

CARNETS DE ROUTE

GUIDE SAINTE-BAUME

2018

11<sup>EME</sup> EDITION

Bienvenue dans le **Guide Sainte-Baume**, qui fête sa **onzième édition** ! Depuis son lancement, le Guide est une invitation à découvrir cet imposant massif, du Sud au Nord et d'Est en Ouest ! Vous voici ici sur un **territoire riche** sur un plan **historique, religieux** et **spirituel** !

Êtes-vous natif de la région ? ou juste de passage ? Dans un cas comme dans l'autre, vous connaissez peut-être l'histoire du **Trésor d'Auriol** et de ses 2130 pièces, ou encore l'histoire des **Glacières de Pivaux, Bertagne**, ou des **Encanaux**, ou alors avez vous déjà traversé la **tribu des ifs** en sillonnant le **Sentier merveilleux** ?

Le Guide Sainte-Baume est le fruit de la coopération de **l'équipe de bénévoles**, rédacteurs et distributeurs, que je remercie vivement pour leur contribution à la bonne réalisation de ce support devenu durable, un exemple d'intelligence collective.

Chapeau également aux nombreux autres bénévoles qui s'investissent au service d'actions diverses sur ce territoire, comme dans le **Collectif citoyen du Plan d'Aups**, ou les **Ecomusées de la Sainte-Baume**, le **Festival du Rocher à Cotignac**, les **soirées musicales de Mazaugues** ou **du Castellet**, mais aussi le **Musée Martin Duby** ! Vous l'avez compris, la liste est bien trop longue pour tous les citer !

N'oublions pas que ce livret est édité exclusivement avec l'appui financier des fidèles **35 annonceurs locaux**, et ce depuis 10 ans maintenant ! Merci aussi aux **Offices du tourisme** et **commerçants** qui contribuent à faire connaître ce support **créateur de liens** !

Nous avons fait le choix de conserver un support papier, pour son caractère « **développement durable** », quand on connaît l'énergie consommée par Internet et les Centres de données (**Data center**) qui alimentent des milliers de serveurs (**augmentation de 56 % de 2005 à 2010 !**). Tous les articles passés et actuels sont consultables sur notre site :

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

Alors profitez-bien de votre séjour, et n'oubliez-pas, quand vous traverserez cette fantastique « **forêt relique** » qui se trouve au pied de la falaise sur le versant **nord de la Sainte-Baume**, que nous sommes **tous responsables** de sa bonne **transmission aux générations futures** !

Thierry Blondeau - Éditeur



**CARNET TERROIR & ACTEURS DÉVELOPPEMENT..... PAGE 4**

Le Point rose, au cœur de la Sainte-Baume  
 Le Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume, une réalité désormais !  
 Bienvenue à Saint-Maximin la Sainte-Baume !  
 Marie Madeleine et le parfum  
 Une dynamique de développement, SAFI  
 La ferme de Wilmary à Trets  
 Tour de pays  
 Le Guide Sainte-Baume soutient les commerces de proximités  
 Jérôme Laplane, premier paysan glacier maraîcher bio en Provence  
 Le PNR une réalisation inspirante  
 L'assiette à malices... pour une santé durable  
 Souvenirs d'antan... de Nice à la Cadière d'Azur  
 Un homme, un engagement : Jean-Marc Thenoux  
 Construire l'avenir par le bas : le PNR Sainte-Baume comme un pari sur l'avenir  
 La Sainte Baume s'exporte !



**CARNET NATURE..... PAGE 28**

Le massif de la Sainte-Baume... des richesses naturelles inestimables  
 La forêt sacrée de la Sainte-Baume  
 Une foulée d'oxygène  
 Le genévrier cade, essence purificatrice  
 « Venez avec moi photographier la Sainte-Baume ! »  
 Préserver la terre nourricière et sacrée... en Sainte-Baume comme ailleurs  
 Art et fleurs, un concept innovant  
 La pierre, un matériau à découvrir pour mieux le préserver  
 Sa majesté le chêne  
 Transmission auprès d'étudiants en Sainte-Baume  
 Conversation en Sainte-Baume Nelly & Christian



**CARNET HISTOIRE, CULTURE & TRADITIONS..... PAGE 38**

La Madeleine provençale  
 Accès à la Grotte Sainte Marie Madeleine  
 Instruments de musique de Provence  
 Fermes et bastides autour de la Sainte-Baume  
 Riboux, la chapelle du Saint Pilon...  
 Vido- Vidanto (Vie active)  
 L'Association Villes Sanctuaires en France – Développement en Provence Verte



**OFFICES DU TOURISME ET JOURS DE MARCHÉS ..... PAGE 48**

**BALADE EN SAINTE-BAUME**

**Balalin Balal'âne** - Découvrez le massif en randonnée pédestre accompagné de nos ânes  
**06 72 93 64 27** - [balalin.balalane.free.fr](http://balalin.balalane.free.fr)

**Accompagnateur** - Alexandre Caramello **06 30 05 86 55** - [www.rando-garrigue-provence.com](http://www.rando-garrigue-provence.com)

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

**Accompagnateur Nature Geo2** - Gilles Morillo **06 84 30 64 80** - [associationgeo2@wanadoo.fr](mailto:associationgeo2@wanadoo.fr)

## LE POINT ROSE, AU CŒUR DE LA SAINTE-BAUME

« **Derrière chaque malheur se cache un petit bonheur** ». Cette phrase de Carla-Marie lancée à sa maman à tout juste 8 ans, résume **Le Point rose**. Comment transformer le plus grands des malheurs en petits bonheurs...

Un an après la mort de leur fille, emportée par une tumeur cérébrale, ses parents Nathalie Paoli et Laurent Courbon ont créé l'association Le Point rose pour **soutenir les familles** qui vivent cette terrible épreuve, et les aider à trouver la voie de la **résilience**.

Le Point rose est donc né du **refus de ces parents** d'accepter que le malheur prenne toute la place dans leur vie, et que la perte de leur enfant puisse sonner à jamais la fin du bonheur et de la vie avec lui. Il est aussi né d'une expérience d'amour si forte à son chevet en fin de vie, qu'elle a réussi à transformer sa perte en plus de vie et d'amour encore.



Alors comment **réussir ce miracle**, cet impossible-là, à savoir **transformer la mort** de son enfant **en plus de vie, de partage et d'amour** ? Par la technique des petits pas, par la **(re)découverte de petits plaisirs simples** de la vie, des saisons, de la nature, en se reconnectant à son corps et aux émotions du petit enfant en soi... Le Point rose aide les parents à **trouver les clés** de leur résilience en leur offrant une « **famille** » **solidaire dans l'épreuve**, et de nombreuses ressources pour renaître. Car, renaître ce n'est pas oublier, mais choisir de vivre encore le lien à son enfant dans la vie et l'amour. Le même mais différent...

La mort d'un enfant est une **expérience si impensable** qu'elle est impensée et tabou dans notre société. Pourtant, elle frappe chaque année plus de **5000 familles**, les laissant **démunies, meurtries** et les conséquences sont lourdes sur l'entourage, le couple, les fratries... L'accompagnement qui reconnaît et considère le traumatisme dans toute son ampleur peut conduire à un véritable **choix de renaissance** ... à la vie, à soi, aux autres. « Le Point rose, c'est **l'association qui donne de l'espoir** quand il n'y en a plus, qui aide les parents à trouver encore des **petits bonheurs** derrière leur malheur. Car si grand soit le malheur, **la vie est le remède à la vie et elle peut encore émerveiller** », conclut la Présidente de l'association.

Nathalie Paoli - [lepointrose@yahoo.com](mailto:lepointrose@yahoo.com) - ☎ 06 11 05 06 79  
[www.lepointrose.org](http://www.lepointrose.org) - [www.facebook.com/LePointrose](https://www.facebook.com/LePointrose)



## LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME, UNE RÉALITÉ DÉSORMAIS !

Que de chemin parcouru depuis que les élus et les acteurs investis du territoire ont décidé en 2012 de porter ensemble un **projet de Parc pour le massif de la Sainte-Baume**. Nous espérons que 2017 serait l'année de la **labellisation du territoire**. Ce fut le cas, et nous en sommes très fiers et très heureux. 50 ans après la création des « **Parcs naturels régionaux** » par le Général de Gaulle, un 52<sup>ème</sup> Parc, celui de la **Sainte-Baume**, a vu le jour en date -éminemment symbolique- du solstice d'hiver !

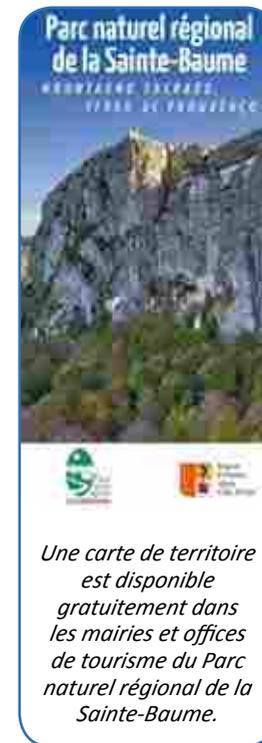
Cette nouvelle a ensoleillé la fin d'année de toutes celles et ceux qui croyaient et voulaient depuis longtemps voir aboutir ce **magnifique projet**. Tout reste cependant à faire.

Un projet de territoire comme celui du Parc de la Sainte-Baume, c'est en effet **une aventure de 15 années** a minima dans laquelle les parties prenantes s'engagent pour assurer sa réussite.

Dès à présent, l'équipe du Parc va s'atteler à **mettre en œuvre les actions prioritaires** sur lesquelles les signataires de la Charte se sont engagés. Par ailleurs, de beaux projets émergent çà et là. Tout prochainement, vous découvrirez l'exposition « **Reflex Sainte-Baume** » enrichie par les clichés primés à l'occasion du second concours PHOTO, l'offre 2018 des « **Rendez-vous** » ainsi que la **carte du territoire du Parc** qui sont de véritables manifestes pour la beauté et la richesse des patrimoines naturels et culturels de la Sainte-Baume. Mais également, ce que les **producteurs en vente directe** ont à vous proposer, à côté de chez vous, au travers d'un **annuaire** à l'usage de tous. Ce n'est que le début, sans aucun doute, d'une très belle aventure.

Notez d'ores et déjà que nous comptons sur votre présence le **dimanche 3 juin 2018** sur **le site de la Sainte-Baume au Plan d'Aups** pour célébrer ensemble la **création du Parc**. Une belle programmation vous attend !

**Michel GROS - Président du Syndicat mixte d'aménagement et de gestion du PNR de la Sainte-Baume - Maire de La Roquebrussanne**  
 Pour plus d'infos : [www.pnr-saintebaume.fr](http://www.pnr-saintebaume.fr)



*Une carte de territoire est disponible gratuitement dans les mairies et offices de tourisme du Parc naturel régional de la Sainte-Baume.*

## BIENVENUE À SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME !

Forte de la richesse de son **patrimoine** et de son **passé historique**, cette ville d'environ 16000 habitants, ne laisse jamais ses visiteurs insensibles.

En effet, son ensemble monumental de la fin du 13<sup>ème</sup> siècle, comprenant **basilique et couvent royal**, ne cesse d'étonner et de ravir les voyageurs de passage.

Tout d'abord la façade atypique de la **basilique gothique** suscite interrogation. Puis, en entrant dans son enceinte, sa hauteur de 29 mètres surprend, ainsi que son **plan basilical et ses richesses intérieures**.

Pour en savoir plus sur le patrimoine de la ville, l'Office de Tourisme vous procurera son Guide « **Laissez-vous conter** ». Vous pourrez également louer un audio-guide.

Office de Tourisme de Saint-Maximin - ☎ 04 94 59 84 59



Marie Madeleine et son flacon de nard



## MARIE MADELEINE ET LE PARFUM

**Sainte Marie Madeleine** sculptée ou peinte à travers les siècles est reconnaissable dans les œuvres d'art par son précieux **vase de parfum**. Que ce soit chez les Egyptiens ou chez les Grecs, le parfum était avant tout **réservé aux prêtres** et permettait de passer des portes de l'enfer de la mort au jardin du paradis. Le parfum qu'elle porte si précieusement est-il celui du **Cantique des Cantiques** ? « *Entraîne-moi à ta suite, nous te suivrons à la trace de tes parfums* » (Ct1,3).

