

Vivre à

La Garde

Juillet/Août 2026 > n°416



ACTUALITÉS

04 _ actu du mois

Les 5 coups de cœur de l'été !

06 _ actu du mois

La bande-son de vos vacances

MAGAZINE

8 _ vie de quartier

L'opéra s'invite chez vous

9 _ commémoration

La Garde libre !

10_ évènement

Les Nocturnes médiévales : chroniques de la cité enchantée

12_ parcs et jardins

Une toile sous les étoiles / La Garde, ville verte

13_ mode d'emploi

Se garer en ville c'est facile

14 _ culture

Les Contes du Rocher : quand la nature murmure à l'oreille des rêveurs

15_ marchés

L'art de vivre à la méditerranéenne

16_ littoral

Magaud, anse paradisiaque

18_ traditions

FAOB : farandole de gourmandises !

19_ CLIPS

Médicaments et fortes chaleurs: les bons réflexes

20_ Métropole

21_ Département

TRIBUNE
SOUS LE ROCHER





Hélène Arnaud-Bill

Maire de La Garde
Vice-Présidente de la Métropole TPM
Chevalier de l'Ordre des Palmes Académiques

TEMPS FORTS

Finale Starmouv'

Vendredi 3 juillet
21h
Place de la République

Concert Jérémy Frérot

Mercredi 8 juillet
21h30
Place de la République

Fête nationale

Mardi 14 juillet
11h
Monument aux morts

Les Nocturnes médiévales

Du 31 juillet au 2 août
De 19 à minuit
Centre-ville

**Spectacle de drones
"Du silence à la lumière"**

Mardi 11 août
21h30
Complexe sportif Guy Môquet

Concert La Compagnie Créole

Mercredi 12 août
21h30
Place de la République

Les Contes du Rocher

Mercredi 19 août
19h30
Places Mistral, Autran et Mussou

Fête de la Libération

Samedi 22 et dimanche 23 août

**Foire à l'ail, à l'oignon
et au boudin**

Dimanche 30 août
De 9h à 18h
Place de la République

Chères Gardéennes, Chers Gardéens,

Cette année encore, l'été à La Garde vous réserve de nombreuses surprises ! Notre équipe municipale a souhaité proposer une programmation accessible à tous, gratuite, populaire et festive.

Vous retrouverez bien entendu les rendez-vous qui font désormais la réputation de l'été gardéen : nos grands concerts gratuits, nos traditionnelles Nocturnes médiévales, notre Foire à l'ail, à l'oignon et au boudin, les Contes du Rocher, le ciné sous les étoiles, les marchés nocturnes, les fêtes du 14 juillet et de la Libération ou encore les activités à l'anse Magaud.

Parmi les nouveautés : un spectacle concert inspiré de l'univers d'Harry Potter, pour la vingtième édition des Nuits du Mas. C'est un pari assumé pour attirer les familles, les jeunes et tous ceux qui découvrent parfois la culture par d'autres chemins.

Nous accueillerons également le 11 août, un spectaculaire ballet de drones intitulé "*Du silence à la lumière*", offert par le Département du Var. Un événement exceptionnel qui viendra célébrer la mémoire de la Libération.

Cette programmation reflète notre ambition : faire de La Garde une ville vivante, attractive, dynamique, où chacun peut trouver un moment à partager.

Je vous invite à profiter pleinement de ces rendez-vous et à faire de cet été 2026 un été de rencontres, de culture et de convivialité.

Hélène Bill

Vivre à La Garde n°416 juillet/août 2026 > Directrice de la publication : Mme le Maire
Rédaction, photos, mise en page : service communication / tél. 04 94 08 98 00
contact-mairie@ville-lagarde.fr / ville-lagarde.fr / Impression : Imprimerie Sira
En couverture : anse Magaud
Photos sommaire : festivités d'été



LES 5 COUPS DE CŒUR DE L'ÉTÉ !

L'été s'installe à La Garde, et avec lui ses longues et douces soirées, ses instants de partage et cette atmosphère si particulière qui invite à profiter pleinement de chaque moment. Entre découvertes, rencontres et émotions, la saison offre une multitude d'animations pour petits et grands. Découvrez nos 5 coups de cœur, pour un été inspirant et convivial.

Agora d'été

Le coaching des philosophes

En juillet, faites connaissance avec les Agoras d'été animées par **Philippe Granarolo** et **Valérie Paillards**, des soirées pour rendre la philosophie vivante et accessible. Imaginez ce que les philosophes d'hier pourraient nous apporter aujourd'hui s'ils devenaient nos coachs personnels. Les lundis 6, 13 et 20 juillet imprégnez-vous de leurs pensées pour une parenthèse de réflexion et de partage. Laissez-vous porter par les théories d'Épicure, de Thomas Hobbes et d'Hannah Arendt. Ces rendez-vous sont une invitation à prendre le temps de penser, d'échanger, de dialoguer et de savourer la richesse des grands philosophes de notre temps.

