrémité sud-ouest du Var, la mer affleurant ses limites, proche de Toulon et des Bouches du Rhône, La Cadière d'Azur, dressée sur son piton rocheux, est considérée comme l'une des portes du département.

Desservie par l'autoroute A50, elle est ouverte à l'avenir.

Austère au nord, face au panorama grandiose du massif de la Sainte Baume, accueillant dans son écrin boisé au sud, le village qui s'étend sur 3 742 hectares surplombe plaines agricoles, échelles de restanques, vignobles classés en AOC Bandol et sa «Route des Vins» folâtre aussi à travers collines et garrigues odorantes.

Il offre l'attrait d'un dépaysement naturel autant apprécié par ses habitants que ses visiteurs. Ils constatent qu'ils bénéficient d'un environnement exceptionnel que la commune protège malgré l'indiscutable et forte pression foncière.

La viticulture, par tradition familiale ancestrale y fait encore barrage, enracinée dans le terroir cadiéren. Atout économique de premier plan, pôle d'attraction touristique, elle est au cœur de la vie locale.

Une vie associative imaginative et motivée où la pratique du sport tient toute sa place, complète avec bonheur dans ce village vivant, les services d'un commerce de proximité, les productions artisanales de qualité, l'art gastronomique d'une hostellerie de renom, le charme paisible avéré de nombreuses chambres d'hôtes et le plaisir de profiter ensemble de la quiétude de la place Jean-Jaurès.

En franchissant les Portes Saint-Jean et de la Colle (XVème et XVIème siècles) et Mazarine ouverte en 1657 avec l'autorisation de Mazarin, le promeneur attentif découvrira autour des pierres vestiges des remparts du XIIIème siècle, l'église (la plus ancienne cloche d'église du Var - 1458 -), le campanile du XVIème siècle de la Tour de l'Horloge, des modillons du Moyen Âge décorant certaines façades, des chapelles, des fontaines, des pans historiques du passé de notre ancienne cité médiévale dont l'origine remonte à la préhistoire.



En déambulant dans le dédale de ses ruelles fleuries qui grimpent et s'entrecroisent, au hasard des quartiers, dans cette campagne luxuriante aux couleurs renouvelées au rythme des saisons, le promeneur apprendra à comprendre l'âme et la spécificité de la Cadière d'Azur, labélisée « Village de caractère », « Ruban du Patrimoine », et remarquée par deux fleurs au concours régional « Villes et Villages Fleuris ».

Humaine, loin des tapages médiatiques, la Cadière d'Azur réussit une gageure : concrétiser son ambition de mettre en valeur son patrimoine, se développer en préservant son identité de commune rurale hospitalière et authentique.

[www.lacadiederazur.fr](http://www.lacadiederazur.fr)

## CHAMBRE D'HÔTES LA CYPRIADO



Jean Claude & Marie Odile Maurin 605 chemin de Fontanieu 83740 La Cadière d'Azur  
[www.lacypriado.com](http://www.lacypriado.com) - [la.cypriado@infonie.fr](mailto:la.cypriado@infonie.fr) - 06 09 06 10 32 - 06 17 98 02 20

# Maison de la Nature des Quatre Frères

À découvrir en famille ou entre amis...

Située sur la commune du BEAUSSET, au cœur d'un espace naturel de 380 hectares, la Maison de la Nature des Quatre Frères est un lieu de découverte de la nature, créé et géré par le Conseil général du Var.



## Des animations Nature

✿ **Chaque mois, le SAMEDI** un guide vous dévoile le site et ses secrets, au cours de **balades et d'ateliers** sur la nature et le **patrimoine**.

✿ **Certains MERCREDIS** des ateliers de **jardinage** sont proposés.

✿ **MANIFESTATIONS "NATURE"** En week-ends et vacances scolaires



N'hésitez pas à nous contacter.  
Mél. [maisondesquatrefreres@cg83.fr](mailto:maisondesquatrefreres@cg83.fr)  
Tél. 04 94 05 33 90

<http://www.var.fr/infos/vos-loisirs/14-freres>

Crédit photos : Patricia HUSS & Sabine BOURRET

## Des sentiers pédestres

4 sentiers balisés vous emmènent librement, quelque soit votre niveau, à la découverte du site.

♿ Pour les personnes à mobilité réduite, le prêt d'un matériel adapté est possible sur réservation à la journée.

## En 2015, ne manquez pas :

- "INSECTES en société" en AVRIL
- "Rencontres NOCTURNES" en JUIN
- "Nature PYROPHILE" en SEPTEMBRE
- "SURVIE en milieu naturel" en OCTOBRE
- "FRUITS d'automne" en NOVEMBRE

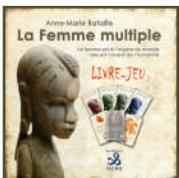


# Le Carnet Nature

## Ecosystème et intelligence collective

Grâce aux travaux de Cleve Blackster, Il est aujourd'hui prouvé scientifiquement que les plantes communiquent leurs émotions. Par la bio-communication, nous pouvons entrer en communication avec la nature, mais aussi en reliance, voire en communion.

Comme le dit Jacques Collin dans l'introduction de « l'intelligence émotionnelle des plantes » : « une sorte de reliance intelligente qu'aucune des parties seules et isolées ne posséderait et que celle-ci ne serait rien sans cette bio-communication ... Cette intelligence de la matière vivante ne proviendrait pas de la matière vivante et de sa faculté organisatrice, mais de cette « énergie pensive » totalement immatérielle, virtuelle et informationnelle, qui semble inscrite originellement dans la matrice inter dimensionnelle de l'univers et qui serait à l'origine de la création et de la matière de notre espace-temps.»



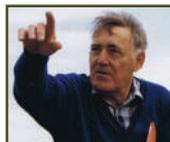
Anne-Marie Bataille - Auteur du livre « la Femme multiple »

Lire la suite sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)



[www.divinefeminity.com](http://www.divinefeminity.com) - 06 86 70 52 69

## A propos de... Charles Casals



Il est de ces hommes et femmes qui s'engagent pour un Pays, et qui en deviennent passionnants ! C'est ce que je découvre en écoutant Charles Casals. Quand je l'interroge sur le « pourquoi » de son engagement, il me réponds : « par passion des hommes et par respect pour leur histoire ». Charles Casals, véritable livre vivant, est capable de vous parler aussi spontanément du privilège royal de construction des glacières, du petit âge glaciaire (1006 à 1306), de l'étendue du territoire de l'Abbaye de Saint-Victor, ou encore du quartulaire en 1006 du Vicomte de Marseille...

Après un camp de scouts, il vient séjourner à l'Hôtel de la Grotte, puis investi au Plan d'Aups. Il deviendra ensuite Conseiller municipal dans cette même commune en 1977 et participera, en 1983, à la création de l'association « Ensemble, mieux communiquer ». Un premier diaporama en 1988, sur le thème des villages de la Sainte Baume, sera le point de départ de son grand travail. L'idée qu'il existait une « entité Sainte Baume à préserver » fit voir le jour à un Ecomusée en 1992. N'étaient-ce pas là les premiers pas d'un parc naturel...?