La brochure ci-contre consacrée au **parfum de Marie Madeleine** est à votre disposition gratuitement à la boutique de la **basilique de Saint-Maximin**.

Françoise Sur  
Présidente des Amis de la Basilique de Saint-Maximin  
contact@lesamisdelabasilique.fr - ☎ 06 72 40 16 25

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

## INFO DÉVELOPPEMENT DURABLE

La Ressourcerie de Saint-Maximin ☎ 04 94 72 01 50

Le Guide Sainte-Baume remercie ses partenaires-annonceurs locaux

## SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME

LIBRAIRIE

Le Jardin des Lettres

Ouverture du Mardi au Samedi de 09H30 à 12H30 et 14H30 à 18H

04 94 59 91 27  
injean@lejardindeslettres@wanadoo.fr

11 rue du Général de Gaulle 83470 SAINT-MAXIMIN

La Voix des Anges

La voix des anges est une boutique ésotérique et bien-être située dans la rue piétonne de Saint-Maximin où vous pourrez trouver de nombreux articles : tarots, pendules, minéraux, bijoux, bols tibétains et cristal, livres, cartes postales, encens indiens, népalais et tibétains, articles religieux, bougies, lampes sel, anges, bouddhas etc...

Claire prodigue ses soins dans une salle du magasin (magnétisme, énergétique...)

45 Rue Général de Gaulle 83470 SAINT-MAXIMIN - 09 84 27 37 66 - lvoixdesanges83@gmail.com - La Voix des Anges Saint Maximin

Ouvert du mardi au samedi de 09H30 à 19H non stop

Cuisine inventive & pensées positives

la fougassine

Plat du jour à partir de 7€50

Olivier travaille pour vous des produits frais

Plats Végan & Végétariens - Légumes bio - Grandes Salades - Sandwichs Chauds & Froids - Pièce de boucher - Desserts Maison

Epicerie & Dépot de pain

6, place Martin Bidoure 83470 SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME - 04 94 59 42 23 - 06 18 60 25 87

Le Marché d'Augustine

Le vrai goût des bonnes choses

Circuits courts - Comptoir Fromager - Yaourts fermes locales

Epicerie fine - Saumon artisanal - Vente de vins locaux...

10 rue du Général de Gaulle 83470 SAINT-MAXIMIN - 04 94 72 99 30 - lemarcheaugustine@gmail.com

Ouvert du mardi au jeudi de 12H30 à 19H30  
Vendredi & Samedi de 12H30 non stop jusqu'à dimanche

PASO DOBLE

VINS

Cave à Portos Vins de France & du Portugal

THÉS

Maison de thé Cafés & Chocolats

1 rue du Général de Gaulle 83470 Saint-Maximin-la-Sainte-Baume - 04 94 72 58 29 - contact@pasodoble.com



## UNE DYNAMIQUE DE DÉVELOPPEMENT

Au cœur de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, j'ai découvert une association novatrice, dynamique et chaleureuse, digne d'une nouvelle conscience dont nous rêvons tant dans le monde social, économique et de la santé : **SAFI**.

C'est à la fois une **pépinière d'entreprise**, un **espace de coworking**, un espace **d'ateliers thématiques/pack créateur d'entreprise** et un **Living Lab** (espace test pour de nouvelles activités de services). **Pauline SORIA** est à l'initiative de ce beau concept. Elle vous aide à réaliser votre projet professionnel.

*Ma vision en tant que Safitisante :*

Grâce à **SAFI en partenariat avec la société Etincelle**, j'ai réalisé mon « pack créateur d'entreprise » afin de développer mes cours collectifs et rendez-vous individuels en Santé / Bien-être avec :



- la **Méthode Feldenkrais™** : technique de conscience corporelle fine qui permet de soulager maux et tensions. Elle s'adresse à tous et surtout à des publics spécifiques: personnes âgées, personnes à mobilité réduite, paralysées, etc.

- **NIA Danse®** pour les enfants, ados et adulte.

NIA relie danse moderne, jazz, danse libre, des Arts-martiaux, le Taï Chi, le Yoga, Méthode Feldenkrais™ et la méthode Alexander™

Alors qu'attendez-vous pour franchir la porte de SAFI ?

**Adeline François** ☎ 06 82 65 72 75 - [www.feldenmoves.net](http://www.feldenmoves.net) - [www.associationsafi.org](http://www.associationsafi.org)

### CELLIER DE LA SAINTE-BAUME

Le Cellier de la Sainte-Baume, créé en 1912, regroupe les vignerons 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.



RD 560 Route de Barjols 83470 SAINT-MAXIMIN - 04 94 78 03 97 - [cellier.ste-baume@orange.fr](mailto:cellier.ste-baume@orange.fr)

## LA FERME DE WILMARY À TRET



Un **écrien provençal** où se mêlent **convivialité**, **respect** et **courage** !

Car c'est avec ce beau cocktail que Wilmary accueille, à deux pas du village, tous ceux et celles qui voudraient apprendre. De sa terre d'origine (la Colombie), elle nous ramène le savoir ancestrale

d'une **agriculture respectueuse**.

Et c'est dans le Var que cette Grande Dame a choisi d'installer son **exploitation maraîchère en AB**. Chef d'Exploitation donc depuis 8 ans ; elle fait le pari depuis 1 an de ne plus rien rajouter à sa terre, ne plus labourer. Appliquer ce qu'elle a appri de l'autre côté de l'océan. Je vais quand même vous donner un de ses secrets : elle cultive la terre et le monde végétal comme ses enfants ! Un amour qui donne espoir et inspiration. Lieu d'accueil, lieu de culture, « **La ferme de Wilmary** » est aussi un terrain de réflexion. (Permaculture, Agroécologie). Conférences, ateliers, danse, yoga pour enfant, « Ciné-rencontre » (au lieu de « Ciné-débat ») se mêlent avec bonne humeur chaque week-end !

Demandez le programme 2018 !!! (Un **projet de forêt nourricière**.... mais chut ! Dites pas qu'on vous l'a dit !)

Tout est plein de vie, ici ! Il n'y a qu'à se pencher sur ses tomates ou chou-kales pour se rendre compte d'une E-Vie - Danse : **Mère Nature nous offre toujours un spectacle grandiose quand on la protège** !

[lafermedewilmary.jimdo.com](http://lafermedewilmary.jimdo.com)

*Faustine*



### ERIC ROUAULT - TAILLEUR DE PIERRE

LA PIERRE DU MEJEAN  
TAILLE DE PIERRE  
MAÇONNERIE DU BÂTI ANCIEN

04 94 59 82 30 - [lapierredumejean@gmail.com](mailto:lapierredumejean@gmail.com)



## LA PROVENCE VERTE

TERRE DE CULTURE ET DE PATRIMOINE



**CENTRE D'ART CONTEMPORAIN**  
CHÂTEAUVERT

**MUSÉE DES GUEULES ROUGES**  
TOURVES

**MUSÉE DES COMTES DE PROVENCE**  
BRIGNOLES



### DU CÔTÉ DE TOURVES

### LES VALLONS DE FONTFRESQUE

Le vignoble est essentiellement composé de vieilles vignes qui s'épanouissent en bénéficiant d'un terroir très riche au sol argile-calcaire.

Le vignoble, aux nombreux cépages qualitatifs, c'est certifié Agriculture Biologique. Les vendanges sont faites à la main en petites caissettes, le rendement est réduit. Tout est mis en œuvres pour offrir des vins d'une grande qualité.

Camp-Rendon RD 64 83170 TOURVES - 04 94 89 01 22 - [bonmaine@lvdf.fr](mailto:bonmaine@lvdf.fr) - [www.lvdf.fr](http://www.lvdf.fr)

### YVETTE JOLLIVET SOUTIEN LE DÉVELOPPEMENT DU GUIDE

Yvette Jollivet, **Experte-comptable** à Tourves, actrice sur ce territoire, met à disposition ses compétences et son expérience pour **accompagner les entreprises locales.**



Escouto Quand Ploou 83170 Tourves - ☎ 06 28 09 14 94



**Vous allez bientôt déménager ?**  
**Réussissez l'agencement**  
**de votre futur intérieur !**

**RELOOKEZVOTREDEMENAGEMENT.COM**

ou contactez Anne au 06 16 72 73 83

### TOUR DE PAYS A découvrir sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

Depuis près de deux ans, un groupe, créé au sein de la commission sports, loisirs, nature, du **Conseil de développement du PNR**, s'est attelé à concrétiser un **tracé Tour de pays**, dont le principe est inscrit dans la charte du PNR. A la demande des élus, le projet s'est construit en **forme de marguerite** : Un tracé central, un tracé coeur, et des pétales de premier et deuxième niveau, permettant une **itinérance pour un large public**, avec, chaque fois que cela est possible, un cheminement commun : **Piétons, cavaliers, VTTistes**. Les tracés retenus empruntent largement des voies déjà inscrites sur les **PDIPR** des deux départements, et sont majoritairement sur du **foncier public**. Pour le privé, des premières négociations avec les propriétaires ont été menées, qu'il faudra affiner. Ce projet s'inscrit dans la volonté de création d'un **guichet unique de l'itinérance en Sainte-Baume**, expressément prévu par la charte du PNR.

*Communication du Groupe de Travail du Conseil de Parc*



### 33<sup>ÈME</sup> NUITS MUSICALES DE MAZAUGUES

**Les 20, 24, 31 Juillet et 7 Août 2018**

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| Abdel Rahman El Bacha (piano)  | Alain Carré (comédien)    |
| François-René Duchâble (piano) | Héloïse de Jenlis (harpe) |
| Emmanuelle Jaspard (piano)     | Quatuor Parisii           |
| Olivier Charlier (violon)      |                           |

Renseignements ☎ 04 94 86 90 67 - [www.festivalmazaugues.com](http://www.festivalmazaugues.com)

## LE GUIDE SAINTE-BAUME SOUTIEN LES COMMERCES DE PROXIMITÉ

**L'ART DU BOIS**

Menuiserie Ebenisterie  
du Plan d'Aups

06 08 85 50 17 - [lartilabois83@orange.fr](mailto:lartilabois83@orange.fr)

Réalisation - Application - Fabrication

Charpente, Parquet, Pergola, Terrasse...  
Vernis, Patine, Peinture sur bois...  
Meubles, Escaliers sur mesure



**MAISON ROUGE**

**CHAMBRES D'HÔTES À LA SAINTE BAUME**

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.

Route de Nans 83640 PLAN D'AUPS SAINTE BAUME - 06 72 74 70 47 - [www.maisonrouge.fr](http://www.maisonrouge.fr)



### SUPER... SUPÉRETTE !

Lundi - Samedi  
8h30 - 13h et 16h - 20h  
Dimanche et jours de  
fêtes 9h - 13h  
Livraison gratuite sauf  
le week-end

Au cœur du village du **Plan d'Aups en Sainte-Baume**, entre Poste et Mairie, Nathalie vous accueille joyeusement dans sa supérette « **Vival by Casino** ».