Lundi 6 juillet – Épicure

Lundi 13 juillet – Thomas Hobbes

Lundi 20 juillet – Hannah Arendt

Gratuit dès 20h.



Fête nationale

Mardi 14 juillet, la Fête nationale est l'occasion de se rassembler autour d'un moment de partage et de convivialité dans un esprit festif. Le matin, les habitants sont invités à une cérémonie au Monument aux morts sur l'esplanade avant que le soleil ne laisse place aux étoiles pour une soirée DJ sur la place de la République. La soirée se poursuivra par un magnifique feu d'artifice tiré du parc François Accusano avant un retour place de la République pour danser sur "Thriller Party". Un rendez-vous incontournable de l'été gardéen à venir vivre en famille ou entre amis !

Sieste musicale à la médiathèque

Mercredi 22 juillet et vendredi 21 août

Laissez-vous tenter par un moment de détente hors du temps. Installez vous confortablement et laissez-vous embarquer dans un voyage musical. Une sieste guidée en musique qui ne vous laissera pas indifférent. Apaisement et voyage intérieur garantis.

De 15h à 16h

Médiathèque Louis Aragon

Sur réservation au 04 94 08 99 64



Saison 2026/2027 au théâtre L'Escale

Après une première saison pleine d'audace, de rires, de joies, de découvertes, le théâtre vous dévoile une saison 26/27 toujours plus captivante : Anne Roumanoff pour rire à pleine gorge, Casse-Noisette de Blanca Li pour un moment féerique, le Système Ribadier pour redécouvrir un classique de Georges Feydeau par la compagnie en résidence Le Cabinet de curiosités ou encore la rencontre entre Jean-François Zygel et Walt Disney pour apprendre et s'émerveiller en musique. Alors n'attendez plus pour réserver un ou plusieurs spectacles parmi les 26 propositions culturelles de la saison.

Réservation sur theatrelescale.fr

ou à la Maison du tourisme, place de la République

du mardi au vendredi 9h-12h / 14h-17h30 et samedi 9h-12h

Idées cadeaux !



Envie de repartir avec un souvenir de votre passage à La Garde ? La Maison du tourisme vous propose toute une gamme de cadeaux pour faire plaisir à vos proches (et à soi-même !), et conserver un petit morceau de La Garde près de chez soi. L'équipe de la Maison du tourisme a sélectionné avec soin une panoplie d'objets : les célèbres affiches de Monsieur Z qui subliment notre territoire, des cartes postales originales, des magnets...

Grande nouveauté cette année : découvrez THE LINE La Garde ? Une élégante silhouette métallique qui met en lumière les monuments emblématiques de la ville dans un design épuré et contemporain. Un objet de décoration unique qui séduira aussi bien les habitants que les visiteurs.

Goodies à retrouver à la Maison du tourisme

Place de la République – 04 94 08 99 78

Retrouvez le programme des animations sur ville-lagarde.fr, dans les points d'accueil municipaux et sur nos réseaux sociaux.



LA BANDE-SON DE



Depuis plus de 20 ans, les concerts gratuits rythment votre été à La Garde.

Jérémy Frérot
Mercredi 8 juillet
21h30 - place de la République



Iconique. **Jérémy Frérot**, c'est une voix reconnaissable entre mille, et une carrière qui brille de plus en plus fort ! Poésie, nature, contemplation : ses chansons racontent l'essentiel avec simplicité. Parmi les incontournables : *Tu donnes, Revoir, Un homme, Adieu...* Vous en connaissez forcément le refrain !

Révéle dans The Voice avec **Fréro Delavega** en 2014, Jérémy Frérot s'impose très vite parmi les figures montantes de la scène française. En solo, sa carrière décolle en 2017. Son 1^{er} album *Matriochka* sort l'année suivante, à l'équilibre entre sons organiques et électroniques : c'est un disque d'or. Il enchaîne en 2021 avec la douce acoustique de *Meilleure vie*, piquée de groove (encore un disque d'or). En 2024, *Gamin des sables* est une véritable consécration (déjà, on n'arrête plus les disques d'or) ! Cette année, il en dévoile une réédition lumineuse, enrichie de six titres inédits, *C'est pas lui, c'est nous*. L'œuvre est personnelle, sensible : le succès est immense. En tournée dans toute la France, il fait escale à La Garde le 8 juillet : un événement incontournable, aux pieds du Rocher !



20
ans

Les Nuits du Mas

Rendez-vous en musique sous les étoiles, pour célébrer les 20 ans de l'événement au Mas de Sainte Marguerite. Poésie des cordes, magie du cinéma, répertoire classique et métissages contemporains : tout un programme, à savourer en plein air.

Mardi 7 juillet
Les Cordes Fantastiques

Montez *À bord du Poudlard Express* dans l'univers magique de Harry Potter, et (re)découvrez les musiques emblématiques de la célèbre saga.