Thierry Blondeau

Lire l'anecdote d'un marchand de glace sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)



Ouvrages disponibles sur [www.decouverte.sainte.baume.asso@gmail.com](http://www.decouverte.sainte.baume.asso@gmail.com)

**VENEZ DÉCOUVRIR LES ÎLES PAUL RICARD**

AVEC NOS LIGNES MARITIMES RÉGULIÈRES TOUTE L'ANNÉE

**Ile de Bendor**  
Embarcadère du port de BANDOL

**Ile des Embiez**  
Embarcadère du port du BRUSC (SIX FOURS LES PLAGES)  
En saison du PORT DE SANARY (Juillet - Août)

**2€ De réduction**  
valable en 2015 du 1er Juin au 30 Septembre 2015  
Sur présentation de ce coupon, 2€ de remise sur un billet A/R adulte plein tarif. Réduction non cumulable

Consultez nos tarifs et nos horaires sur [www.lesilespaulricard.com](http://www.lesilespaulricard.com)

SOCIÉTÉ PAUL RICARD S.A. Ile des Embiez 83140 Six Fours les Plages (Tel) 04 94 10 65 20 ou 04 94 10 75 90

Crédits photos Ste PAUL RICARD S.A. © Copyright

## Accès à la Grotte Sainte Marie Madeleine



Chapelle du Saint Pilon

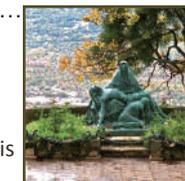
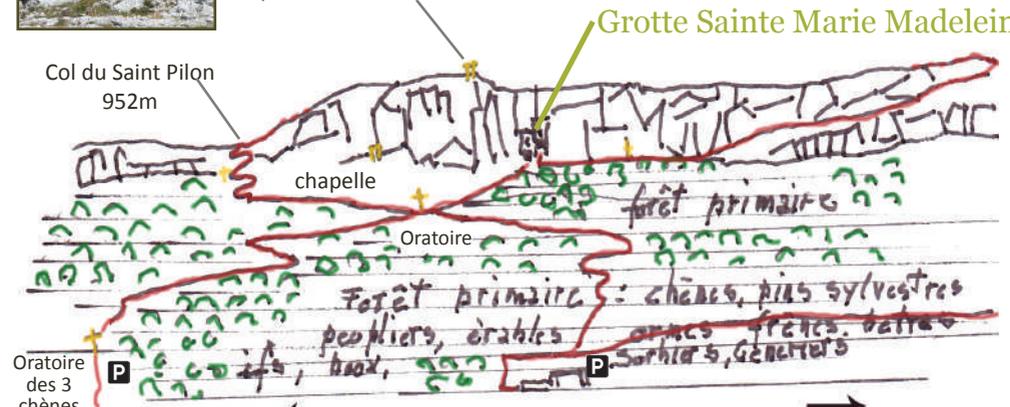


Photo du parvis de la Grotte



Croquis Pierre Blondeau

Vers Mazaugues

Hôtellerie de la Sainte Baume

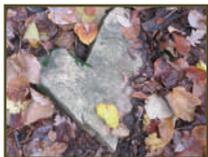
Vers le Plan d'Aups



Illustration propriété de Guide Sainte Baume

**infos rando**

**Accès aux massifs**  
 Accès réglementé des massifs l'été  
 0811 20 13 13  
 WWW.BOUCHES-DU-RHONE.PREF.GOUV.FR



## Chemins du coeur en Sainte Baume

« Ce qui compte, c'est la beauté du coeur ! » Cette phrase entendue sur les ondes me permet d'ouvrir cet article dédié aux « Chemins du coeur en Sainte Baume ».

Qu'ils soient végétaux, minéraux ou empreintes... les coeurs sont nombreux à s'offrir à nos regards, sur les multiples sentiers de la montagne de la Sainte Baume. Encore faut-il prendre le temps et avoir « les yeux pour voir »...

Cette réalité m'a été inspirée par différentes personnes amies, grandes ferventes de marches sur cette montagne « porte vers le sublime ». [« La Sainte Baume, une porte vers le sublime », livre de photos de Denis Caviglia]

L'une arpente les lieux de longue date et jalonne son chemin en façonnant des coeurs avec des pierres, comme des cairns qui guident et relient. Une façon d'ourler son alliance avec le lieu et de l'offrir à tout randonneur. Un peu comme des points d'acupuncture réveillant la force du coeur en soi. Un peu comme le Petit Poucet qui ne perd pas l'essentiel de tout chemin.

Une autre, lors de nos randonnées communes, spontanément s'enthousiasme : « Regarde ces feuilles, ces fleurs en forme de coeurs ! Tous ces coeurs naturels qui s'offrent à nous ! » Et de s'émerveiller jusqu'à la montée du Saint Pilon ou de la Grotte aux oeufs.

Et puis il y a Sainte Marie Magdeleine qui continue à inspirer le lieu, grand témoin de ce



chemin du coeur chrétien et universel, dont elle sème les graines en abondance pour qui peut se laisser rejoindre.

« Sa » montagne est même appelée : rocher du coeur (miséricordieux...). Apprécions ces chemins de convergence !

Alors, j'ai pris un petit appareil photo, et depuis Septembre pour le

Guide, je photographie tous ces coeurs rencontrés au fil des marches en Sainte Baume, au fil des saisons, pour vous les offrir et vous inviter à un cordial carnet de route. Suivez le guide !

Viviane-Marie Vieux



## Paysan en Provence verte

« Je vous donne toutes les herbes portant semence, qui sont sur toute la surface de la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence : ce sera votre nourriture ». Genèse 29

### LA DETERMINATION EN HERITAGE

Théodore Planas---Rastoin est un jeune paysan engagé dans la réhabilitation de terres familiales dans le Var et les Bouches du Rhône.



Après quelques années à travailler dans les relations humaines, Théodore s'est attelé, un jour, à reconstruire un mur en pierres sèches. C'est comme un déclic qui le décide à rester en Provence. Le contact avec la terre, avec la pierre, active un besoin fondamental : être en lien avec la terre et ce qu'elle procure. Devenir paysan, c'est pour lui l'engagement d'être actif dans une chaîne et d'apprendre à en maîtriser les éléments.

Quelle aventure de vouloir être paysan en ce début de 21e siècle ! L'équation à résoudre



est compliquée, mais la volonté de valoriser la terre qui produit, la passion de la transformation qui mène à un « produit abouti », une grande détermination, un soutien familial appuyé ... tout cela contribue à donner vie à l'activité de Théodore. La formation pour devenir exploitant agricole est une base, loin d'être suffisante. Alors il se forme « sur le tas », sollicite des soutiens

auprès d'acteurs de la vie agricole, et va vers ce qui l'appelle : culture de céréales et panification, culture de la vigne et de l'olivier. Réflexion et prise en compte de multiples idées forgent son projet, et il expérimente. Par exemple la biodiversité. Dans son vignoble, plusieurs cépages cohabitent avec des arbres fruitiers, les talus bordant le vignoble sont tenus par des plantes aromatiques, lavandin, sauges, romarin. Autant de facteurs qui auront une influence sur la terre, la vigne qui y pousse, et donc sur le vin. Une culture faisant appel à des procédés naturels pour entretenir une santé « biologique », cela va de soi, un art de la taille pour magnifier la production ...