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

*Marie-Claude Deloustal*



**La Grande Image**

Gîte - Chambre d'hôtes - Salle pour événement ou réunion -  
Relais équestre

*Vue panoramique sur la Sainte-Baume et la Sainte-Victoire*

99 route de Nans 83640 Plan d'Aups Sainte Baume - 06 19 44 33 25 - [www.la-grande-image.com](http://www.la-grande-image.com)

**LES 29 ET 30 SEPTEMBRE 2018**

**PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME**

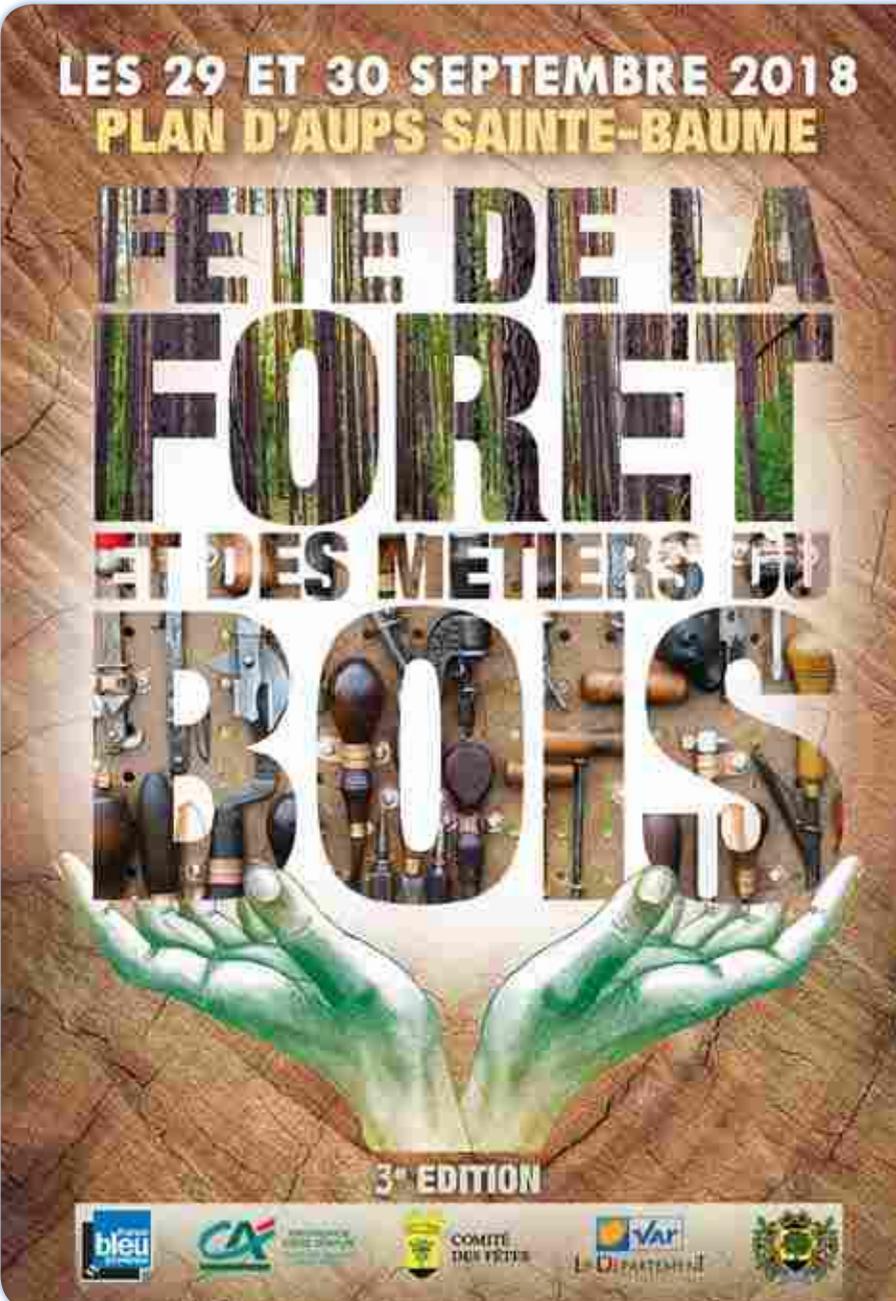
**FÊTE DE LA**

**FORET**

**ET DES METIERS DU**

**BOIS**

3<sup>e</sup> EDITION



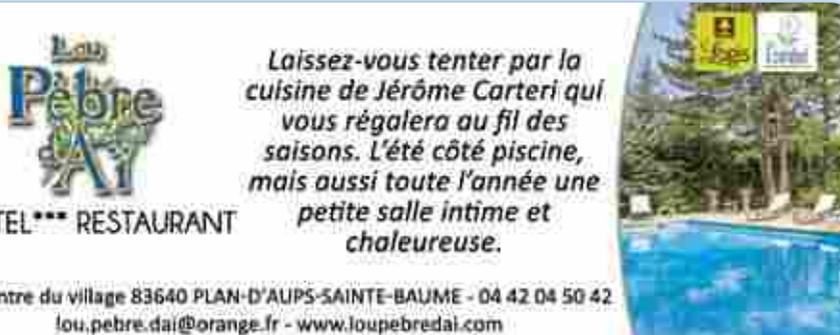






Lire les infos : Un souffle nouveau dans la vallée du Capeau avec l'Association Végé-Terrienne sur notre site [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

## PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME



**Lou Pebre dai**

*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.*

**HÔTEL\*\*\* RESTAURANT**

Au centre du village 83640 PLAN-D'AUPS-SAINTE-BAUME - 04 42 04 50 42  
lou.pebre.dai@orange.fr - www.loupebredai.com



**BRASSERIE DE LA MAIRIE**

04 42 04 50 00

*Brasserie  
Pizzéria au feu de bois  
Au centre du village*

Place de la Mairie 83640 PLAN-D'AUPS-SAINTE-BAUME



**BOUCHERIE DU PLAN D'AUPS**

04 42 04 51 17

Boucherie - Traiteur - Fromages - Charcuterie - Primeur - Rôtisserie

*Ouverture*  
du Lundi au Samedi  
8h30 - 12h30 / 16h00 - 19h30  
fermé le jeudi  
le Dimanche 8h30 - 12h30



Médaille d'Or pour ses couronnes des rois sur le territoire de la Provence Verte !  
Stéphane BARBIER, vous accueille au Plan d'Aups et à Tourves.

**PANETON**  
Quartier la Glacière  
83640 LE-PLAN-D'AUPS  
04 42 62 56 17.

**LE LOU BOUCAN**  
Quartier du Laou  
83170 TOURVES  
04 94 04 83 63  
A côté du Garage 301

## JÉRÔME LAPLANE, PREMIER PAYSAN GLACIER MARAÎCHER BIO EN PROVENCE



Il était une fois un **paysan maraîcher** à Roquevaire, qui tenait ses terres de son père, qui lui-même les tenait de son père...

En 1998, il décide de passer en **agriculture biologique**, et de **cultiver des variétés anciennes**. Ce fut un changement du tout au tout ! Un des pionniers sur le secteur, il se souvient avec amusement de la tête de ses clients qui goûtaient aux tomates anciennes Rose de Berne, Noire de Crimée, Ananas... Surpris par le goût, attentifs aux **nouveaux parfums**, parfois émus par des **saveurs retrouvées**, ravis, la mine gourmande, tout un voyage intérieur qu'il devinait en les regardant. Des années plus tard, Jérôme se lance dans la **transformation en sorbets**.

Au départ, il a simplement envie de créer des parfums qui n'existent pas, et qu'il a envie de déguster. Parce qu'il est gourmand, Jérôme. Il s'inscrit donc à une formation, puis deux, et le voilà créant des sorbets dans son laboratoire, à partir de sa production agricole. **Des sorbets de fruits** aux parfums plus ou moins habituels : fraise, framboise, mûre, cassis, melon, figue, citron, orange amère, pêche. Mais aussi **des sorbets de plantes**, un peu moins classiques : fenouil, menthe, verveine, lavande, thym, romarin, basilic. Et **des sorbets de légumes**, alors là, beaucoup moins classiques, et même tout à fait nouveau : betterave, potimarron, carotte. Jérôme teste, goûte, rectifie. La liste des parfums se modifie au cours des saisons.

Et c'est là que l'aventure du **paysan glacier** rejoint l'aventure du **paysan bio** : la tête des clients, qui goûtent ses sorbets ! Surpris, interrogatifs, attentifs, conquis ! Ou pas, parce que les enfants et la betterave, bon, c'est une expérience... Et c'est délicieusement déroutant !

*Nelly*

Les Pots à Jérôme, sorbets **sans lactose**, **sans gluten** et **sans matière animale**



Mercredi - Marseille  
marché du Cours Julien

Vendredi après-midi  
Roquevaire - à la ferme

Dimanche en saison  
Marché de Briançon

Epicierie Citoyenne Cambuza (Gémenos), Magasins bio Biocoop, Satoriz  
Magasin de producteurs à Aubagne-Napollon « Chez les Producteurs »  
Sur commande : ☎ 06 71 11 29 82 - [laplane.jerome@gmail.com](mailto:laplane.jerome@gmail.com)

## LE PNR UNE RÉALISATION INSPIRANTE

Aude fait partie de ces gens dont on peut dire que le parcours est inspiré, c'est-à-dire qu'y cohabitent **passion, aspiration**, et **fidélité** à soi-même.

Sa mission : une **ethnologie utile** pour les gens et au **service de l'environnement**. Ethnologue formée à l'Université libre de Bruxelles, elle débute ses recherches au sein du **Parc National de Port-Cros**. En totale immersion, elle assiste aux difficultés liées aux attentes des habitants et à l'orientation du Parc Naturel, axé en priorité sur la **protection de la nature** du territoire. Plus tard, elle intègre le 6ème Forum mondial de l'eau qui se déroule à Marseille où sont débattues les problématiques liées à **l'accessibilité de l'eau dans le monde**. Le fil conducteur est toujours là : être utile...

En 2012, débute la mission de préfiguration du **Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume**, qui se dote rapidement d'un Conseil de développement, dont la vocation est d'**accompagner la mise en place** de ce Parc, en intégrant la population du territoire dans le projet. Elle voit là une possible expérience de mise en œuvre du beau principe de « **démocratie participative** », mobilisant à la fois l'ensemble de ses compétences, ses aspirations d'utilité, sa passion pour les gens, et son engagement envers l'environnement. Elle est depuis davantage ancrée sur ce territoire pour lequel elle conçoit un attachement qui ne date pas d'aujourd'hui.

Mazaugues est devenu son pied à terre. La Sainte-Baume semble aimer les personnes dont elle a besoin même si elles viennent de loin !!! **C'est dire la puissance du lieu...**

*Corinne Sanchez*

## 21<sup>E</sup> ÉDITION DES JOUTES MUSICALES DE PRINTEMPS LE FESTIVAL DES MUSIQUES DU MONDE À CORRENS

Les 18-19-20 Mai 2018, avec 30 concerts intimistes et festifs, la **21<sup>e</sup> édition des Joutes musicales**, sur le thème « **Musiques de la Terre** », vous propose un **voyage sensoriel** à l'écoute de la diversité et la richesse des musiques du monde !

La configuration des joutes musicales offre la **possibilité d'aller de concert en concert**, de découvrir des artistes singuliers, virtuoses, créatifs et généreux. Un festival à vivre intensément du café de midi aux bals de la nuit ! **Embarquez pour un week-end de rencontres et d'émotions !**

Infos, programmation, billetterie : [www.le-chantier.com](http://www.le-chantier.com) - ☎ 04 94 59 56 49



## AURIOL DIESEL - AGENT OFFICIEL



*Service rapide - Vidange - Freins - Pneus -  
Amortisseurs - Climatisation - Distribution - Banc de réglage -  
Parallélisme - Géométrie*

*Auriol Diesel vous propose le meilleur des services Bosh pour  
la révision, l'entretien et la réparation de votre véhicule  
Essence ou Diesel de toutes marques*



*Des promos exclusives toute l'année  
Renseignez-vous au garage  
sur les offres du moment  
pneus - batteries - réparations ...*



04 42 04 75 83 - aurioldiesel@orange.fr - aurioldiesel.boschcarservice.fr



## L'ASSIETTE À MALICES... POUR UNE SANTÉ DURABLE !

Dans *L'assiette à malices*, livre dynamique et dense, le Dr Martine Cotinat nous éclaire, par bien des informations et autant de suggestions, pour équilibrer nos comportements alimentaires. Car **tous les gestes que nous accomplissons pour notre santé sont aussi des gestes de santé pour la planète**, tel est le credo de cette gastroentérologue passionnée de nutrition. Et cela s'inscrit dans une vision holistique de notre univers. Tout y est en correspondance, inter-relié, et cette vision qui prend de la hauteur contribue à éveiller la conscience de tout un chacun, le resituant dans son contexte de vie et dans sa responsabilité quant aux conséquences du comportement humain sur l'état de la planète. Ce que nous constatons à l'extérieur de nous est aussi en nous, et c'est là que nous pouvons **agir**.



Humblement mais avec ardeur, **comme le colibri qui fait sa part**. « **Que ton aliment soit ton médicament** », prônait Hippocrate il y a 2400 ans ... C'est une piste bien concrète de « **développement durable** » de l'individu.