Un voyage sonore pour petits et grands, en forme de quintet à cordes.

Avec *Lorelei Servain* (violin et chant), *Thaïs Robinot* (violin), *Vanessa Leteure Kordic* (alto), *Jade Robinot* (violoncelle) et *Aurélié Ellul-Ricci* (harpe).



VOS VACANCES



“ La Ville de La Garde fait le choix d’investir dans une programmation culturelle gratuite et de qualité. Ces rendez-vous sont un temps fort de notre été à l’image de notre commune. ”
Hélène Arnaud-Bill, Maire



La Compagnie Créole

Mercredi 12 août

21h30 - place de la République



La musique du bonheur ! Depuis 1975, sous le ciel des Caraïbes, la Compagnie Créole fait chanter le soleil. Leur énergie n’a pas pris une ride. Pour des générations entières, une chose est sûre : les écouter, *C’est bon pour le moral !*

Le public francophone découvre la Compagnie Créole au début des années 1980. Leur carrière explose à l’Eurovision en 1983 avec le succès du *Douanier Rousseau*. Très vite, les tubes s’enchaînent en tête de tous les hit-parades, tous disques d’or ou de platine. C’est une révolution dans le paysage de la variété française : un joyeux cocktail de kadans, merengue, zouk, swing, compas, calypso...

Résultat : plus de 20 albums et 60 millions de disques vendus. Le groupe a inventé une véritable

Machine à danser. Et qui n’a jamais fredonné leurs refrains ?

Dé-O, Dé-é-é-O ! Inutile de résister : où que ce soit, *Au bal masqué* ou en concert, mercredi 12 août, souriez, chantez, dansez !

Mardi 21 juillet - Ensemble des équilibres

Les Cordes rêvent en trio, au violon, au violoncelle et à la harpe. En miroir, les créations de *Claire-Mélanie Sinnhuber* rencontrent l’œuvre magistrale d’*Henriette Renié*. Un voyage sensible et poétique, comme un écho.

Avec *Agnès Pyka* (violon), *Jordan Costard* (violoncelle) et *Marcel Cara* (harpe).

Mardi 28 juillet - Guillaume Latil et Matheus Donato

Entre deux *Hémisphères*, le violoncelle épouse le cavaquinho. Le premier est porté par Guillaume Latil nommé en 2026 aux Victoires du Jazz – à la croisée des mondes. Le second, entre les mains de *Matheus Donato*, fait vibrer l’héritage du choro et de la culture populaire brésilienne. Une musique libre, lumineuse, profondément vivante.

Avec *Matheus Donato* (cavaquinho) et *Guillaume Latil* (violoncelle)

Les 7, 21 et 28 juillet, dès 21h - Mas de Sainte Marguerite - Gratuit

L'opéra s'invite chez vous

Les habitants de Romain Rolland reçoivent le chœur de l'Opéra de Toulon vendredi 17 juillet à 20h. Le temps d'une soirée, les plus grands airs de l'opéra italien et français résonneront dans le ciel gardéen... Un vrai moment de divertissement et de découverte.

La Ville de La Garde a le plaisir d'accueillir, au sein du quartier Romain Rolland, le chœur de l'Opéra de Toulon pour un concert exceptionnel offert aux habitants. **Christophe Bernollin**, chef de chœur, **Isabelle Fleur**, pianiste ainsi que les chanteurs de l'Opéra proposeront un véritable voyage musical, de l'opéra à la comédie musicale américaine. La volonté ? Donner l'envie à un public non initié de découvrir l'opéra, qui se révèle être un merveilleux levier d'émancipation et de découverte pour tous !

« Cet événement s'inscrit pleinement dans la volonté de renforcer la qualité de vie des habitants et de soutenir les dynamiques locales qui font la richesse de notre territoire. Mise en place avec la Préfecture du Var et les acteurs du quartier, cette action participe à faire de Romain Rolland, un espace attractif et ouvert. Au-delà du quartier prioritaire, cette démarche bénéficie à l'ensemble des Gardéennes et des Gardéens : renforçant la cohésion sociale, le vivre-ensemble et l'égalité des chances. » précise **Janig Gué**, adjointe à la Vie des quartiers et à la Politique de la Ville.

Un événement estampillé "Quartiers d'été"

Ce concert entre dans le cadre des opérations "Quartiers d'été". Dispositif porté par la Préfecture du Var et soutenu par la Ville de La Garde, il a pour objectif de proposer tous les jours en juillet et août une offre d'activités variées aux habitants des Quartiers Prioritaires de la politique de la Ville (QPV), que ce soit en pied d'immeubles, au sein même des quartiers, ou en dehors.