Par ailleurs, Théodore fabrique du pain avec des céréales de variétés anciennes. Sur la base d'une « culture empirique » du pain, il pétrit chaque semaine plusieurs fournées de 70 kilos de pain. Après une assez longue préparation des ingrédients, il pétrit à la main à plusieurs reprises pendant une heure, et laisse lever la pâte. En parallèle, il prépare le four à bois. Plus de



deux brouettes pour alimenter le feu et obtenir l'inertie suffisante afin de bien cuire le pain. La pâte une fois levée, c'est le boulage et le façonnage sur les toiles de lin au tissage très serré, 6 ou 7 planches de pains de 500g ou un kilo. Humidification du four, positionnement des braises, enfournement des pains deux par deux ... tout un art, beaucoup d'énergie et de concentration pour réussir la fournée ! Mais quel régal pour les papilles des consommateurs. Et Théodore, lui, déguste les saveurs de la reconnaissance.



Théodore Planas-Rastoin - 06 20 51 30 24 - theodore.planas@gmail.com

Possibilité de livraison de pain le mercredi à St Zacharie, sur commande

Marine Sontag

## Balalin Balal'âne...

Balalin Balal'âne vous invite à parcourir le massif de la Sainte Baume en randonnée pédestre accompagné de nos ânes. Evadez vous librement ou laissez vous guider par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat sur de nombreux parcours.



☎ 06 72 93 64 27 ou 04 42 62 56 84 - [balal.ane@wanadoo.fr](mailto:balal.ane@wanadoo.fr) - <http://balalin.balalane.free.fr>

## De l'Huveaune à la mer méditerranéenne

L'Huveaune a du mérite.. Elle se jette dans la calanque de Cortiou après avoir été canalisée sur 5 kms sous le massif de Marseilleveyre. Elle a pour compagnon de fin de route l'émissaire des égouts de la ville de Marseille. Triste destin et pourtant...

Dès sa naissance dans le massif de la St Baume, elle se distingue par ses particularités. Sa source haute, la grotte de la Castellette est un des spots de spéléologie des plus appréciés, la « Tourne », lac temporaire près du Plan d'Aups, rempli par forte pluie, y est connecté par des « Ponors » par lesquels l'eau s'engouffre comme aspirée par le massif.

Sa source basse, 140 mètres plus bas dans le vallon de la Castellette, lui assure un débit presque permanent. La voilà partie pour un périple de 45 kms où elle va rencontrer les hommes. D'abord ceux des villages, puis ceux de la deuxième ville de France. Ils ont tous, depuis des siècles, fait de l'Huveaune une source de vie et d'énergie, (notamment domestiquée par les moines de St Victor, dès le 10<sup>ème</sup> siècle) jusqu'au moment où l'eau de la Durance est arrivée à Marseille, en 1849. Dès lors, l'eau de l'Huveaune, jusque là protégée car consommée, fut victime de la cupidité des hommes. Reléguée à ses seules utilités techniques, l'énergie hydraulique utilisée par les moulins et l'évacuation des



déchets des entreprises, l'Huveaune devient, dans sa partie basse, un égout à ciel ouvert marqué par une pollution chimique durable. Près de 53 barrages ont servi aux hommes de la vallée à irriguer les cultures ou à faire tourner plus de 60 moulins. La grande majorité cessèrent leurs activités dans les années 1950, bousculés par les mutations économiques des 30 glorieuses. Aujourd'hui, après des décennies d'abandon et de maltraitance, l'Huveaune retrouve lentement grâce auprès des habitants de la vallée. Les associations, dont beaucoup sont regroupées au sein d'un collectif, s'emploient à faire revivre le fleuve. Un comité de rivière travaille à un « contrat de rivière » qui devrait fédérer toutes les énergies pour faire de l'Huveaune, de ses affluents et de leurs berges, des espaces respectés et appréciés.

Claude Carbonnell

## Yoga

Stages « L'équilibre et les arbres », découverte des arbres en forêt. Les stages se déroulent tous les 2 mois sur les thèmes: les saisons, le yoga du son, les énergies de la nature dans le site privilégié de la Ste Baume.

☎ Christian Vacquie 06 26 39 10 30 - [www.yoga-st-maximin.com](http://www.yoga-st-maximin.com)

### à découvrir

[www.guidesaintebaume.fr/blog/article-yoga-en-sainte-baume.html](http://www.guidesaintebaume.fr/blog/article-yoga-en-sainte-baume.html)

## Vidéo à la rencontre des Arbres

RÉALISÉ PAR STUDIO CANNE ET BAMBOU

Studio  
Canne et Bambou

☎ 06 74 44 66 46  
[www.canne-et-bambou.com](http://www.canne-et-bambou.com)



EMBARQUEZ POUR LES

# ÎLES D'HYÈRES

PORQUEROLLES



DÉPART > TOUR FONDUE  
TÉL. 04 94 58 21 81

PORT-CROS  
LE LEVANT



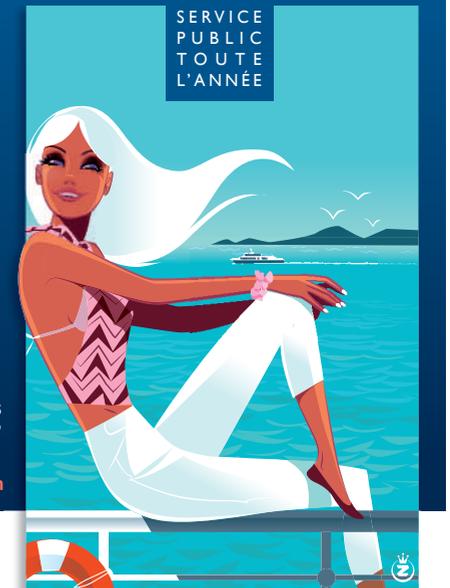
DÉPART > PORT D'HYÈRES  
TÉL. 04 94 57 44 07

➔ Informations, horaires et tarifs sur [www.tlv-tvm.com](http://www.tlv-tvm.com)

TLV

TOULON  
PROVENCE  
MÉDITERRANÉE  
COMMUNAUTÉ D'ASSOCIATION

resourmiatral



### infos pratiques

## Associations Sport, Nature et Culture

Ecole de parapente - L'Envol de Provence à Signes - 06 07 28 93 41 - [www.envolprovence.com](http://www.envolprovence.com)

Guide naturaliste Naturelles Balades - Vincent Blondel 06 85 70 68 81 - [www.naturellebalade.com](http://www.naturellebalade.com)