*Marine Sontag*

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

*Dr Martine Cotinat – [mcotinat@9online.fr](mailto:mcotinat@9online.fr)*

*L'assiette à malices, Éditions Thierry Souccar - [www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)*

Le Guide Sainte-Baume remercie ses partenaires-annonceurs locaux

### COURS PARTICULIERS DE YOGA

À LA BOUILLADISSE OU À DOMICILE

06 63 77 43 59

DETENTE - SÉRÉNITÉ - CONCENTRATION - BIEN-ÊTRE

### ART THÉRAPIE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Stage et école de chant adultes / enfants [www.ecoledechant-magrini.com](http://www.ecoledechant-magrini.com)

Stage de chromothérapie et mandalas [www.mandalastages.com](http://www.mandalastages.com)

☎ 06 67 65 87 21

**Le Moulin de Saint Côme**  
Spécialités et Huiles d'olive de France et d'Ailleurs

**Savons - Senteurs  
Décoration & Artisanat**

Visite gratuite du Moulin à Huile

**Le Moulin de Saint Côme**  
Tél: 04 94 90 11 51  
www.moulindestaintcome.fr

Adresse complète: route 531 entrée St-Cyr sur Mer et Bando, près de la D 260 Bouché la Cadière d'Azur, village provençal 2690 CHEMIN DE SAINT-CÔME 113740 LA CADIÈRE D'AZUR

**LES GRANDS PINS**  
Camping - Caravaning

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.

3084 montée du vieux camp 83330 LE CAMP DU CASTELLET - 04 94 10 71 44 - info@grandpin.com - www.grandpin.com

**Carrosserie Velasco**

04 94 90 13 95  
carrosserie.velasco@wanadoo.fr  
D87 Route de St Anne - n°1677  
83740 LA CADIÈRE D'AZUR

RÉPARATIONS TOUTES MARQUES ET ASSURANCES  
VÉHICULES DE REMPLACEMENT

## SOUVENIRS D'ANTAN... DE NICE À LA CADIÈRE D'AZUR

*Apprendre à ne plus se hâter*

“Hier soir en rentrant de Mandelieu, pas besoin de GPS, j'étais guidée, comme accompagnée. Lors de mes études à Nice, mon père venait parfois me chercher le vendredi. Il avait des clients pas loin, et m'évitait ainsi le train rempli de bidasses ou de « sales mecs ». J'avais 18 ans et la vie devant moi. Je l'ai donc tellement prise cette route de Nice à La Cadière D'Azur ! J'étais pressée de rentrer, je voulais être à la maison. Aujourd'hui, je ne suis plus pressée de rentrer, personne ne m'attend. J'ai « **ma maison** », et mes parents ne sont plus là.

Fatiguée et aphone, je rentrais de Mandelieu par l'autoroute quand « **On** » m'a dit d'en sortir, un itinéraire bis m'a tendu les bras : Vidauban, Le Luc, Flassans, Sainte Anastasie, Besse sur Isole, tous ces « **bleds** », que je n'aimais pas étant jeune, que je considérais comme perdus et sans intérêt, maintenant j'aime y passer ! Sentir leur atmosphère, comprendre leur passé, découvrir leurs richesses. Juste avant Signes, la **pêche à la truite**... Mon père adorait ces endroits ; il prenait cette route et m'écoutait râler...Il allait y pêcher avec son ami André (dit Dédé), et nous y emmenait parfois.

Maintenant qu'il n'est plus là, qu'il nous a quittés, je comprends pourquoi il prenait ces routes. Il ne fallait pas se hâter ; la vie passe trop vite. La sagesse vient-elle en vieillissant ? Fait-on l'acquisition de la patience ? Sommes-nous plus réceptifs à la beauté de notre territoire ? Qui sait ?

Ce soir, j'ai vu des **parapentes** se poser dans la plaine, des **genêts en fleurs**, des **cabanons au milieu des vignes**, des **chevaux** qui cherchaient l'ombre, de très **beaux arbres**, du **blé mûr** qui sèche au soleil, la torpeur qui écrase les joueurs de boules dans les villages traversés, et j'ai entendu les **cigales** par ma vitre ouverte (**merci Papa** !!!!). Un brin nostalgique, mais fière de mes souvenirs simples, authentiques et partagés. Bonne fête papa ! C'est ma première fête des pères sans toi. Plus de cadeau, mais, une vraie reconnaissance pour tout ce que vous, mes parents, m'avez légué...”

*Sophie Duquenne*



Nouveau

**Le Biquet des Meulnes** vous propose son **Savon au lait de Chèvre**, fabriqué avec le lait de son troupeau. Ce lait est **riche en matière grasse** ce qui rend le savon **doux au toucher** !



## UN HOMME, UN ENGAGEMENT : JEAN-MARC THENOUX

On te connaît Jean-Marc pour être de longue date un homme d'**engagement** pour ce territoire de la Sainte-Baume et pour la **défense de son patrimoine**, à travers différentes associations comme L'**Ecomusée** de la Sainte-Baume dont tu es le Président. Tu es aussi secrétaire adjoint de la Fédération Nationale des Ecomusées. Depuis 5 ans tu as donné sans compter pour la mise en place du futur **Parc Naturel Régional** (PNR) dont tu es devenu Président du Conseil de développement.



**Qu'en est-il de cet organisme ?** JMT : « Le Conseil de développement (Cdd) représente la société civile au sein du Parc Naturel de la Sainte-Baume, c'est à dire les habitants, les associations, les entreprises du territoire du Parc. Il est constitué par 26 communes adhérentes au PNR, soit 58 500 habitants sur 81 000 ha. Le Cdd est une instance facultative souhaitée et mise en place par les responsables du Syndicat Mixte gérant le PNR, constitué lui par des élus.

**Son rôle ?** JMT : « C'est un **outil de liaison** entre le Parc et les citoyens. Il est constitué d'un ensemble de commissions : agriculture, milieux naturels, urbanisme, culture...qui travaillent sur des sujets précis **au service de la population**. Ex : réalisation d'un livret sur la vente directe et locale en agriculture... inventaire de biodiversité... concours photos... avis sur enquêtes publiques... Il existe aussi des **ambassadeurs du territoire** dans les communes : nous sommes **tous acteurs** et **bénévoles**. »

**Ses limites et souhaits ?** JMT : « On ne peut pas se substituer aux élus qui dirigent le Parc, mais on peut leur apporter notre **expertise de terrain**, qui est essentielle à la prise des décisions dans la mise en application de la **Charte du PNR** dont les citoyens sont co-gestionnaires. Le Conseil de développement est une structure de concertation, on la souhaite pratiquée à tous les niveaux. Le Parc doit être l'affaire de tous pour une **meilleure qualité de vie**, dans le **respect de la biodiversité**, en phase avec les **grands enjeux actuels de la planète**. »

Un appel citoyen à venir rejoindre cet organisme rassembleur ! Merci Jean-Marc d'y contribuer.

[conseil.developpement@pnr-saintebaume.fr](mailto:conseil.developpement@pnr-saintebaume.fr)

**Viviane-Marie Vieux**

Le Guide Sainte-Baume remercie ses partenaires-  
annonceurs locaux



## CONSTRUIRE L'AVENIR PAR LE BAS : LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME COMME UN PARI SUR L'AVENIR

Dans une société en quête de repères, **les territoires changent de sens**. Ce ne sont plus des lieux d'application de politiques construites à d'autres niveaux, ce sont des **milieux de vie** où se côtoient des **résidents**, des **actifs**, des **entreprises**, des **associations** appelés à **mutualiser leurs forces pour se construire un avenir**. Certes, l'idée de parc est trompeuse. Elle renvoie immédiatement à des frontières, à des limites, à un sentiment d'enfermement. C'est pourtant tout le contraire. **Un parc est un espace ouvert** qui entend donner de la cohérence entre tous ses acteurs en les invitant à se positionner dans un **environnement à protéger**. Il rapproche les nécessités du **développement économique** des contraintes de son **patrimoine culturel, bâti et naturel**. Il **produit des liens** plutôt que des biens.

Celui de la Sainte-Baume n'est pas l'addition des 29 communes qui le composent ou des 58 000 habitants qui le peuplent. C'est une **ambition collective** pour savoir et pouvoir **engager son développement et son environnement** vers un **bien commun partagé**. Il n'a pas vocation d'interdire mais de **protéger**. Il n'a pas pour finalité de contraindre mais de **convaincre**. Il bénéficie d'un cadre de vie exceptionnel. Mais cet espace forestier à cheval sur deux départements n'est pas au croisement de grandes routes, n'a ni TGV, ni université, ni pôle industriel ou technologique majeur. **C'est sa beauté qui fait sa richesse**.

Dès lors, les techniciens de talent qui ont préparé son projet et les élus du territoire qui ont voté sa charte sont au service de cet espace dans l'intérêt général de tous. Toutes les dimensions de son identité ont été travaillées. Des centaines d'acteurs ont été mobilisés. Ici, **c'est le paysage qui fait lien**. Sa protection invite à le **protéger contre une urbanisation galopante**, à savoir gérer ses **ressources naturelles**, à **préserver son agriculture**, à **réduire les nuisances et les risques**. Son action se place dans le développement durable qui l'on peut décliner dans ses multiples composantes : **économie forestière, énergie, tourisme, commerces, artisanat** mais aussi dans ses **déclinaisons sociales** pour **améliorer la qualité de vie des habitants** qui y vivent et des usagers qui le fréquentent.

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

**Philippe Langevin**

**Président de l'Association Régionale pour le Développement Local - [www.ardl.fr](http://www.ardl.fr)**

**8.5 millions de clients nous font confiance. Rencontrons-nous !**



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

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Aubagne</b><br/>12 PROM DU JEUNE ANACHARSIS<br/>13400 AUBAGNE<br/>Tel: 04 42 18 53 00</p>          | <p><b>Aubagne les Paluds</b><br/>1085 AV DES PALUDS<br/>13400 AUBAGNE<br/>Tel: 04 42 62 41 60</p>    | <p><b>La Ciotat Ancre Marine</b><br/>RPT DE LATTRE DE<br/>TASSIGNY<br/>13600 LA CIOTAT<br/>Tel: 04 42 71 03 00</p> |
| <p><b>La Ciotat</b><br/>9 BD ANATOLE<br/>France<br/>13600 LA CIOTAT<br/>Tel: 04 42 08 82 82</p>          | <p><b>La Destrousse</b><br/>QUA SOUQUE NEGRE<br/>13112 LA<br/>DESTROUSSE<br/>Tel: 04 42 18 50 70</p> | <p><b>Roquevaire</b><br/>32 AV DES ALLIES<br/>13360 ROQUEVAIRE<br/>Tel: 04 42 04 20 62</p>                         |
| <p><b>Carnoux en Provence</b><br/>AV DE CASSIS<br/>13470 CARNOUX EN PROVENCE<br/>Tel: 04 42 71 33 00</p> |  |  |

Pour profiter d'avantages bancaires exclusifs, contactez directement une agence ou sur [www.societegenerale.com](http://www.societegenerale.com).



Société Générale, Marseille – 62, LA CANEBIERE 13001 MARSEILLE - S.A. au capital de 1 009 641 917,50 Eur - 552 120 222 R.C.S. Paris - Siège social - 29, Bd Haussmann - 75009 Paris - SG - 01/2017



## LA SAINTE BAUME S'EXPORTE !

Le territoire de la Sainte-Baume a vu éclore un grand nombre d'entreprises proposant différentes catégories de produits : issus du **terroir** (vins, confitures, huiles d'olives, etc.), **d'importation** et de **transformation** (cosmétiques, boissons et sodas, alimentaires, textiles, industries).

Ces entreprises, grâce à la **commercialisation** de leurs produits, contribuent au **rayonnement de ce beau territoire**.

### Le vin

Parmi les **principaux exportateurs**, nous retrouvons les **vignerons**. Les différentes appellations qui cohabitent en Sainte-Baume – **AOP Bandol, Côtes de Provence, Coteaux Varois, IGP du Var** – sont bien évidemment présentes sur le territoire national, mais également sur les marchés étrangers. Ainsi, les AOC Côtes de Provence et Coteaux Varois en Provence se commercialisent à **26% à l'export**.

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

Mélanie Blondeau

## LE DOMAINE DU DEFFENDS

Le Domaine du Deffends est situé sur les contrefort des Monts Auréliens. Domaine familial, nous travaillons tous les jours pour valoriser le terroir et trouver les expressions particulières de nos vins. L'ensemble du vignoble est en agriculture biologique (Ecocert).