Hélène Arnaud-Bill, Maire
et l'ensemble du Conseil municipal

Opéra de Toulon

Le Chœur de l'Opéra de Toulon

Concert exceptionnel Gratuit

De l'opéra à la comédie musicale

Piano : Isabelle Fleur - Chef de chœur : Christophe Bernollin

Vendredi 17 juillet de 20h à 21h
Place de la Fraternité (sous le GRETA)
Romain Rolland

« L'Opéra de Toulon s'invite chez vous »
Vendredi 17 juillet à 20h
Place de la Fraternité à Romain Rolland
concert gratuit sans réservation.

La Garde libre !

Pour célébrer la Libération et transmettre le devoir de mémoire aux jeunes générations, La Garde accueillera un spectacle de drones grandiose !

Levez les yeux au ciel et admirez le spectacle de drones mardi 11 août

« La liberté est un héritage précieux que nous avons le devoir de transmettre à tous. A travers ce spectacle de drones exceptionnel, le Département du Var a souhaité proposer une nouvelle manière de commémorer les événements qui ont marqué la

Libération de notre territoire en août 1944 » explique **Jean-Louis Masson**, président du Conseil départemental du Var. Rendez-vous mardi 11 août à 21h30 au complexe Guy Môquet. "Du silence à la lumière" permet de revivre le Débarquement de Provence et la Libération d'août 1944 en musique avec un groupe de jazz qui interprète des chansons des années 40 et en lumière par le biais d'un spectacle de drones lumineux rappelant les combats pour la liberté. + d'infos : var.fr



Rendez hommage aux libérateurs samedi 22 août

Dès 9h, exposition de voitures anciennes et figurants en tenues d'époque au Jardin Veyret (également dimanche 23 de 11h30 à 13h) et 10h départ des convois. **Venez nombreux assister à 11h à la commémoration au Monument aux morts de la 1^{ère} DFL.**

Saluez le passage des véhicules d'époque dimanche 23 août

Le long de l'avenue Gabriel Péri, à 18h45, vous pourrez admirer le cortège des Jeep. S'en suivra la cérémonie commémorative. À 20h30, place à la fête avec une soirée Dj sur la place de la République et à 22h le grand feu d'artifice à contempler depuis le nouveau parc urbain François Accusano.

L'application VAR 1944, les routes varoises de la liberté

Au travers de cette application, découvrez les récits immersif de 80 portraits dont celui d'André, 19 ans, 3^e escadron du 1^{er} régiment de fusiliers marins, qui relate son engagement, les conflits sur la colline du Thouars et la libération de La Garde : « *Nous sommes arrêtés par les redoutables canons antichars allemands et les combats font rage autour du mont Thouars. L'adversaire résiste avec acharnement. Nous progressons mètre par mètre au milieu des flammes, dans le tonnerre des éclatements des obus ennemis. L'incendie embrase pins et buissons, la colline brûle. Mais forts de notre détermination, nous gagnons la bataille avant la nuit. Nous avons fait 200 prisonniers et la route de Toulon est ouverte pour nos troupes de libération.* »





Chroniques de la cité enchantée

On raconte qu'à La Garde, chaque été, les légendes s'éveillent au pied des remparts. Trois nuits durant, chevaliers, troubadours et créatures merveilleuses entraînent petits et grands dans une quête fantastique.

Les Nocturnes médiévaux

Du vendredi 31 juillet au dimanche 2 août, de 19h à minuit
Défilé d'ouverture en centre-ville, dès 19h au départ de la salle Mussou.
Animations et spectacles : place de la République, avenue Gabriel
Péris, rue Raspail, esplanade Gérard Philippe, Vieille Garde

1. Pousser la porte du temps

L'aventure commence place de la République : remontez le temps à la foire des artisans d'autrefois, au fil des échoppes et des tavernes. Arts du feu, de la table, corderie, souffleur de verre, jeux de table, maquettes et instruments anciens... L'enchantement se prolonge en spectacles vivants, dans tout le centre-ville.

2. Croire (encore) à la magie

Levez les yeux : les créatures de légendes veillent sur la cité. Au rythme des tambours, jongleries, fabliaux et chants anciens, La Garde est le décor d'une épopée dont vous êtes le héros.



Sensationnel

Hâtez-vous ! Omolùnkà approche. Haut de plus de 4 mètres, le géant celte s'éveille aux rythmes du peuple tunghalik. Une ode à la nature, au merveilleux... et aux rêves que l'on croyait perdus.

3. Devenir un preux chevalier

Humbles manants et beaux seigneurs, entendez l'appel qui retentit : les plus jeunes s'élancent auprès des soldats du royaume. Heaume ceint, épée au clair, écu levé, ils rejoignent une bataille épique, où l'audace et la bravoure l'emporteront sur la force.

4. Entrer dans la légende

Jeunes aventuriers, prenez la direction du Camp des rêves : archerie, cercle de combat, tournoi équestre, jeux géants en bois et moult animations plongent toute la famille dans l'ambiance des grandes foires médiévales.