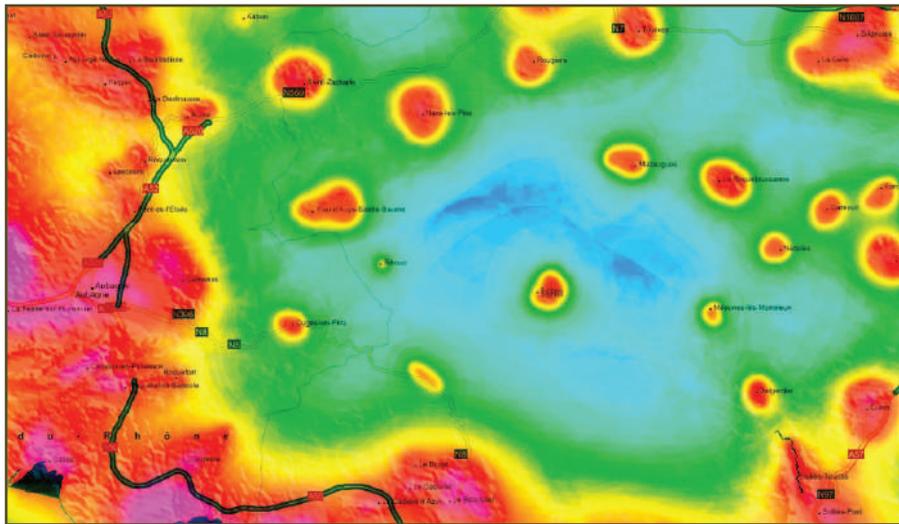
Accompagnateur Nature Geo2 - Gilles Morillo - 06 843 06 480 - [associationgeo2@wanadoo.fr](mailto:associationgeo2@wanadoo.fr)

# La pollution lumineuse, un enjeu majeur pour l'avenir

De fait :

- l'alternance du jour et de la nuit règle depuis un milliard d'années la vie animale et végétale, or la pollution lumineuse perturbe la vie nocturne (physiologie végétale et animale, déplacements, migration, reproduction, alimentation des animaux) aboutissant à un déséquilibre des écosystèmes et à un appauvrissement de la biodiversité,
- le ciel nocturne est un élément naturel et inaliénable de l'environnement et de notre culture, et sa préservation est un enjeu d'avenir.

**La carte ci-dessous simule la pollution lumineuse dans le périmètre du Parc Naturel Régional de la Sainte Baume.** La région bleue centrale est le massif de la Sainte Baume, la petite zone centrale rouge bordée de jaune est Signes. Plan d'Aups est au Nord-ouest-ouest, Nans les Pins au Nord-ouest, Mazaugues et La Roquebrussane au Nord-est... La zone magenta au Sud-ouest, c'est Aubagne et la vallée de l'Huveaune.



(Modélisation de la pollution lumineuse visuelle nocturne, de la plus forte à la plus faible: teinte magenta – rouge – orange – jaune – vert – cyan – bleu. Carte AVEX, Frédéric Tapissier, 2007)

Une large zone est relativement préservée mais se réduit progressivement !

Il est temps d'agir !

Jean-Pierre Bousquet



 [info@anpcen.fr](mailto:info@anpcen.fr) - <http://www.anpcen.fr> - 06 72 15 51 82 - [jp.bousquet@wanadoo.fr](mailto:jp.bousquet@wanadoo.fr)

L'intégralité de cet article est à consulter sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

## LE VILLAGE DES TORTUES de Gonfaron



## L'Aigle de Bonelli à la Sainte Baume

Rapace le plus menacé de France, l'Aigle de Bonelli occupe les territoires méditerranéens pourvus de falaises, garrigues, secteurs forestiers et plaines agricoles. La population française se partage entre la région PACA et le Languedoc-Roussillon.



Les adultes, vus de dessous, sont blancs avec des ailes sombres. Le dos est brun avec une tache blanche entre les ailes. Malgré ces couleurs contrastées et une envergure de 1m70, ces aigles sont peu visibles sur les falaises calcaires, sauf en hiver, période des parades nuptiales. Le couple se manifeste alors par des vols en tandem et festons, en évidence sur fond de ciel. La femelle pond en février-mars dans une aire de branchages déposée en falaise sur une vire ou dans une fente de rocher. L'éclosion a lieu 40 jours plus tard. Lorsque les jeunes en duvet blanc ont atteint la taille d'un poulet, le Conservatoire d'Espaces Naturels PACA procède au baguage des aiglons et à un examen attentif de leur état de santé. Quelques semaines plus tard, les jeunes aigles sont couverts d'un plumage roux sur la poitrine et le ventre. Ils prendront leur envol en juin et resteront encore 2 mois sur leurs falaises.

Durant ce temps, la surveillance par les bénévoles n'a pas faibli, afin d'écartier les divers dérangements qui pourraient être fatals à la couvée, aux jeunes exposés au froid ou aux prédateurs. Les adultes pourraient même abandonner le site en cas de perturbations répétées.

C'est maintenant le grand départ des jeunes aigles, aventure périlleuse qui les conduit généralement en Espagne d'où ils reviendront, à l'âge de 2 ou 3 ans, rechercher un partenaire pour nicher en Provence. Ce voyage se solde le plus souvent par la mort des aigles, victimes de divers accidents.

En 1960, 80 couples d'Aigles de Bonelli étaient installés en France. En début 2015, il n'en reste plus que 32. De nombreux facteurs en sont la cause : extension de l'urbanisation, aménagements industriels qui consomment trop d'espaces, agriculture plus intensive, dérangements répétés par les activités humaines de loisirs, tous ont un impact sur l'installation des couples et le succès de la reproduction. Les électrocutions et les tirs sont, encore de nos jours, la cause principale de mortalité de ces oiseaux.

Les perdrix rouges et lapins de garenne sont devenus très rares. Aussi, les aigles se nourrissent d'espèces plus abondantes, pies, choucas, goélands, pigeons, écureuils et de gros lézards.

Un troisième Plan National d'Action Aigle de Bonelli a débuté en 2014, décidé par le Ministère de l'Ecologie, afin de faciliter une remontée des effectifs. Le CEN PACA en assure la coordination pour notre région.

Deux couples d'Aigles de Bonelli sont installés à l'ouest de la Sainte Baume. Ils sont le joyau de notre patrimoine naturel et tout doit être fait pour assurer leur maintien au sein du territoire.

Jean-Claude Tempier



[www.aigledebonelli.fr](http://www.aigledebonelli.fr) - [www.cen-paca.org](http://www.cen-paca.org) - [www.tempier-nature.com](http://www.tempier-nature.com)

## Du Parc au Domaine



Beaucoup de monde dans la région connaît le Parc de Saint Pons, mais peu imagine les travaux nécessaires pour préserver ce site et pour accueillir en toute sécurité, tout au long de l'année, les publics très nombreux. Depuis 1972, le Conseil général des Bouches-du-Rhône, propriétaire des lieux, réalise de nombreux travaux de protection et de valorisation par le biais de sa Direction de l'Environnement. L'un des chantiers touche à sa fin. Il s'agit de faciliter l'accès aux personnes à mobilité réduite (famille, personnes

âgées et handicapés) par la réalisation d'un nouveau cheminement qui vous fera découvrir l'ancienne papeterie dite du Paradou, elle-même mise en sécurité après plusieurs saisons de travaux.