**2020 chemin du Deffends 83470 Saint-Maximin-la-Sainte-Baume**

☎ **04 94 78 03 91 - [www.deffends.com](http://www.deffends.com)**





Panorama Françoise Ayme-Martin  
f.aymemartin@gmail.com  
Reproduction interdite

## LE MASSIF DE LA SAINTE-BAUME... DES RICHESSES NATURELLES INESTIMABLES

S'étalant entre les départements du Var et des Bouches-du-Rhône, le massif de la Sainte-Baume surplombe la Provence. Des Alpes au littoral, ses crêtes offrent un panorama à couper le souffle. Culminant à **1 148m d'altitude**, le massif est soumis aux conditions climatiques méditerranéennes. Sa hauteur lui permet d'héberger une **grande diversité d'espèces végétales**, typiques d'un milieu méditerranéen à moyen alpin. La forêt domaniale, protégée depuis plusieurs siècles, abrite des arbres atypiques et remarquables pour la région.

Sur ce rocher, la faune s'épanouit. Son élévation abrupte lui permet par exemple d'abriter à la fois le **chevreuil** à ses pieds et le **chamois** dans les hauteurs. Certains rapaces remarquables comme **l'Aigle de Bonelli** ou le **Hibou Grand-Duc** peuplent ses falaises. Au sol, la diversité d'habitats, notamment entre l'adret et l'ubac permet d'abriter une faune typiquement méditerranéenne. On y retrouve par exemple le plus grand lézard d'Europe, le **Lézard ocellé**, côté Sud. Ce lézard mesurant en moyenne une quarantaine de centimètres de la tête à la queue, se nourrit principalement de **coléoptères**, mais également de **petits fruits**. Il vit au sein des crevasses rocheuses, sous les blocs, dans de vieilles souches, devant lesquels il prendra le soleil dès le matin.



... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)



Vincent Mariani - Sensibilisation à la Protection de l'Environnement  
et à la Conservation des Espèces

☎ 06 78 83 56 65 - [vmariani.spece@gmail.com](mailto:vmariani.spece@gmail.com)

### LA FORÊT SACRÉE DE LA SAINTE-BAUME

Claude Darras, écrivain et journaliste, David Tresmontant, ingénieur de l'ONF et artiste peintre, et Daniel Cyr Lemaire, photographe, ont associé leurs talents pour rendre un bel hommage à un paysage légendaire et pittoresque, la forêt sacrée de la Sainte-Baume.

Collection « Sites d'exception » - [www.naturalia-publications.com](http://www.naturalia-publications.com)

Claude Darras et David Tresmontant - Photographies de Daniel Cyr Lemaire



## UNE FOULÉE D'OXYGÈNE

Dans mes bonnes résolutions pour 2018, je m'étais dit : bouger davantage ! En hiver, pas toujours facile de se motiver, surtout si la météo fait grise mine. Alors j'ai fait confiance à Manon, éducatrice sportive, rencontrée à SAFI, et nous voilà dans le **Regagnas**, vers la ferme de Serignane. Sept kilomètres au rythme d'une montée douce et longue, qui oblige naturellement à observer son **souffle**. Manon explique et suggère d'expérimenter plusieurs rythmes respiratoires selon que le terrain est plat, en montée, en descente. Et tout en douceur, le rythme se cale. Un peu de vent sur le plateau, des couleurs en demi-teinte sous le soleil d'hiver. Et puis les points de vue : sur la Sainte Victoire qui s'étend majestueusement sur notre droite, sur le Mont Aurélien et le Mont Olympe en face de nous lors de la redescente. Il a plu ces jours derniers, et dans le petit vallon que nous empruntons, attention à la glissade sur les pierres lisses, ou sur les feuilles mortes cachant une boue bien rouge. **Silences** et **rires** alternent, la **joie** d'être en **nature** se lit sur les visages.



Et pour finir, le petit plus « douceur » à la Maison du Miel du Jardin d'Abondance, dans les hameau de Kirbon. De l'eau pour se désaltérer, un petit biscuit au miel pour le goûter ... Alors, envie de bouger ? **Marine Sontag**

[www.capeva.pro](http://www.capeva.pro) - Randonnée, marche nordique, marche santé,  
coaching sportif ☎ 06 66 98 21 38

## LE GENÉVRIER CADE, ESSENCE PURIFICATRICE

Ce jour-là, j'avais rallumé la cheminée parce que l'hiver traînait encore ses bottes glacées sur la montagne, et qu'il venait frapper à grands coups de pieds de mistral contre ma porte. Lorsque j'ai déposé cette **bûche de genévrier**, les flammes ont léché doucement l'écorce dans un petit craquement, et les **coulures de résine** sur les blessures encore fraîches de la bûche se sont mises à chuchoter, dégageant des volutes de fumée blanche. Une **odeur douce d'encens** a envahi toute la pièce, et là, en hiver, juste en fermant un peu les yeux, j'ai revu **la garrigue en plein été, éclatée de soleil** et de **chant de cigales**. Vous imaginez, tout ça dans un **morceau de genévrier** !



... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

Christian Vacquié

# mode paysage

Les stages photo de Denis Caviglia



## « VENEZ AVEC MOI PHOTOGRAPHER LA SAINTE-BAUME ! »

Que vous soyez débutant en photo, ou amateur confirmé... Que vous possédiez le dernier reflex ou simplement votre portable... Je vous emmène à la **découverte des lieux sublimes de la Sainte-Baume**, pour apprendre à les photographier. Je vais vous aider à réaliser vos meilleures images, des images dont vous serez fiers. Par des conseils simples et efficaces, je vais vous aider à réaliser des images dignes de **photographes professionnels**.

Du stage **initiation**, aux stages **macro**, en passant par les stages **eaux et forêts**, ou les **randos-photo...** vous trouverez certainement le stage qui correspond à vos besoins.

Les stages sont construits de façon **ludique**, avec un peu de théorie et **beaucoup de pratique**. Le but étant d'**exercer votre regard** et **votre sens artistique...**

Prendre son temps, apprendre à **lire la lumière**, les **formes** et les **matières**, et retranscrire cela avec **votre appareil photo**, quel qu'il soit. Numérique ou argentique, bridge, reflex, ou moyen format et même avec la chambre grand format. Tout cela dans une **ambiance bon enfant et sympathique**.

Denis Caviglia

Tous les détails sur : [www.modepaysage.com](http://www.modepaysage.com)



## EN LIEN POUR PRÉSERVER LA TERRE NOURRICIÈRE ET SACRÉE ... EN SAINTE-BAUME COMME AILLEURS...



« Notre siècle de rationalité matérialiste, de pesanteur minérale, de substances toxiques largement répandues, d'une science presque totalement asservie au profit, a porté atteinte au monde sensible qui constitue **l'enveloppe vivante et vitale de notre planète**. Il semble que ce ne soit qu'à l'aune du **sacré** que nous pourrions mesurer

l'ampleur de notre responsabilité. J'entends par sacré ce sentiment humble où la gratitude, la connaissance, l'émerveillement, le respect et le mystère s'allient pour inspirer nos actes, les éclairer et faire de nous **des êtres très présents au monde**, mais affranchis des vanités et des arrogances qui révèlent bien davantage nos angoisses et nos faiblesses que notre force. **Parole de Terre** se voudrait une petite contribution à cette cause fondamentale : la survie alimentaire des humains partout où elle est menacée. Cette parole se voudrait également prétexte à une **méditation sur le mystère de la fécondité** de la terre, et du **pacte nouveau et vital** que nous devons établir avec elle. C'est une réalité objective, concrète et vivante, liée à une expérience réelle, dont les enjeux concernent chaque être humain, car il s'agit de la **terre nourricière**, de la **terre mère**, à laquelle nous devons **la vie et la survie**. »



Pierre Rabhi - Extrait de la préface de **PAROLE DE TERRE** - Collection **Espaces Libres**



L'EMD NE FORME  
NI DES LOUPS  
NI DES MOUTONS

école de management port bac à bac +5



www.emd.fr



Ouvert toute l'année du lundi au samedi  
9630-126 et 146-186  
Juillet - Août  
9630-12630 et 14630-18630

La Maison des Vins

AOC Coteaux Varois en Provence

Espace dégustation, vente des vins de l'appellation  
plus de 200 références



Place Général de Gaulle 83170 LA CELLE - 04 94 69 33 18 - info@coteaux-varois.com - www.coteaux-varois.com

## SAINT-ZACHARIE

### ART ET FLEURS *un concept innovant*

Si vous voulez vous faire plaisir, voir **deux identités** se rejoindre, assister à la conjugaison de **deux savoir-faire**, vivre **l'association du végétal** et de la **matière « argile »**, alors entrez dans ce lieu peu commun qu'est la **boutique Amandine** ! C'est un partage d'espace où se rencontrent styles et formes, et ainsi vous proposer un **lieu vivant où les couleurs se mélangent**. A visiter absolument !



Amande Fleurs, 4 cours marceau 83640 Saint-Zacharie

☎ 04 42 62 31 57 [amandefleurs@orange.fr](mailto:amandefleurs@orange.fr)

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

## LA PIERRE, UN MATÉRIAU À DÉCOUVRIR POUR MIEUX LE PRÉSERVER ...

L'association **Les Amis de la Pierre** s'est créée pour promouvoir ce matériau un peu tombé en désuétude, la pierre. Sous la houlette d'Éric Rouault, elle s'attache à la **valoriser la pierre** comme matériau de construction, matériau culturel dans le patrimoine bâti, le savoir-faire traditionnel, en géologie ou dans les arts plastiques.



Elle propose **des ateliers de découverte**, des ateliers enfants / adultes à Trets et **des stages** d'une semaine en divers lieux. Des visites de carrières abandonnées sont également proposées. Mettre le travail de la pierre à la portée d'un public handicapé est dans l'air, comme de réaliser des chantiers participatifs et solidaires ... L'association aimerait aussi réaliser avec des communes souhaitant réhabiliter son bâti ancien, des chantiers participatifs et solidaires à **vocation pédagogique à l'attention du public ado**. Nouveaux membres et des locaux en Sainte-Baume sont les bienvenus ! **Marine Sontag**

Article complet sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

Association Les Amis de la Pierre - 06 73 21 91 44

## L'OASIS DU PETIT GALIBIER



**L'Oasis du Petit Galibier**  
**Hôtel - Restaurant**  
*Charme des collines de Provence*

*Profitez de ce site idéal pour une sortie détente, un repas d'affaires ou séminaires jusqu'à 99 personnes. La carte du Chef, Pierre BATAILLE, est riche en spécialités régionales*

1000 Chemin du Dégulier 83640 SAINT-ZACHARIE -  
04 42 72 97 56 - 06 60 52 75 33  
[www.restaurant-loasisdupetitgalibier.com](http://www.restaurant-loasisdupetitgalibier.com)



Depuis 1964



**AMBULANCES SOS**

**AMBULANCES - VSL - TAXIS CONVENTIONNÉS**

St Zacharie - Plan d'Aups - Aurial - Nans les Pins - Gemenos - Aubagne

Une équipe dynamique à votre service  
pour les urgences & les transports sanitaires  
Vous avez le libre choix de votre transporteur sanitaire

04 42 72 90 22

Ambulances SOS RN 560 ZA de la Foux 83640 SAINT-ZACHARIE

[www.ambulances-sos.fr](http://www.ambulances-sos.fr)

## SA MAJESTÉ LE CHÊNE

Le **chêne blanc** ou **chêne pubescent** (*Quercus pubescens*), ainsi nommé à cause du fin duvet qui recouvre la face inférieure de ses feuilles festonnées, est omniprésent dans la forêt de la Sainte-Baume. Mêlé aux hêtres et à plusieurs autres espèces compagnes, il constitue le fond de la population du **bois sacré**, qui est une **futaie naturelle multiséculaire**.

Plus abondant autrefois, le chêne serait l'**arbre originel de la Provence**. Ses appellations vernaculaires (blacas, roure, rouve) ont largement influencé les toponymes et patronymes locaux : Blaquières, Rouet, Rouvière, Rove...

Son bois, **noble**, était très apprécié par les **bûcherons**, les **charbonniers** et autres **charpentiers** (notamment ceux de la **Marine Royale** qui recherchaient les grosses pièces tordues nécessaires à la construction des navires).

Sacré dans de nombreuses traditions, le chêne était vénéré par les **anciens Celtes** qui voyaient en lui l'axe du monde (le mot « **druide** » signifierait « **homme de chêne** »). Les Grecs et les Romains en avaient fait l'**arbre de Zeus** ou de **Jupiter**, la divinité du ciel, parce qu'il **attirait la foudre**. Il était le symbole de la **force**, de la **longévité** et, par extension, de la **sagesse**.