Depuis maintes saisons, les gardiens du Camp des rêves veillent sur l'imaginaire des Nocturnes médiévales. Bien connue des Gardéens, l'association locale partage sa passion dans les écoles et au fil des rendez-vous qui animent la cité. Rencontre avec la Compagnie du Crépuscule.

Qu'est-ce qu'un Camp des rêves ?

« C'est un rêve d'enfant, grandeur nature. L'imaginaire chevaleresque prend vie à travers nos animations historiques, les jeux et combats d'arène. L'illusion se loge dans chaque détail, du blason aux couleurs du crépuscule jusqu'aux costumes et accessoires : tout est pensé pour faire rêver les plus jeunes... et éveiller la curiosité des plus grands. »

En coulisses, comment bâtit-on un tel univers ?

« Nous sommes une vingtaine d'adhérents : rien ne serait possible sans leur passion ! Décors, costumes, mise en scène... Chacun apporte sa pierre à l'édifice. Et, sous les armures se cachent de véritables maîtres des arts martiaux. Derrière nos démonstrations, il y a une grande rigueur technique et le goût de transmettre les valeurs humanistes que véhicule l'idéal chevaleresque. »



Interview complète sur ville-lagarde.fr
Infos et contact : crepuscule-var.fr

“ *Le Camp des rêves fait battre le cœur de notre vie culturelle. Par leur créativité, ses bénévoles invitent les Gardéens à voyager dans le temps et à rêver ensemble.* ”
Martine blanc, adjointe à la culture et aux animations.



5. Se perdre dans les ruelles de la Vieille Garde

Sur les hauteurs de la cité, les pierres murmurent : le luthier fait vibrer les cordes du temps, le calligraphe manie le calame à l'encre des fées, les maîtres verriers transforment la lumière en couleurs... Un air de fête ? Aventurez-vous donc jusqu'au camp des Sarrasins, là où tournoient les songes de l'Orient.

NOUVEAU

Nul besoin de poursuivre la quête le ventre creux ! À la taverne du Fougaou, les réjouissances se prolongent, entre musique et ripailles, pour de longues veillées sous les étoiles.

6. S'offrir une parenthèse sous les voûtes

À quelques pas de l'effervescence, la chapelle romane offre un décor unique aux concerts. Dans la fraîcheur de la pierre, les mélodies anciennes résonnent comme un écho venu des siècles passés.

7. Attendre la nuit... et ses merveilles

Au soleil couchant, les Nocturnes médiévales dévoilent toute leur magie. Le dimanche, depuis l'église de la nativité, la montée aux flambeaux jusqu'au sommet du Rocher offre une conclusion spectaculaire : regardez la ville s'illuminer, comme au temps jadis.

Programme complet sur ville-lagarde.fr

Une toile sous les étoiles

À la tombée de la nuit, sous la fraîcheur des arbres du parc Elluin, prenez place pour une séance cinéma en plein air. *Ciné sous les étoiles*, c'est le mercredi en juillet à 21h30 et c'est gratuit !

Mercredi 15 juillet : Paddington au Pérou

Dougal Wilson / 2025 / 1h45 / dès 7 ans

La famille Brown et notre ours préféré plongent dans un voyage inattendu et plein de mystère, à travers la forêt amazonienne et jusqu'aux sommets des montagnes du Machu Picchu.



Mercredi 22 juillet : Wonka

Paul King / 2023 / 1h57 / dès 8 ans

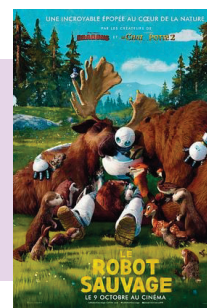
Découvrez la jeunesse de Willy Wonka, l'extraordinaire inventeur, magicien et chocolatier de l'univers féérique de *Charlie et la chocolaterie*. Cette œuvre haute en couleurs mêle émotion et humour.



Mercredi 29 juillet : Le robot sauvage

Chris Sanders / 2024 / 1h42 / dès 6 ans

Le robot sauvage, après avoir fait naufrage sur une île déserte, doit apprendre à s'adapter à un environnement hostile en nouant petit à petit des relations avec les animaux de l'île.



La Garde, ville verte

L'espace nature départemental du Plan et ses 135 hectares de pleine nature sont à découvrir absolument, tout comme les deux balades du chemin des paysages aux alentours de la forêt du Thouars. La Garde compte aux 4 coins de la cité, des parcs et jardins avec jeux pour enfants, tables de pique-nique, fontaines à eau, boîtes à livres : jardins Veyret et Allende, parcs Amiral Jaujard, Thyde Monnier, Elluin, Villa Jeanne et François Accusano.

Les parcs et jardins, un havre de fraîcheur et de verdure

Le parc François Accusano est le dernier né des parcs et jardins de la Ville. Il s'étend sur 1,5 hectare et propose aussi bien des jeux pour enfants, qu'un parcours d'eau ou encore des îlots de biodiversité. D'ici, la vue sur le vieux village est idéale. Un food truck se trouve à l'entrée.