Le Domaine est patrouillé par des gardes à cheval, hommes et femmes. Ces gardes assermentés utilisent, lors de leur mission liée à la protection de l'environnement, des pistes forestières, mais aussi ces anciens chemins autrefois arpentés pour descendre de nos collines le bois, le charbon de bois, la résine tirée des pins, la glace, la chaux, l'huile de cade, et n'oublions pas le blé. En effet, les agriculteurs de Cuges-les-Pins utilisaient le sentier dit du Blé pour mener leur récolte de grain jusqu'au moulin à eau situé au centre du Parc près de la grande cascade. Puis, ils utilisaient le sentier des Cabrelles pour transporter la farine. Sur les parties hautes du Domaine, plusieurs cabanons, ainsi que les bergeries de Sylvain et du Brigou sont en cours de restauration par les équipes du Département (forestiers et menuisiers) afin de préserver ce patrimoine, mais aussi pour qu'ils puissent servir de refuge à tous : chasseurs, randonneurs, vététistes, cavaliers et autres.

Des actions sont menées pour identifier les espèces floristiques et faunistiques à protéger ou à favoriser. Certaines zones sont mises en défens pour permettre à des essences végétales rares dans notre région de perdurer mais aussi se reproduire comme le hêtre, le charme ou d'autres encore. Par ailleurs, des inventaires et des suivis de la faune sont planifiés sur l'aigle de Bonelli, les chiroptères ou le lézard ocellé afin de conserver leur habitat ou favoriser leur développement.

*Jean-Marc Galiano*

*Chef d'Unité de la Garde Départementale à Cheval Régie Sainte Baume*

[www.cg13.fr/le-cg13-en-action/environnement/parcs-et-domaines-departementaux/parcs-et-domaines-departementaux/saint-pons/](http://www.cg13.fr/le-cg13-en-action/environnement/parcs-et-domaines-departementaux/parcs-et-domaines-departementaux/saint-pons/)

## Demandez la brochure des randonnées



Office du Tourisme du Pays d'Aubagne 04 42 03 49 98

# Le Carnet Terroir



Pain dérobé, réveille l'appétit  
ce qui est défendu est plus attrayant

## LE PAIN DORÉ Boulangerie - Pâtisserie

Corinne BOCCHINI - EJARQUE

04 42 32 05 64

14 Place Clémenceau 13420 Cémenos

Fermé le mardi

## Artisans, fiseurs de terroir

### LES FROMAGERS DE LA SAINTE BAUME



#### Cuges les Pins

La Cabro d'or  
Luc FALCOT  
06 76 70 14 32

#### Signes

Le Biquet des Meaulnes  
Claudie et Bernard BRUNA  
04 94 90 89 61

#### La Roquebrussanne

Le Mas des Vallons  
Mathias et Denis CAREL  
04 94 86 71 97

#### Nans-les-Pins

Fromage fermier au lait cru  
Jérémy Dedayle  
06 76 95 92 19

### CONFINATURE - A TOURVES

Au cœur de la Sainte Baume, Christine transforme les fruits en confiture (pots recyclables), sirops ou coulis. Elle est engagée dans la relance de la transformation des variétés locales comme la prune de Brignoles et le Coing de Cotignac, et travaille en collaboration avec l'ESAT du Val.



Accueil sur place sur RDV 06 77 60 56 71 - [confinature@gmail.com](mailto:confinature@gmail.com)



### LES 9 APÉRITIFS AUX PARFUMS DE PROVENCE - A NANS-LES-PINS

Au pied de la Sainte Baume, est né «L'Espigoulier» Riche des vieilles recettes provençales, aux arômes de fruits... Bienvenue au Domaine de la Crèche ...

04 94 78 97 24 - [www.aperitifespigoulier.com](http://www.aperitifespigoulier.com)

Les Vignerons de  
**LA CADIERENNE**

Une Tradition née du Terroir ...

Autoroute sortie 11 • Quartier Le Vallon - 83740 LA CADIERE D'AZUR  
Tél. : 04 94 90 11 06 • Fax 04 94 90 18 73  
[www.cadierenne.com](http://www.cadierenne.com) • [cadierenne@wanadoo.fr](mailto:cadierenne@wanadoo.fr)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

**Bandol**  
Côtes de Provence  
Les vins du pays du Mont Caume



# Domaine la Michelle

Au cœur de la Provence, au pied des « Régagnas », s'épanouissent les 20 hectares de vigne et les 3000 oliviers du domaine. Ce terroir chargé d'histoires permet à Nelly et Jean François Margier d'élaborer des vins et des huiles d'olives d'exception en Agriculture Biologique.



Au fil des saisons, nous vous proposons un détour épicurien dans l'ambiance « campagne chic » de notre caveau de vente. Vous y retrouverez également nos vins et nos huiles d'olives.

Ouverture: du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.

Moulin à huile Margier

Rond point de l'éolienne 13390 Auriol

04 42 04 74 09

Coordonnées GPS: 43°22'9N 5°37'52E



Tous les samedis après midi d'Avril à Août, rejoignez nous pour une visite du chai de vinification et une dégustation des vins.

Tous les vendredis de Juillet et Août, à 9h30, retrouvez nous pour une découverte pédestre entre vignes et oliviers, suivie d'une visite du chai de vinification et d'une dégustation des vins.



Domaine la Michelle

1091 chemin de la Michelle 13390 Auriol

04 42 04 74 09

Coordonnées GPS: 43°23'05N 5°39'50E



## La viticulture au féminin

A LA CADIÈRE D'AZUR

FILLE DE VIGNERONS, AUDREY ARLON, 30 ANS, SE LANCE DANS L'AVENTURE AVEC SES PARENTS POUR CRÉER LEUR DOMAINE « LE DOMAINE DES TROIS FILLES » À LA CADIÈRE D'AZUR. COMMENT VIT-ELLE SON MÉTIER AU QUOTIDIEN? ÉCOUTONS SON TÉMOIGNAGE SUR CE MÉTIER DE L'AGRICULTURE « AU FÉMININ ».

Audrey Arlon Les Trois Filles

### Les femmes, le vin & les études

#### Quel a été ton premier métier ?

« Depuis toute jeune j'ai toujours voulu faire viticultrice. C'est en aidant mes parents que j'ai développé une vraie passion pour ce métier. »

#### Quelle est ta formation initiale ?

« J'ai fait sept ans d'études dans d'autres régions viticoles : Orange (4 ans), Montpellier (2 ans), une année sabbatique pour une vinification au Chili et à mon retour une Licence Pro Responsable Qualité sur Bordeaux. Mon premier travail a été Maître de Chai au Château Bel Air la Royère à Bordeaux. »

### Les femmes, le vin & les vendanges

#### Que peux-tu nous dire sur tes premières vendanges ?

« Au domaine, on fait les vendanges manuelles avec une dizaine de saisonniers et je me sens très à l'aise pour conduire le tracteur. La construction de notre cave a été pensée sur un principe de gravité pour faciliter notre travail et pour améliorer la qualité de la vendange (ce qui évite les manipulations lourdes).