Dans la forêt de la Sainte-Baume existent de nombreux **chênes remarquables** : celui « **de Merlin** » qui en garde l'entrée, celui de **Giniez** et bien d'autres encore, sans parler du malheureux **Héraclès** qui appartient désormais au passé.

Les arbres sont des **êtres vivants** qui véhiculent des **énergies positives**, en témoignent les nombreuses personnes qui viennent **se ressourcer à leur contact**. Il existait autrefois, à proximité du **chemin des Roys**, le « **grand chêne** » plusieurs fois centenaire. Il fallait s'y mettre à neuf pour enlacer son tronc et les jeunes filles qui voulaient se marier dans l'année, ou avoir un enfant, venaient y frotter le ventre. Cette pratique était liée aux anciens cultes de la fécondité propres à la forêt sacrée. Les vieux chênes majestueux sont autant de **temples dédiés à la Nature**. S'ils meurent, ils laissent derrière eux de jeunes plants destinés à perpétuer la chaîne ininterrompue de la **Vie que l'Homme se doit de protéger**.

Alain Bontemps - Écomusée de la Sainte Baume  
[www.ecomusee-saintebaume.com](http://www.ecomusee-saintebaume.com)



## TRANSMISSION AUPRÈS D'ÉTUDIANTS EN SAINTE-BAUME

Quel est le sens de ces sorties en forêt animées par Christian depuis 3 ans ?

« Il s'agit de **prendre du recul** au cœur de ce magnifique **espace naturel**, afin de vivre une **expérience sensorielle** avec une mise en pratique orientée sur les **5 sens**...

Découvrir les **parfums de la forêt**, **sentir** l'humus et les plantes, à certaines saisons **goûter** les baies, **écouter** les oiseaux, **observer** de l'infiniment petit, les mousses et les lichens, à l'infiniment grand, le houppier des chênes et des hêtres... Puis la balade continue, cette immersion nous permet d'appréhender la **vision globale de l'espace naturel**, elle nous ouvre sur l'aspect culturel et cultuel du lieu. Pourquoi cette forêt, quel impact sur l'histoire des hommes, et quel est notre rôle pour la protéger encore longtemps ?... En même temps, nous nous arrêtons à l'ombre d'un tilleul pour **découvrir les diverses façons de respirer**, **prendre du temps** dans un endroit calme, s'asseoir et **vivre l'expérience de la méditation**. Et nous repartons doucement pour **expérimenter la marche** en pleine conscience. Ce n'est en fait qu'une modeste **initiation à la Sylvothérapie** ! »

Christian Vacqué & Thierry Blondeau



## CONVERSATION EN SAINTE-BAUME NELLY & CHRISTIAN

Christian : Comme je l'évoquais dans notre dernier article « Depuis la nuit des temps, les hommes, qu'ils viennent s'y ressourcer ou observer la nature, se posent des questions sur **le sacré et l'invisible** des **frondaisons de cette belle forêt** ».

Si les animaux sont les plus faciles à observer, car ils sont actifs sous le regard du plus modeste naturaliste, nous pressentons tout de même que sous ces vastes espaces boisés, sous chacun de nos pas, **il existe une autre facette de la forêt**. Au cours de nombreuses balades en tant qu'animateur forestier, j'ai essayé de faire **partager cette croyance** : que **la forêt** elle-même est bien **vivante**, et **communique** avec nous comme **un seul être**.

J'invite les gens à **prendre les arbres dans leurs bras**, avec respect, dans une approche liée au yoga, utilisant leur **respiration** comme un moyen de **communication**. Dans les bois de la Sainte-Baume, je propose notamment d'aller visiter **une tribu d'ifs**. Les participants ont souvent l'impression de vivre une aventure particulière, car nous allons d'abord voir le **Patriarche** sur le bord du **sentier merveilleux**, un vieil if énorme et magnifique de plus de deux mètres de circonférence. Bien que sec sur pied, il paraît être là depuis la nuit des temps...et est entouré de tous ses enfants ifs, d'âges différents, couvrant presque un demi hectare...



Aujourd'hui, les scientifiques viennent de « **lever le voile sur les mystères de nos forêts** », et démontrent que ces espaces naturels sont organisés comme nos sociétés humaines, aussi **complexes** mais sûrement plus **altruistes** et **équitables**...

Le livre écrit par le garde forestier allemand Peter Wohlleben « La vie secrète des arbres » s'est vendu à plusieurs millions d'exemplaires et est traduit dans plusieurs langues. Il y est notamment expliqué que même les vieux arbres secs disposent d'un **réseau racinaire** encore **actif**, qui les relie aux autres arbres. Et que grâce au **mycélium des champignons**, les arbres secs bénéficient d'un **système de survie** et de **communication** sur plusieurs centaines d'hectares.

Les forêts établies en **réserves biologiques**, comme celle de la Sainte-Baume, et protégées de toutes coupes intempestives, sont bien plus **vivantes** et

**naturelles** que ces espaces boisés où les arbres alignés sont cultivés comme du maïs, avec des échéances d'un demi-siècle pour la rentabilité d'une industrie à court terme. Si nous savons **protéger nos espaces naturels**, nous protégerons sûrement **notre planète**, et **l'avenir de nos enfants**...

Un chercheur biologiste, David Haskell, a passé un an à observer le même espace naturel. Comme un mandala, il décrit cette aventure dans son ouvrage « Un an dans la vie d'une forêt ». Dans « Ecoute l'arbre et la feuille », il évoque aussi le **murmure des arbres** et le **suintement de la sève**, le **croquement des écorces**. Il nous invite à écouter ce que les arbres ont à nous dire.

Nelly : Je trouve cela fantastique que la science nous invite aujourd'hui à nous ouvrir à nos ressentis. Nous vivons dans une **société rationnelle**, et nous avons souvent besoin de **preuves** pour nous **autoriser à croire**. Même si depuis toujours, de doux rêveurs savaient que la forêt vivait, et qu'il était possible d'**entrer en contact avec les arbres**, maintenant **la science le démontre**. Nous pouvons désormais entrer dans une forêt et rêver, imaginer, ressentir que nous entrons dans leur monde... Ainsi à l'écoute de nos sensations, de nos émotions, nous faisons également un chemin vers nous... Je suis sûre que pour nombre d'entre nous, les **promenades en forêt** ont pris une tout autre dimension, et **nous amènent à nous émerveiller**.

Christian : Et nous ne sommes qu'au début de nos connaissances sur les **bienfaits** que peuvent exercer les arbres **sur notre corps et sur notre esprit**. Un biologiste et médecin Japonais, Qung Li, parle des promenades en forêt, et des bienfaits de la « **sylothérapie** » **pour soigner** les maladies respiratoires, l'arthrose, l'hyperactivité, l'insomnie, et bien d'autres maux liés au stress.

Ce chemin qui nous mène **au cœur de la forêt** est aussi **un chemin de sagesse et de spiritualité**...

*Nelly et Christian Vacquie*

**Le Gîte de la Coutronne**

Au cœur de la Sainte-Baume, à 650m d'altitude, La Coutronne vous accueille pour vos séminaires ou stages de développement personnel, de chant, cuisine...

Arminda vous accueille avec sa joie et sa grande simplicité.

Lieu dit La Coutronne 13390 Auriol - 04 42 62 57 12



## LA MADELEINE PROVENÇALE

Qu'est devenue **Marie-Madeleine** après l'Ascension de Jésus ? Serait-elle allée à **Ephèse**, en Asie Mineure, comme pourrait le laisser penser le tombeau qui lui est attribué et le culte qui lui est rendu dans ce lieu dès le VI<sup>e</sup> siècle ? Ou serait-elle venue évangéliser **notre terre de Provence**, avant de s'y retirer dans la solitude, d'y mourir et d'y être ensevelie ?

C'est ce qu'affirment, à quelques différences près, les biographies médiévales de Marie-Madeleine, dont les plus célèbres sont la **Vie de Sainte Marie-Madeleine** et de sa sœur **Sainte Marthe**, un écrit attribué à **l'évêque carolingien Raban Maur** (780-856), mais datant en réalité du XII<sup>e</sup> siècle, et celle qui figure dans la Légende dorée de **Jacques de Voragine** (1225-1298), une œuvre qui rencontrera un grand succès, au point d'être pendant des siècles le livre le plus lu après la Bible.

Ces auteurs puisent leurs sources dans des manuscrits antérieurs contenant deux brèves biographies de Marie-Madeleine : la **Vita eremitica beatae Mariae Magdaleneae**, fruit d'une légende composée en Italie méridionale entre 875 et 900, ouvrage auquel viendra s'ajouter, au XI<sup>e</sup> siècle, une seconde vie appelée **Vita apostolica**. Ces écrits transmettent probablement une tradition orale beaucoup plus ancienne sur la venue et la mission de **Marie-Madeleine en Provence**.

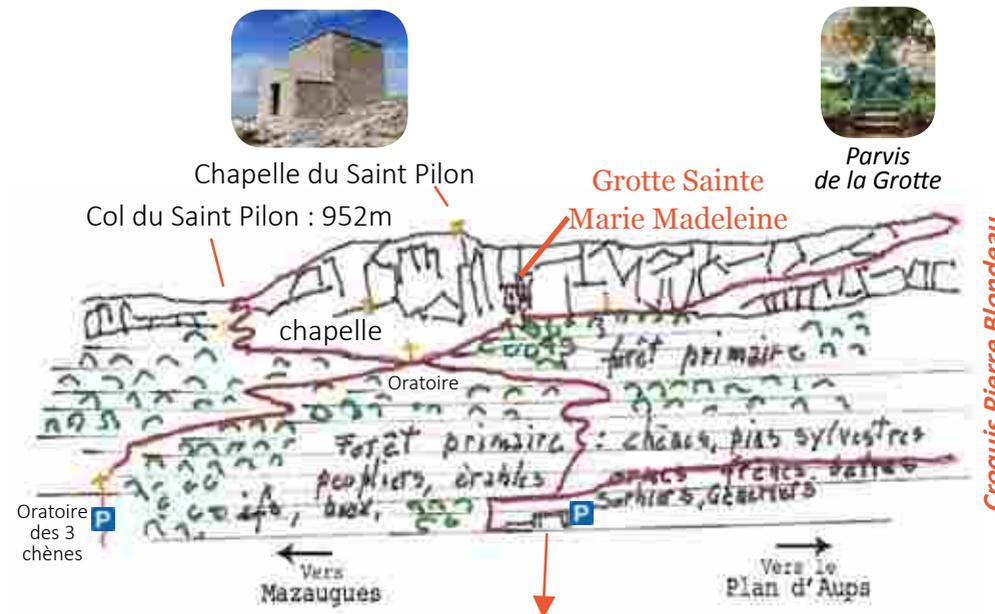
L'auteur anonyme de la Vita eremitica, afin de combler les lacunes sur les dernières années de Marie-Madeleine, s'inspire clairement de la figure de **Marie l'Egyptienne**, une prostituée convertie qui se retira quarante ans dans le désert de Judée et dont Sophrone de Jérusalem rédigea la vie au début du VII<sup>e</sup> siècle. C'est ce qui explique que Marie-Madeleine fut souvent confondue avec Marie l'Egyptienne. L'auteur, tout aussi anonyme, de la Vita apostolica, dans le but de compléter la précédente, traite en détail de **l'apostolat provençal de Marie-Madeleine**, allant jusqu'à identifier avec précision le lieu de sa pénitence, la **grotte de la Sainte-Baume**, et celui de sa sépulture, **Saint-Maximin**.

Toutes ces données, réélabores et réinterprétées, convergent bientôt dans la Legenda aurea de l'archevêque dominicain de Gênes, Jacques de Voragine, qui s'inspire abondamment de la littérature hagiographique magdalénienne alors connue...