Horaires d'été jusqu'au 31 août de 7h à 21h et jusqu'à 20h les week-ends et jours fériés, dès 8h le samedi.

Une brochure spéciale "*Balades et sentiers*" éditée par la commune sera disponible prochainement à la Maison du tourisme.





SE GARER EN VILLE C'EST FACILE

À MOINS DE 10 MINUTES À PIED DE L'HÔTEL DE VILLE,
UNE DOUZAINE DE PARKINGS PUBLICS OFFRE PLUS DE 1 500 PLACES
DE STATIONNEMENT GRATUIT TOUTE L'ANNÉE.



Gérard Philippe (665 places) ouvert de 6h à 23h
(fermeture tardive lors des manifestations)

La Poste/Jean Jaurès (216 places)
+ parking Stalingrad (30 places)

Paix/Noria (100 places)

Archives municipales (73 places)

Marc Delage (12 places)

Plus tous les emplacements de voirie (zone bleue)
et arrêts-minute

Aristide Maillol (10 places)

Jean Aicard (37 places)

Collège Cousteau (54 places)

Jacques Troin (57 places)

Gare La Garde centre (110 places)

Gymnase La Planquette (120 places)

Jules Ferry (20 places)



DU NOUVEAU DU CÔTÉ DU PARKING LA POSTE/JEAN JAURÈS

À compter du lundi 6 juillet, je prends un ticket. Pas d'inquiétude, le stationnement reste gratuit et je peux récupérer mon véhicule 24h/24h. On vous explique tout !

DE 6H À 21H

J'entre et je sors facilement
grâce à mon ticket.



DE 21H À 6H

Mon parking est sécurisé. Je peux garer et
sortir ma voiture à n'importe quelle heure
grâce au ticket qui permet l'ouverture des
grilles et l'accès au parking côté piéton
(merci de conserver ce ticket sur vous).





Les Contes du Rocher : quand la nature murmure à l'oreille des rêveurs

Mercredi 19 août, rendez-vous dès 19h30 sur le parvis de l'église de la Nativité pour prendre part à un voyage sensoriel autour de la nature. Le temps d'une soirée, laissez-vous emporter par la magie intemporelle des conteurs. À la lueur des douces soirées d'été la nature se raconte et murmure ses secrets aux petits comme aux grands.



Les Contes du Rocher invitent chacun à renouer avec l'émerveillement et à écouter tout ce que la nature a de plus beau à nous conter. Dans l'écrin de la Vieille Garde, vieilles pierres et nature dialoguent : 3 spectacles, 3 ambiances, 3 voyages, Places Mussou, Autran et Mistral.
Départ vers les 3 places dès 20h. 1^{er} spectacle 20h15/20h45 puis 21h/21h30 et 21h45/22h15.

Au bal de la nuit

par Virginie Komaniecki en duo avec Thierry Renard au violoncelle

Forts de longues années de pratique et nourris de leur expérience de création à deux voix, les artistes aiment mêler leur sensibilité. Ils composent avec le vide, dansent avec les silences et les créatures de la nuit s'éveillent pour entraîner le public dans une ronde poétique où les rêves croisent les légendes. Porté par la musicalité des mots et la profondeur du violoncelle, ce spectacle familial dès 7 ans célèbre la vie sauvage qui s'anime lorsque le soleil disparaît derrière l'horizon.

Le monde comme un jardin

par la compagnie Arthéma

Et si les arbres pouvaient parler ? Avec tendresse, humour et poésie, Alain Vidal (écriture et interprétation) nous entraîne dans un jardin peuplé d'histoires extraordinaires où la nature devient personnage à part entière. À travers des récits qui célèbrent la beauté du vivant et interrogent notre relation à la terre, il compose une promenade sensible, accessible à tous dès 6 ans.

Fine est la frontière entre les mondes

par Claire Leray et Isabelle Courroy aux flûtes kaval

Célébrant le lien entre les humains et les animaux, mais aussi entre le visible et le mystérieux, on peut y entendre des contes venus de Bulgarie, sur les pas d'une jeune bergère. Un voyage intemporel où résonnent entraide, connexion et métamorphose...



L'art de vivre à la méditerranéenne



Quelques tomates gorgées de soleil, un fromage de chèvre, un bouquet de basilic et quelques olives pour l'apéritif...

Rendez-vous place de la République tous les mardis, vendredis et samedis matin pour ressentir l'atmosphère authentique du marché.