### Les femmes, le vin & leurs clients

#### Penses-tu qu'être une femme facilite la vente lors des foires et des marchés aux Vins ?

« Sincèrement oui, être une femme c'est un avantage au niveau relationnel, c'est certain. Mais l'avantage surtout, c'est que j'accompagne le produit de la vigne au vin c'est pourquoi je suis la mieux placée pour en parler. »

#### Quelles sont les difficultés pour la femme vigneronne ?

« Il y a des inconvénients comme la mécanique, ce n'est pas mon domaine... Et il y a un investissement aussi très important qui demande de faire des concessions au niveau de la famille. Par exemple, quand je suis en déplacement sur un Salon le week-end, je sais que c'est du temps que je ne passerai pas avec ma famille. »

#### Quelles perspectives pour le futur ?

« Le métier évolue au niveau technique surtout, ça aide pour le travail et pour la qualité du vin. On gagne du temps et on se fatigue moins. Par exemple, la taille de la vigne se fait au sécateur électrique.

La place de la femme dans le monde du vin a beaucoup changé ces dernières années, c'est un milieu masculin où elle s'est fait sa place. On voit de plus en plus de femmes occuper des postes importants. Mais je pense que homme ou femme, c'est un métier que l'on exerce avec passion. »



Propos recueillis par Amélie Clauzel - Responsable Communication Comonconseil



## La Maison des Vins

A LA CELLE

COTEAUX VAROIS EN PROVENCE

Espace découverte, dégustation, vente des vins de l'appellation.

Ouvert du lundi au samedi 10h à 12h et 14h à 18h

Juillet et août : lundi au samedi 10h à 12h et 15h à 19h  
dimanche 15h à 19h



04 94 69 33 18 - 83170 LA CELLE - mdv@coteaux-varois.com - www.coteaux-varois.com

## Ecomusée du Domaine de la Ray-Jane

ENTRETIEN AVEC ALAIN CONSTANT

AU PLAN DU CASTELLET

La Ray-Jane est le domaine viticole de la famille Constant, de père en fils depuis 1288, au Castellet. Ses terres, d'une superficie de 26ha, s'étendent sur 4 communes : le Castellet, la Cadière d'Azur, Bandol et Sanary-sur-mer. Son écomusée regroupe l'une des plus belle collection d'objets de la viticulture, de la tonnellerie et de l'art populaire.

**Alain Constant, pouvez-vous nous raconter comment est né l'écomusée de la Ray-Jane ?**

« La collection a débuté dans les années 70, années de construction de la cave par mon père. Tout d'abord, il y a eu sa rencontre avec M. Esposito, anciennement Bonne Grâce, dernier tonnelier d'Ollioules. Ensuite, sa rencontre avec Jean Taranso, qui était maître compagnon tonnelier à Cognac, lui a fait connaître tous les tonneliers de France. Puis, à la mort de mon père il y a 11 ans, j'ai pris le relais pour entretenir la collection qui s'agrandit. »

**Envisagez-vous de nouvelles perspectives pour l'écomusée cette année ?**

« On agrandit la cave de 1200m<sup>2</sup>, elle sera construite de pierres du Pont du Gard par les Compagnons du Devoir du Var : ébéniste, charpentier, tailleur de pierre. Tout sera identique à un bâtiment d'il y a 300 ans. C'est là que nous allons exposer chaque pièce. Nous avons des objets de plus de 500 ans, d'autres en cuivre, ici j'ai aussi une bouteille en bois qui a été faite exclusivement pour le président Georges Pompidou en 2 exemplaires seulement. »

**Quel sera pour vous le coup de coeur de la visite ?**

« Comme nous allons agrandir l'écomusée avec la nouvelle cave, j'aimerais reconstituer la vie provençale avec l'intérieur d'une maison : la chambre en alcôve, le salon, la cuisine et toute la vaisselle provençale. Mon père était commandeur de la confrérie de la Méduse, la plus vieille confrérie de France datant de l'époque de Louis XIV. C'était la Marine Royale et les vigneron qui s'alliaient pour subvenir aux besoins des veuves et des orphelins à l'époque. Aujourd'hui je suis à mon tour commandeur de la confrérie. Tout ça je le fait par passion et ce sont mes enfants Julien et Vincent qui continueront car ils souhaitent reprendre la suite de la cave. »

C'est un vin 100% naturel et bio : vous ne serez pas déçus! L'écomusée est ouvert uniquement aux clients et sur réservation.

Amélie Clauzel



04 94 98 64 08 - www.ray-jane.fr



## Domaine du Deffends

A SAINT MAXIMIN

Le Domaine du Deffends est situé sur les contreforts des Monts Auréliens, en bordure de la voie romaine du même nom. Domaine familial, conduit par une équipe de passionnés, où l'on s'efforce de mettre en valeur les privilèges du sol et du climat par une politique rigoureuse de la qualité. Depuis près de quarante ans, nous travaillons tous les jours pour valoriser le terroir et trouver ses expressions particulières dans leurs vins autour de six cépages différents : Grenache, Syrah, Cabernet-Sauvignon, Cinsault, Rolle, Viognier. L'ensemble de notre vignoble est en agriculture biologique (Ecocert).

Cave ouverte tous les jours sauf dimanche et jours fériés de 10h à 12h et de 15h à 18h



04 94 78 03 91 - www.deffends.com



## Domaine de Triennes

A NANS LES PINS



Situé sur la commune de Nans-les-Pins au coeur de la Provence, dans un micro-climat exceptionnel, TRIENNES produit depuis 1990 des vins de terroir qui font référence dans la région. Véritable gourmandise, le rosé, séduit par sa fraîcheur et son fruité, idéal pour partager des bons moments de convivialité.

« Preuve qu'à Triennes il y a un terroir et du talent »  
(Guide Hachette des Vins)



04 94 78 91 46 - www.triennes.com - triennes@triennes.com

Le Logis de Nans - 4669, RDN 560 (face au golf de Nans) - 83860 Nans-les-Pins

## Le Cellier de la Sainte Baume

A L'EST DE SAINT MAXIMIN



Le Cellier de la Sainte Baume a été créé en 1912 et regroupe les vigneron de Tourves et de Saint Maximin. Sur la base de cépages Grenache Cinsault Syrah Cabernet Merlot Rolle, le cellier vous propose des rosés de pressurage direct, des vins rouges et blancs, vins régulièrement médaillés.