**Mgr Jean-Pierre Ravotti**

... La suite sur notre site internet [www.guidesaintebaume.fr](http://www.guidesaintebaume.fr)

## ACCÈS À LA GROTTTE SAINTE MARIE MADELEINE



Croquis Pierre Blondeau

### L'HÔTELLERIE DE LA SAINTE-BAUME

Restauration et hébergement  
sur réservation

Couvent des Dominicains - ☎ 04 42 04 54 84 - [www.sainte-baume.org](http://www.sainte-baume.org)



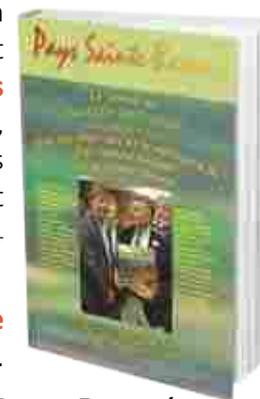
## 40ÈME ÉDITION DE LA REVUE DÉCOUVERTE SAINTE-BAUME

*..et ça ne fait que commencer*

« La **connaissance du passé** satisfait d'abord un **besoin humain** fondamental, celui de **comprendre** et **d'organiser** le monde, de donner un **sens au chaos** des événements qui s'y succèdent. Nous savons bien, même si nous n'y pensons pas toujours, que nous sommes faits de ce passé ; le rendre **intelligible**, c'est aussi **commencer à nous connaître** ». Nelson Mandela - *Un long chemin vers la liberté*

A nous de tout mettre en oeuvre pour **vivifier ce territoire exceptionnel**, le massif de la **Sainte-Baume**.

Les éditions sont disponibles sur le site Découverte Sainte-Baume Ecomusée territoire : [www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr](http://www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr)



## LE CASTELLET

Une histoire de la Provence



### LE LAVOIR

La commune du Castellet est riche en histoire, des fossiles du Santonien inférieur, à la Provence moderne en passant par l'époque médiévale.

Un point d'entrée peut être les fontaines, symbole de l'enjeu de l'eau dans le sud de la France et notamment le lavoir **situé à l'entrée du village.**

Il semble que la fontaine à l'entrée du village du Castellet était primitivement un puits de forme carré. Avec l'augmentation de la population, des travaux furent entrepris au XVI<sup>e</sup> siècle. En 1775, le conseil municipal fait construire le réservoir, pour permettre les lessives et l'abreuvement des bêtes.

[WWW.VILLE-LECASTELLET.FR](http://www.ville-lecastellet.fr) / 04 94 32 79 13

BIENVENUE  
CHEZ

CASTEL  
TRAITEUR

"Les Saveurs du Plan du Castellet"  
Plats à emporter  
Cuisine traditionnelle & cuisine régionale  
Repas de fête, buffets, charcuterie, épicerie fine,  
produit du terroir

Possibilité de livraison sur un rayon de 15km

Centre village 83330 LE PLAN DU CASTELLET - 04 94 63 23 14

Aux Délices Du Plan

Castell Traiteur est distributeur Var Matin

**Var-matin**

## INSTRUMENTS DE MUSIQUE DE PROVENCE

Les instruments traditionnels du **folklore provençal** sont le **galoubet** et le **tambourin** : types d'instruments qu'on trouve déjà dans l'antiquité égyptienne ou grecque.

Au Moyen-âge, on trouve beaucoup de « **flûtes tambourines** » : un seul musicien joue de la flûte d'une main et joue le tambourin avec une baguette appelée massette tenue dans l'autre main. C'est le cas des **trouvères** et **troubadours** qui animent les « cours d'amour ». Dans les grottes préhistoriques et à Luchon, on peut voir des flûtes à trois trous en os. Les bergers utilisaient des **flûtiaux** qu'ils fabriquaient eux-mêmes en bois.

C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle qu'apparaît le **galoubet** (de l'ancien provençal « gal » = gai et « aubet » = hautbois), plus aigu, et le tambourin devient plus gros, et donc plus grave pour atténuer son effet aigret : 30 cm de diamètre pour 60 cm de hauteur environ. Sa taille évolue jusqu'à la fin XIX<sup>ème</sup> siècle, où elle s'adapte aux contraintes du transport par train : le tambourin est rétréci au format « dit SNCF », c'est-à-dire 34 cm sur 68 cm de haut, ce qui permet de le placer dans le porte-bagages pour ne pas payer une place assise.

Au tournant des XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècles, **Frédéric Mistral** crée le **Félibrige** avec six autres comparses : ils encouragent les sociétés de tambourinaires à animer les bals de villages pour que les instruments traditionnels ne disparaissent pas au profit des fanfares. Le tambourinaire joue conjointement du galoubet et du tambourin.

Le tambourin est fabriqué en **bois massif**, le plus souvent en tilleul ou en noyer, sculpté de décors = baguettes, branches d'olivier, rosaces, blasons,... selon les souhaits et moyens financiers des clients. A l'heure actuelle, les plus ordinaires, donc moins chers, sont en contreplaqué.

Le galoubet est fait de **bois dur ou fruitier** : ébène, palissandre, buis, olivier, amandier. La tessiture du galoubet est d'une octave et demie + 1. Selon l'intensité du souffle, avec un même doigté, on peut avoir des notes différentes (jusqu'à 6). Les galoubets les plus prestigieux sont en ébène, bagués d'os ou d'ivoire.



Ces informations découlent d'un entretien avec **Paul Uleri**, musicien et facteur d'instruments de Nans-les-Pins

<http://paululери.wixsite.com/galoubets>

Martine Castell

## NANS-LES-PINS

### FERMES ET BASTIDES AUTOUR DE LA SAINTE-BAUME

La présence d'établissements ruraux destinés à l'**exploitation agricole** remonte à l'antiquité. Certains d'entre eux occupent l'emplacement d'anciennes **villas gallo-romaines** mais leur développement a surtout eu lieu à partir de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle. L'extension des cultures s'est faite au détriment des espaces boisés et grâce à l'aménagement des pentes en « **restanques** » (terrasses délimitées par des murs en pierre sèche).



Martine Beringuer  
<http://emgyberin.wixsite.com/martineb>

Une part importante de la population des communes résidait alors à l'écart des villages et vivait dans un certain **isolement** et une relative **autarcie**. A **Nans-les-Pins**, par exemple, jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, cela concernait environ le quart des habitants et il y avait une **trentaine de fermes** et de **bastides** qui figurent sur le cadastre de 1809, dit « **napoléonien** ». >>

## NANS-LES-PINS

>> Si le nom de « **bastide** » (mot d'origine occitane) peut avoir plusieurs acceptions suivant les régions. Dans la Provence rurale intérieure, il désigne un ensemble de bâtiments destinés à l'**exploitation des terres et à l'élevage des animaux**. A l'inverse des fermes, les bastides sont assorties d'une **demeure d'agrément** où le propriétaire vient en **villégiature**. Les domaines appartenaient soit à des propriétaires locaux soit à des personnes qui ne résidaient pas dans la commune : bourgeois ou notables qui louaient leurs biens à des exploitants agricoles. A Nans, au XVIII<sup>e</sup> siècle, ils possédaient environ la moitié des terres.

De nos jours, beaucoup de fermes et de bastides sont **abandonnées et tombent en ruine**. Certaines ont été réhabilitées et sont toujours occupées, sans parler de celles qui accompagnent les **domaines viticoles** et qui ont été parfois rebaptisées « **châteaux** ».

**Alain Bontemps**

Un article plus complet, concernant essentiellement l'évolution des fermes et des bastides de Nans-les-Pins, du XVIII<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle sera publié dans un prochain bulletin de l'association « Nans Autrefois », association pour l'étude et la sauvegarde du patrimoine historique de Nans-les-Pins.

[nans.autrefois.free.fr](http://nans.autrefois.free.fr)

### Le Fournil de Nans

**Boulangerie**

**Artisan Pâtissier - Point chaud - Confiserie - Glaces**

Le Fournil de Nans vous propose diverses gourmandises. Possibilité de commander des créations sur mesure pour tous les événements : anniversaire, baptême, mariage...



5 Route de Brignoles 83860 NANS-LES-PINS - 04 94 69 29 82

### La grande maison de Nans

**chambres d'hôtes**

En Provence verte, au pied de la Sainte-Baume, la grande maison de Nans vous accueille dans un décor fabuleux



1 Rue du Vieux Nans 83860 NANS-LES-PINS - 06 29 62 55 85 - [dsanroux85@gmail.com](mailto:dsanroux85@gmail.com) - [www.lagrandemaisondelanans.com](http://www.lagrandemaisondelanans.com)

### L'Espigoulier

De vieilles recettes provençales pour 9 apéritifs aux arômes de fruits

pêche, mûre, noix, cerise, orange, figue, pamplemousse, citron, melon



Domaine de la Crèche 83860 NANS-LES-PINS - 04 94 78 97 24 - [www.apertifespigoulier.com](http://www.apertifespigoulier.com)

### CAMPINGS Tohapi

**DOMAINE DE LA SAINTE-BAUME**

Pour des vacances inoublables

Le camping du Domaine de la Sainte-Baume vous accueille à l'ombre des chênes et des pins. Différents types de mobil-homes très récents vous sont proposés de deux à six personnes. Les campeurs en tentes, caravanes ou camping-cars sont également les bienvenus.

Le Domaine de la Sainte-Baume possède un espace aquatique (piscine, jacuzzi...), espace bien être (sauna, hammam, bain bulles...), club enfants et vous propose des animations qui séduiront petits et grands...



Quartier Delvieux Sud 83860 NANS-LES-PINS - 04 94 78 92 68 - [www.saintebaume.com](http://www.saintebaume.com)

### FLEURS - CADEAUX - OBJETS DÉCO

Au cœur 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.

Ouvvert du mardi matin au dimanche matin  
Fermé entre 12h30 et 15h



16 cours Général de Gaulle 83860 NANS-LES-PINS - 04 94 78 38 91 - 06 82 39 51 49 - [terreetfleurs@gmail.com](mailto:terreetfleurs@gmail.com)

## RIBOUX, LA CHAPELLE DU SAINT PILON...

Suite de l'article d'avril 2016 de notre ami Michel Pivert.

Ce 22 Juillet 2017, jour de la fête de **Sainte Marie Magdeleine**, nous montons au Saint Pilon, **lieu symbolique** de son élévation 7 fois par jour par les anges. Quelle ne sera pas ma surprise, passé le porche de la chapelle de découvrir, éblouie : **la résurrection de l'Oratoire** ! La statue de Marie Magdeleine n'est plus dans la désolation des tas de ciment grisâtres qui l'entouraient depuis fort longtemps... mais la voilà autre, lumineuse, aérienne, bras vers le haut, mains offertes indiquant le chemin céleste de Grande Randonnée ! Les larmes le disent : c'est **magique, magnifique** ! Si la **chapelle extérieure** est du type **abri de berger**, à l'intérieur **l'Orient précieux** est redevenu sensible et incline à la contemplation. L'élévation de Marie Magdeleine par les anges est représentée par une **statue provisoirement maquette en plâtre**, qui sera par la suite en **marbre blanc de Carrare**. L'enduit gris sobre qui couvre les murs crée un ensemble sombre mettant en valeur la statue blanche sous la **lumière de l'oculus de la voûte**. La statue est arrivée par le ciel, en hélicoptère : logique !



C'est principalement à la Communauté d'agglomération Sud Sainte-Baume et à la houlette de Suzanne Arnaud, Maire de Riboux, qu'est due cette réalisation. Femme de cœur et d'exception pour un projet d'exception ! « **Un chantier comme il y a 2000 ans, sans eau, électricité, sans route** » confiait l'**architecte Olivier Naviglio**. Une belle aventure humaine au service d'un **Haut-Lieu de la chrétienté**, emblématique de la Sainte-Baume. Aventure saluée par près de 300 pèlerins en ce samedi 21 Octobre 2017, lors de l'inauguration et la bénédiction de la chapelle, invités là-haut à se réunir, se tenir la main en silence quelques minutes, dans un geste joyeux de fraternité.

**Gratitude !**

*Viviane-Marie Vieux*



## MUSÉE MARTIN-DUBY À AURIOL



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)

## VIDO - VIDANTO (VIE ACTIVE)

*Il est un pays nommé « Provence »*

Le mot **Provence** s'applique, en général, à tout le pays situé en dessous de la zone où l'on parle la **langue d'Oc**. La Provence proprement dite s'étend de la contrée comprise entre les **Alpes**, la **mer**, le **Rhône** et une ligne irrégulière qui va de **Montélimar à l'Argentière Hautes Alpes**. Elle comprend les départements des Bouches-du-Rhône, du Var, des Alpes Maritimes, du Vaucluse ainsi que les Vallées de la Roya, le Gapençais, l'Embrunois et divers cantons de la Drôme.