Le tour du marché avec Thierry, un habitué du marché

« Je vais sur le marché une fois par semaine à la rencontre des producteurs locaux. Ce qui compte avant tout c'est le contact avec les producteurs : le poissonnier pour la qualité de ses produits et son sourire, le marchand de cade, la fleuriste... J'adore cuisiner et je privilégie la provenance des produits et leur qualité. J'adore m'inspirer des derniers arrivages de nos producteurs selon les saisons. En habitant dans la Vieille Garde, le marché est le cœur battant de la cité du Rocher. Du producteur à l'assiette, ce sont toujours de beaux moments d'échanges... et de gourmandise ! »

Recette

du "vrai" taboulé

INGREDIENTS :

pour 8 personnes

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ⊙ 200g de boulghour | ⊙ 3 citrons |
| ⊙ 1 bouquet de persil plat | ⊙ 6 cuillères à soupe |
| ⊙ ½ bouquet de menthe | ⊙ d'huile d'olive |
| ⊙ 2 oignons | ⊙ 1 pincée de sel |
| ⊙ 5 tomates | ⊙ et poivre |

Préparation

1. Versez le boulghour dans un bol puis rincez-le. Égouttez-le dans une passoire fine et laissez-le gonfler pendant 1h au frais.
2. Lavez les tomates, pelez-les puis coupez-les en dés.
3. Émincez les oignons finement.
4. Pressez les citrons.
5. Effeuillez le persil et la menthe, faites-les sécher puis hachez-les très finement.
6. Dans un grand saladier, mélangez le boulghour avec tomates et oignons.
7. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, la menthe, le sel et le poivre.
8. Mélangez délicatement puis réservez au frais avant de servir.

Le secret ? « Pour apporter toujours plus de fraîcheur, des feuilles de salades sucrines ou batavia peuvent servir de cuillère pour manger sa feuille de salade pleine de taboulé »

Marchés version nuit - jeudis 9 juillet et 13 août

Flânez sur les marchés nocturnes autour des stands : artisanat, bijoux, déco, produits du terroir...
De 18h à minuit – Places de la République et des Libertés

Magaud, anse paradisiaque



Delphine accompagnée de ses 3 enfants **Malo**, 3 ans, **Maël**, 6 ans et **Marjorie**, 8 ans : « On aime venir ici à vélo depuis la Serinette à Toulon. La qualité de l'eau est incroyable ! Avec les pins en arrière-plan, c'est un véritable décor de carte postale. On aime faire découvrir Magaud, à nos proches. À elle seule, Magaud englobe toutes les beautés du Var ! »



Dominique et Sophie reviennent d'une heure de nage dans l'anse : « Nous sommes à l'abri du vent d'Est, c'est pourquoi ce matin, nous avons choisi de faire des longueurs ici, nous avons même vu des étoiles de mer ! »



Gabriel, 8 ans et **Louis**, 5 ans venus avec leur grand-père : « C'est notre plage de prédilection. L'eau est si claire... Il y a de quoi s'amuser, les enfants ont pied, c'est comme une piscine naturelle. »



Plage surveillée, tranquillité assurée

Les sapeurs-pompiers du Var veillent sur la sécurité et la quiétude de la zone de baignade. Le poste de secours est ouvert de 10h à 19h jusqu'au 30 août.



Animations autour de l'anse

Réservation : rando.sub@naturoscope.fr / 07 69 78 33 49

Ouverture officielle du sentier sous-marin

Samedi 4 juillet

> **10h** | les pieds dans l'eau pour observer les petites bêtes du bord de mer.

> **10h et 15h** | randonnée subaquatique pour vous immerger et observer le monde marin.

> **13h** | quiz interactif "un trésor sous la serviette" : découvrez les fonds marins et la posidonie à travers un jeu ludique. Lots à gagner !



Les pieds dans l'eau

10h, 13h et 15h

Juillet : 8, 11, 15, 22 et 29

Août : 5, 12, 19 et 26

Découvrez les petits animaux de l'anse Magaud lors de cette activité pour les enfants et leurs parents. En famille, venez évoluer dans cet habitat riche de surprises et anecdotes !

Initiation à la randonnée subaquatique

Du mardi au samedi, jusqu'au 29 août

10h, 13h et 15h

Accompagné de notre guide de randonnée subaquatique, venez découvrir la Méditerranée depuis la surface.

Randonnée subaquatique dès 8 ans : 5€ pour les mineurs – 10€ pour les adultes
matériel fourni : palmes, masque, tuba et combinaison.

Les pieds dans l'eau dès 3 ans : 5€

La Foire à l'ail, à l'oignon et au boudin : une farandole de gourmandises !

Chaque année, cet évènement rassemble les gourmands, les amoureux du terroir et les curieux venus des 4 coins de la région. Plus qu'un marché, cette foire célèbre la tradition gardéenne, la convivialité, la Provence... Rendez vous dimanche 30 août de 9h à 18h, place de la République, pour clore les vacances sur une note gourmande !

Marché des saveurs et du terroir

Bienvenue en Provence ! De 9h à 18h, découvrez ou redécouvrez les produits qui font de notre terroir le plus gourmand de France. Artisans et producteurs passionnés seront ravis de vous partager leur savoir-faire autour des spécialités qui font la richesse de notre patrimoine gastronomique. Une véritable invitation à flâner au gré des étals, à déguster et à découvrir les saveurs authentiques du sud.