Horaires d'ouverture : Du mardi au samedi 8h30 - 12h30 / 14h30 - 18h15

Le lundi 9h - 12h / 14h30 - 18h15 et dimanche matin



04 94 78 03 97 - cellier.ste-baume@orange.fr - 83470 Saint Maximin la Sainte Baume

## Les vigneron de Roquefort La Bédoule

La cave coopérative est située sur la route de Cuges-les-Pins. Son terroir de 130 hectares est entre calanques et collines. 8h30-12h 14h-19h tous les jours sauf le Dimanche



04 42 73 22 80 - www.lesvigneronsderoquefort.com



# Le Carnet Vie Pratique

## Offices du Tourisme & jours de marchés

AUBAGNE :	04 42 03 49 98
AURIOL :	04 42 04 70 06
BANDOL :	04 94 29 41 35
BELGENTIER (LA VALLÉE DU GAPEAU) :	04 94 28 92 35
BRIGNOLES :	04 94 72 04 21
CUGES LES PINS :	04 42 73 84 18
GEMENOS :	04 42 32 18 44
LA CADIÈRE D'AZUR :	04 94 90 12 56
LA CIOTAT :	04 42 08 61 32
LA ROQUEBRUSSANE :	04 94 86 82 11
LE BEAUSSET :	04 94 90 55 10
LE CASTELLET :	04 94 32 79 13
MAZAUGUES :	04 94 86 95 03
MEOUNES-LES-MONTRIEUX :	04 94 13 83 20
NANS LES PINS :	04 94 78 95 91
PLAN D'AUPS :	04 42 62 57 57
RIBOUX :	04 42 73 88 68
ROUGIERS :	06 63 94 92 00
ROQUEVAIRE :	04 42 04 01 99
SAINT MAXIMIN :	04 94 59 84 59
SAINT ZACHARIE :	04 42 32 63 28
SIGNES :	04 94 98 87 80
TOURVES :	04 94 72 04 21

Les producteurs locaux vendent le plus souvent sur les marchés... Rendez-leur visite, découvrez et savourez les produits du terroir. Au cœur des villages, marchés de 8h à 13h

*Pendant la belle saison, plusieurs communes organisent un marché artisanal, parfois en nocturne.*

*Plus d'informations auprès des Offices du Tourisme.*

Lundi

Belgentier

Mardi

Aubagne  
Mazaugues  
Saint-Zacharie  
Tourves

Mercredi

Cuges-les-Pins  
Gémenos  
Saint-Maximin

Jeudi

Aubagne  
Auriol  
La Cadière d'Azur  
Méounes-les-Montrieux  
Signes

Vendredi

Le Beausset  
Roquevaire

Samedi

Aubagne  
Auriol  
La Roquebrussanne

Dimanche

Aubagne  
Le Beausset  
Nans-les-Pins



## Les Grands Pins\*\*\* Camping-Caravanning

AU CASTELLET



Situé entre le massif de la Sainte Baume et le littoral varois, le camping\*\*\* « Les Grands pins » vous propose la location de mobil-homes, de bungalows, de chalets ainsi que des emplacements pour tentes, caravanes, camping-cars. Dans une ambiance familiale, vous trouverez toute la convivialité et les services que vous attendez d'un camping moderne : jeux d'enfants, bel espace aquatique, libre-service et restaurant.



04 94 90 71 44 - info@grandpin.com - www.grandpin.com  
3084, montée du vieux camp - 83330 Le Camp du Castellet

## La Maison Rouge CHAMBRES D'HÔTES AU PLAN D'AUPS

Au centre d'un réseau de randonnées, Maison Rouge, construite par des compagnons menuisiers, vous propose 5 chambres d'hôtes de charme dotées d'une vue surprenante sur la Sainte Baume. Face à la forêt préservée, la maison est fidèle aux couleurs naturelles des matériaux écologiques qui la composent. On vient à la maison Rouge pour faire une pause, pour la qualité du silence.



06 72 74 70 47 - www.mamaisonrouge.fr



## Le gîte de la Coutronne, Arminda Ferrera

LE CŒUR POUR BANNIÈRE - ENTRE AURIOL ET LE PLAN D'AUPS



Au cœur du massif de la Sainte Baume, en arrivant par Auriol, regardez sur votre gauche à la hauteur du carrefour de la Coutronne. Une bâtisse vous ouvre sa porte, pour peu que vous soyez en recherche de calme et de sérénité. Un endroit de doux repos dans une nature paradisiaque où les cinq chambres jouent la couleur !

Sur le seuil, Arminda, votre hôte chaleureuse vous convie à passer dans son univers de l'accueil, tout un art qu'elle pratique après avoir pris la décision de changer son cadre de vie il y a près de 20 ans, avec philosophie et détermination.

« Une histoire d'amour, un lieu que j'aimais, qui m'a séduit, une rencontre avec une terre et son énergie, la vie nous mène où nous devons aller » comme elle se plaît à nous le raconter.

« Les choses se sont mises en place par un concours de circonstances. Y'a plus qu'à meubler ! m'avait dit le notaire. J'ai récupéré tous les meubles, les personnes m'en amenaient, les travaux se sont faits au fur et à mesure. Le mondial de Foot en 1998 m'a donné un coup de pouce, c'est comme ça que j'ai commencé les chambres d'hôtes. Puis, j'ai suivi cette vague de stages de développement personnel qui commençaient à fleurir dans la région. Cette orientation s'est largement confirmée avec le temps. Les rencontres sont riches en partage et en humanité, nous confie Arminda, le visage heureux. Les personnes se sentent nourries sur tous les plans, un ressourcement, une plénitude, au fil des ballades à la recherche de l'esprit de Marie-Madeleine, patronne de la Sainte Baume. »

Nous n'avons qu'une envie en repartant : y revenir très vite !

Stage à la Coutronne voir page 37

Voir le programme de la Coutronne sur [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)



04 42 62 57 12

Isabelle Gastaldi



## Un restaurant... dans un Oasis de verdure !

NOUVEAU ! L'OASIS DU PETIT GALIBIER VOUS PROPOSE 4 CHAMBRES DANS UN CADRE DE PLEINE NATURE ! A SAINT-ZACHARIE



Le chef vous propose, au coeur de la Provence entre la Sainte Baume et la Sainte-Victoire, un site idéal pour la détente, repas d'affaires ou séminaires (Jusqu'à 99 personnes).



04 42 72 97 56  
1000 Ch. du Déguier 83640 Saint Zacharie  
www.restaurant-loaisidupetitgalibier.com

## Lou Pebre Hôtel\*\*\* Restaurant Lou Pebre d'Aï AU PLAN D'AUPS

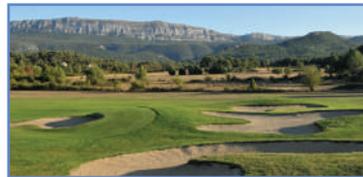
Laissez-vous tenter par la cuisine de Jérôme Carteri qui vous réglera au fil des saisons... L'été côté piscine, mais aussi toute l'année une petite salle intime et chaleureuse ainsi que la grande salle avec son imposant feu de cheminée !



04 42 04 50 42 - www.loupebredai.com

## Restaurant du Club du Golf de la Sainte Baume

RESTAURANT DU CLUB OUVERT À TOUS AU DÉJEUNER, TOUS LES JOURS - A NANS-LES-PINS



04 94 78 60 12 - saintebaume@opengolfclub.com  
www.golfsaintebaume.com

## A la Boulangerie du Plan d'Aups...



Stéphane BARBIER, installé depuis 7 ans au Plan d'Aups, est parti à la recherche des anciens pour retrouver le goût de l'authentique.