**La Langue Provençale** est parlée dans cette région en **cinq dialectes**. Le Rhodanien, le Marseillais, l'Alpin, le Dauphinois et le Nissart « toute la côte maritime allant de Marseille à Menton ». Aujourd'hui le provençal est toujours une langue à part entière, munie de **dictionnaires**, de **livres de grammaires**, avec une conjugaison de plus de **deux mille verbes**.

*Es un país que ié dison Prouvènço*

*Lou noum Prouvènço se dis à tout lou país que s'atrobo en dessouto di bàrri mounte se parle la Lengo-d'O. La Prouvènço coume se dise vai de l'encountrado dis Aup, la mar, lou Rose e uno ligno iregladièro que vén de Moutelimar enjusqu'à l'Argentièro n'Àutis Aup, coumprend, li despartamen di bouco dóu Rose dóu Var dis Aup Marino, de la Vau-Cluso, en mai di valeio de la Roya dóu Gapençès de l'Embrunes dóu Mentounasc e lou cantoun de la Droumo.*

*La Lengo Prouvençalo es parlado dins aquéstis endre en cinq parla. Lou Roudanen, lou Marsihés, l'Aupin, lou Dóufinen lou Nissarte (lou Maritime touto la coustièro que va de Marsiho à Mentoun) Vuei lou prouvençau es toujour uno lengo vidanto emé de diciounàri de libre de gramatico e bessai quaucarèn coume 2000 verbe dins tóuti li counjunguesoun.*

**André Paillaux : Le Président - ☎ 06 78 06 29 96 - [cathare13.chezalice.fr](mailto:cathare13.chezalice.fr)**

**AP VITAL**  
SAINTÉ

**VENTE ET LOCATION  
DE MATÉRIEL MÉDICAL  
ORTHOPÉDIE**

**MAINTIEN À DOMICILE - PARTICULIERS  
PROFESSIONNELS DE SANTÉ - COLLECTIVITÉS**

**LIVRAISONS GRATUITES**

 56 AVENUE MIRABEAU TRET5 04 42 26 66 58	 ZA LE PUJOL III AURIOL 04 42 72 69 17	ZA LA LAOUBE ST MAXIMIN 04 94 77 50 81	C. CIAL CASIRO LA DESTROUSSE 04 42 72 05 45
--	--	--	---

## COTIGNAC

## L'ASSOCIATION VILLES SANCTUAIRES EN FRANCE — DÉVELOPPEMENT EN PROVENCE VERTE

La Provence Verte adhère à l'association « Villes Sanctuaires en France » depuis 2016, en y associant les binômes **Cotignac et Notre-Dame de Grâces**, **Saint-Maximin-la-Sainte-Baume et la Basilique de Marie-Madeleine à Plan d'Aups-Sainte-Baume**. Cette association a pour but de **promouvoir les sites** en assurant aux visiteurs le meilleur accueil possible, (tout comme le label Qualité Tourisme qui vient d'être renouvelé au Sanctuaire Notre-Dame de Grâces) et de **favoriser les liens** entre ville et sanctuaire.

Elle permet un **développement de l'offre touristique culturelle** en offrant à ses adhérents une **visibilité internationale**, car elle fait partie du cluster Tourisme et Spiritualité d'Atout France (Agence de développement touristique de la France depuis 2009, unique opérateur de l'État dans le secteur du tourisme) qui promeut la France à l'étranger. Ce label nous donne déjà l'opportunité **d'accueillir des Tours Operators** (Autriche, Europe Centrale, Italie...) qui commercialisent notre destination. Le **tourisme spirituel** est en forte augmentation (en 2016, 147 demandes pour Cotignac et 520 pour le Plan d'Aups la Sainte-Baume). Le gros avantage que nous avons est d'y associer d'autres thématiques comme **l'art de vivre en Provence**, la **culture** et le **patrimoine**, la **randonnée**, le **vinotourisme**...

Nos partenaires ont découvert **Cotignac et le Sanctuaire Notre-Dame de Grâces**. Pedro, le directeur de l'Association des Pèlerins, leur a présenté, avec ses mots à lui, le **village de la Sainte Famille**, lieu des apparitions de la **Vierge Marie et de Saint Joseph**, avant une séance de travail consacré à la création du nouveau site internet de l'association.

Le soir, au cours du dîner au **Couvent Royal de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume**, nous avons pu échanger sur des problématiques communes avant la visite de la Basilique de nuit. Le lendemain, la séance de travail s'est déroulée à la **mairie de Plan d'Aups-Sainte-Baume** où nous avons

été chaleureusement accueillis par le maire, Gilles Rastello. Après un déjeuner à l'**Hostellerie de la Sainte-Baume**, nous sommes partis à la découverte de la **grotte de Marie Madeleine**. Cette marche a permis à chacun d'entre nous d'apprécier les paysages et la végétation de ces lieux



dont **l'histoire mystique et mystérieuse** nous a été racontée par les guides du Parc National Régional et les frères Dominicains qui nous ont accueillis au pied de la Grotte. **Paysages à couper le souffle**, couleurs automnales sublimes et la Sainte Victoire, là, juste en face...

La soirée au **domaine de Montrieux à Méounes** n'en fut pas moins magique. Nous avons été accueillis dans la chapelle du XII<sup>ème</sup> avant de rejoindre une salle chauffée par une immense cheminée, où nous avons dégusté un cocktail dînatoire à base de produits du terroir. Le lendemain, chacun est reparti dans sa région, très heureux d'avoir découvert ou redécouvert notre belle région. Cependant, l'évènement phare de l'association est l'organisation de la 25<sup>ème</sup> heure qui a lieu tous les deux ans, la nuit du passage à l'heure d'hiver, fin octobre. Les membres de l'association se sont dit « que faire de cette heure de plus ? » Une même date, un horaire identique pour un évènement qui se déroule en simultané dans les **17 villes sanctuaires**.

L'an dernier, la déambulation entre **l'Office de Tourisme de Cotignac** et le **Sanctuaire Notre-Dame de Grâces** a rassemblé à une soixantaine de personnes ravies d'écouter les explications passionnées de notre guide du **Pays d'Art et d'Histoire, Anne Mandron**, et de redescendre, flambeaux éclairés, pour un apéritif servi dans les locaux de l'Office de Tourisme. Un beau succès pour une première !



Ces évènements prouvent l'utilité de l'association qui permet de faire le lien entre la partie religieuse du Sanctuaire et la partie laïque.

**Marie-Hélène Le Merour**  
Association des Pèlerins de Notre-Dame de Grâces 83570  
Cotignac - ☎ 04 94 69 64 90

CHATEAU  
**NESTUBY**  
en PROVENCE

DOMAINE VITICOLE & MAISON D'HÔTES

Propriété familiale exploitée de père en fils depuis 1949

4540 route de Monfort 83570 COTIGNAC - 04 94 64 60 02 - contact@nestuby.com - www.nestuby.com

LES JOURS DE MARCHÉ EN SAINTE-BAUME

Lundi

Belgentier

Mardi

Aubagne  
Mazaugues  
Saint-Zacharie  
Tourves

Mercredi

Cuges-les-Pins  
Gémenos  
Saint-Maximin  
Trets

Jeudi

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

Vendredi

Le Beausset  
Roquevaire  
La Destrousse

Samedi

Aubagne  
Auriol  
La Roquebrussanne

Dimanche

Aubagne  
Le Beausset  
Nans-les-Pins  
La Ciotat  
Trets

OFFICES DE TOURISME

INFORMATIONS DONNÉES SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 72 32 72
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

ACCÈS RÉGLEMENTÉ  
DES MASSIFS L'ÉTÉ

☎ 0811 20 13 13

[www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr)



LES VIGNERONS DE LA SAINTE-BAUME

A découvrir le vin effervescent « les bulles de Nans » méthode traditionnelle, issu du cépage Rolle et toute sa gamme



☎ Les Fauvières 83170 Rougiers - 04 94 80 42 47 - [cave.saintebaume@wanadoo.fr](mailto:cave.saintebaume@wanadoo.fr)

**PRIEURÉ**  
**SAINTE JEAN DE GARQUIER**  
Site pour séminaire ou Assemblées Générales

Le Prieuré, près de Gémenos vous propose 7 salles de différentes tailles dont une salle de 70 personnes - Hébergement : 30 chambres  
Lieu calme avec parking - Restauration élaborée sur place

Route de Saint-Jean de Garquier 13420 GÉMENOS - 04 42 32 21 28 - [sjgandegarquier@orange.fr](mailto:sjgandegarquier@orange.fr)

JARDIN DES IFS PAR CAMILLE

Une artiste à découvrir sur youtube



[www.youtube.com/watch?v=0QDeB7r1Jx0](http://www.youtube.com/watch?v=0QDeB7r1Jx0)



**ÎLES D'HYÈRES**  
SERVICE PUBLIC TOUTE L'ANNÉE

**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 PARISIENNE

**Conception, reproduction & impression 3D**

Conception de goodies à votre image (portes clés, porte flyers...)



Reproduction de pièces (bouton de cuisinière, pièces mécaniques...)

Loïc Passaret - 06 31 01 81 97  
loicpassaret@fennec-system.fr  
www.fennec-system.fr

**Création d'identité visuelle, Supports de communication**

Logo, flyers, cartes de visite, brochures, packaging...



Sites internet (blog, e-commerce, newsletter, réseaux sociaux...)

Angélique Brard - Infographiste & Webmaster  
011 25 42 00 42 - a.brard@daphicolange.fr  
www.daphicolange.fr

**VOUS SOUHAITEZ ÊTRE ANNONCEUR DANS LA PROCHAINE ÉDITION ? CONTACTEZ-NOUS ☎ 06 08 04 90 70**



**VOS NOTES**

---



---



---



---



Le Guide Sainte-Baume remercie **Var-matin** **LaProvence** pour leur soutien depuis 11 ans

**SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU GUIDE SAINTE-BAUME**



Sur Facebook

Abonnez-vous à la newsletter du Guide Sainte-Baume, en nous écrivant à [newsletter@guidesaintebaume.fr](mailto:newsletter@guidesaintebaume.fr)



Sur le site

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

**DES SUGGESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS !** [contact@guidesaintebaume.fr](mailto:contact@guidesaintebaume.fr)

**Distributeurs & rédacteurs bénévoles du Guide Sainte-Baume**

Adeline, Amélie, Annie, Claude, Christian, Corinne, Daniel, Faustine, Françoise, Jean-Claude, Jean-Louis, Jean-Marc, Jean-Pierre, Marine, Marie-Claude, Martine, Nelly, Odile, Sophie, Sylvie, Thérèse, Viviane-Marie, Yvette et Yvon

**Tous droits de reproduction même partielle réservés**

Les prix, photos, illustrations, et descriptifs sont à la seule responsabilité des annonceurs. Les créations et supports font partie intégrante de l'édition du Guide Sainte-Baume. Toute demande extérieure au Guide devra faire l'objet d'une demande auprès de l'infographiste.

**IMPRESSION DURABLE DU GUIDE SAINTE-BAUME**

L'imprimerie **Zimmerman** s'engage dans l'optimisation de la **gestion des déchets**, la **maitrise de la consommation d'énergie** et le **respecte des obligations de conformité**, en privilégiant les matières premières et les produits ayant le **moins d'impact environnemental**, tout en poursuivant leur démarche RSE et leurs engagements envers les différentes normes et labels tels que **PEFC** et **Imprim'vert**. L'objectif est de réaliser une **amélioration continue** en matière environnementale et de mener des actions de **prévention de pollution**.





*Page de couverture : les falaises de Cugens - © Denis Caviglia*

# RÉALISATION DU GUIDE SAINTE-BAUME 2018

**PARUTION ANNUELLE - DIFFUSION 20 000 EXEMPLAIRES - 80 POINTS DE DÉPÔT**

Régie publicitaire et réalisation technique réalisées par Thierry Blondeau  
[thierryblondeau07@gmail.com](mailto:thierryblondeau07@gmail.com) - 06 08 04 90 70

Réalisation graphique et mise en page réalisées par Angélique Brard  
[angelique@guidesaintebaume.fr](mailto:angelique@guidesaintebaume.fr) - 06 25 47 00 42

Mise en valeur des textes par Marine Sontag  
[rosemarine16@gmail.com](mailto:rosemarine16@gmail.com) - 06 20 81 39 95



*Ne pas jeter sur la voie publique*