Cela lui a valu d'être médaillé d'Or pour ses couronnes des rois sur le territoire de la Provence verte ! De 7h00 à 13h00, et de 16h30 à 19h30, vous pourrez trouver vos sandwiches et casse-croûtes pour vos randos !

04 42 62 56 17

## Association du Train Touristique du Centre-Var

Notre train circule sur une ligne historique le dimanche d'avril à octobre, et le mercredi pendant les vacances de Pâques et d'été. Des trains spéciaux sont organisés à l'occasion des fêtes de Pâques, d'Halloween et de Noël.



06 07 98 03 09 - www.attcv.fr

## Domaine de Chateauneuf

HÔTEL RESTAURANT GASTRONOMIQUE ET SÉMINAIRES - A NANS-LES-PINS

Au cœur de la Provence, à 500 m d'altitude, vous découvrirez une ancienne demeure du XVIIIème siècle. Située au centre du magnifique golf international de la Sainte Baume, dans un parc boisé, vous profiterez du luxe discret inspirant à la quiétude, et de la décoration raffinée. Le chef cuisinier vous servira ses légumes fraîchement cueillis de son jardin. Lieu idéal pour se ressourcer et se détendre, à l'ombre des cyprès et des marronniers centenaires, sous le soleil de la Provence.

04 94 78 90 06 - chateauneuf@relaischateaux.com - www.domaine-de-chateauneuf.fr



## Hôtellerie de la Sainte Baume au Plan d'Aups



Possibilité de restauration et d'hébergement sur réservation

Couvent des Dominicains - 04 42 04 54 84  
www.sainte-baume.org

## Pour vos séminaires ou Assemblées Générales



Le Prieuré de Saint-Jean de Garguier, près de Gémenos, vous propose 7 salles de tailles différentes (grande salle de 70 personnes). Possibilité d'hébergement : 30 chambres. Un lieu idéal au calme et avec un grand parking.

04 42 32 21 26 - stjeandegarguier@orange.fr

## Domaine le Billardier A TOURVES

Mariage, location de salle, baptême, anniversaire, séminaire professionnel, journée et soirée à thème...

04 94 78 79 07 - domainelebillardier@gmail.com



### stage à la Coutronne

- > Art thérapie autour du Mandala et du Chant, par Sylvaine et Lisa Magrini  
www.lisamagrini.com
- > Atelier de chromothérapie, par Sylvaine 06 67 65 87 21  
www.mandalas-chromotherapie-stages.com
- > Atelier Voix avec Pakoune  
www.mariedemagdala.net



Un événement musical à organiser?  
Composez votre ambiance sur mesure!



Avec **JAZZ TAP DANCE**, créateur d'énergie positive, nous vous proposons un ensemble de prestations «clé en main», pour profiter pleinement du moment!

Nos offres comprennent :

- ♪ Un concert spectacle pétillant à consommer sans modération, avec danseuse de **claquettes**, musiciens et chanteuses, selon vos envies!
- ♪ La prise en charge de l'organisation de la **réception**.

**Contacts**

Spectacle Isabelle Gastaldi: 06.06.77.23.61  
Communication Amélie Clauzel: 06.52.58.29.11

N'hésitez pas à nous faire parvenir votre demande pour un devis

**Isabelle Gastaldi**

Isabelle Gastaldi vous invite à partager sa joie de jouer de la musique tout en dansant. Danseuse et professeur de claquettes, elle est depuis plus de 20 ans dans le spectacle et l'enseignement du **Tap Dance**.

C'est «une musicienne qui exprime avec ses pieds la passion de la danse !»

[www.osezlesclaquettes.com](http://www.osezlesclaquettes.com)

Impression communication Comon 06.52.58.29.11

**Développement durable**

**A TOULON**

En 1994, Kroc'Can naît avec la volonté d'associer une activité économique dans les métiers de l'environnement avec un volet social fort par l'insertion par l'activité économique. Kroc'Can est devenu en 20 ans une référence locale, notamment en Sud Sainte Baume.



 [www.kroccan.com/fr/entreprise-insertion.htm](http://www.kroccan.com/fr/entreprise-insertion.htm)

**A SAINT-MAXIMIN**

La ressourcerie La Courtoise est une structure de collecte, de tri, de valorisation et de revente d'objets donnés. Articles triés, nettoyés ou restaurés, puis vendus à des prix très modérés.



 **04 94 72 01 50**



“Associations & Entreprises, votre cabinet d'Expertise Comptable est à vos côtés pour vous accompagner”

Le pouvoir de réussir  
[cabex-conseil.fr](http://cabex-conseil.fr)



Tél. : 04 94 30 90 47  
Fax : 04 94 30 90 56  
[cabinet@adelus.com](mailto:cabinet@adelus.com)

L'Apothika - 254, Chemin de la Farléde  
83500 La Seyne s/mer



Pôle d'activité des andues  
1 avenue de l'arlesienne prolongée  
83210 Solliès-Pont

Tél. : 04.94.75.50.49  
Fax : 04.94.30.90.56  
[cae@adelus.com](mailto:cae@adelus.com)

SARL au capital de 9 000 Euros  
SIRET 489 874 042 00018 - Code APE 8320Z  
Inscrit au tableau de l'Ordre des Experts-Comptables de Marseille  
Assiste les déclarants sur site

Le Guide Sainte Baume remercie  
**Var-matin** & **La Provence**  
pour leur soutien régulier



Sainte Baume Consultants  
accompagne le  
développement du guide

DES RÉPONSES SUR MESURE À CHAQUE ÉTAPE DE L'ÉVOLUTION DE VOTRE ORGANISATION



**06 08 04 90 70 - [www.sainte-baume-consultants.org](http://www.sainte-baume-consultants.org)**

Suivez l'Actualité du Guide Sainte Baume



[www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)



[www.facebook.com/guidesaintebaume](http://www.facebook.com/guidesaintebaume)



**Parution annuelle - Diffusion : 18000 exemplaires**  
Régie publicitaire et réalisation technique du guide.

*Tous droits de reproduction même partielle réservés*  
Les prix, photos, illustrations, et descriptifs sont à la seule responsabilité des annonceurs.

[www.accompagnement3a.com](http://www.accompagnement3a.com)

**06 08 04 90 70**



Réalisation graphique du Guide 2015

Conception de sites internet et infographie ([angelique@guidesaintebaume.fr](mailto:angelique@guidesaintebaume.fr))

Réparation, Dépannage & Installation d'appareils numériques

Ventes en ligne

Formations certifiées en bureautique, informatique multimédia web, gestion, comptabilité



**06 78 27 19 12 - [danielbrard83@gmail.com](mailto:danielbrard83@gmail.com) - [www.db83services.fr](http://www.db83services.fr)**





# BASTIDE DE BLACAILLOUX

DÉGUSTATION GRATUITE

VENTE DE VINS



Domaine de Blacailoux - 83170 Tourves

04 94 86 83 83 - [contact@bastide-de-blacailoux.com](mailto:contact@bastide-de-blacailoux.com)

[www.bastide-de-blacailoux.com](http://www.bastide-de-blacailoux.com)