Animations pour toute la famille

Petits et grands pourront participer à de nombreuses animations tout au long de la journée : jeux en bois, animation musicale en déambulation avec la "*Guinguette à roulette*", animation dansante provençale avec **La Farigouleto...** pour une immersion totale.

Atelier "découverte des fruits et légumes"

Nos petits gourmands auront rendez-vous avec les saveurs méditerranéennes lors d'un atelier sensoriel : textures, odeurs et goûts... une expérience les yeux bandés et des jeux interactifs pour éveiller leurs sens.



Pourquoi célèbre-t-on Saint Maur ?

Patron de La Garde, Saint Maur est une figure étroitement liée à l'histoire et aux traditions de notre commune. Né à Rome au début du VI^e siècle, fils d'un sénateur romain, il fut confié dès son plus jeune âge à Saint Benoit, dont il devint l'un des plus fidèles disciples. Selon la légende, Saint Maur serait passé par La Garde en 542 lors de son voyage vers la Gaule (où il fondera la première abbaye bénédictine d'Anjou à Glanfeuil). Affamé, mal accueilli par les habitants méfiants, il aurait reçu l'aide d'une vieille femme qui lui offrit du pain et des oignons. En signe de gratitude, il les bénit et déclara que les oignons de La Garde auraient désormais « *la douceur de la pomme* ».

Connu pour les nombreux miracles qui lui sont attribués, Saint Maur aurait également béni les maisons et les terres gardéennes, mais aussi guérit des enfants, avant de poursuivre sa route, laissant une empreinte indélébile dans la mémoire locale.

Traditionnelle bénédiction de la foire à 11h15 sur le parvis de l'église, suivie de la procession du buste de Saint Maur.

Médicaments et fortes chaleurs : les bons réflexes



En été, les fortes températures peuvent modifier la façon dont l'organisme réagit aux médicaments. Quelques précautions simples permettent de prévenir les risques pour profiter de la saison en toute sérénité.

POURQUOI FAUT-IL ÊTRE PRUDENT?

Le "coup de chaleur" peut survenir rapidement, parfois en moins de 6h. Il se manifeste par :

- Une sensation de chaleur intense
- Des rougeurs cutanées
- Une fatigue importante et une soif intense
- Des crampes musculaires
- Des nausées ou des vomissements
- Une démarche instable
- Des troubles du comportement (hébétéude, agitation,...).

QUELS MÉDICAMENTS NÉCESSITENT UNE VIGILANCE PARTICULIÈRE ?

- Diurétiques qui favorisent la perte d'eau
- Médicaments contre l'hypertension
- Certains antidépresseurs et somnifères
- Anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène
- Antihistaminiques utilisés contre les allergies.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- ✓ Boire régulièrement, **sans attendre d'avoir soif**
- ✓ Rester au frais pendant les heures les plus chaudes
- ✓ Se protéger du soleil avec des vêtements légers et un chapeau
- ✓ Conserver ses médicaments à l'abri de la chaleur
- ✓ Lire attentivement les notices pour connaître les précautions particulières.

ATTENTION AUX PLUS FRAGILES

Une vigilance accrue est recommandée vis-à-vis des personnes souffrant de :

- Perte d'autonomie
- Maladie chronique (insuffisance cardiaque, rénale,...)
- Surpoids ou obésité
- Fièvre ou troubles de la régulation thermique
- Précarité.

Un message essentiel : n'interrompez jamais un traitement sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Rappel canicule : il est important que les Gardéens âgés, isolés et /ou en situation de handicap, soient inscrits au registre du CCAS. Contactez le 04 94 08 98 34



BESOIN D'UN CONSEIL ?

N'hésitez pas à solliciter votre médecin traitant ou votre pharmacien.

En présence de signes graves ou en cas de malaise, **appelez immédiatement le 15.**

Connaître les déplacements estivaux sur le bout des doigts !

Afin de mieux connaître les mobilités quotidiennes durant l'été, la Métropole TPM lance une Enquête Mobilité Estivale du 15 juin au 13 septembre 2026. Vous ferez peut-être partie des 8 100 personnes qui seront interrogées sur près de 50 sites du territoire. **L'objectif est de bénéficier d'une vision complète et précise de la mobilité quotidienne à cette période** très touristique de l'année pour ensuite **déterminer les actions à privilégier afin d'encourager l'usage des transports collectifs et des modes doux** sur les 12 communes. Construite en partenariat avec le Cerema, cette enquête s'appuie sur **une méthodologie innovante** de collecte de données et sera **la première menée à l'échelle d'une métropole française !**

Les expositions de l'été



Cette année, le festival Design Parade souffle ses 20 bougies pour le Design d'Objet et ses 10 ans pour l'Architecture d'intérieur. Les expositions des lauréats et artistes sont à voir à la villa Noailles tout l'été jusqu'au 30 août ; **et l'exposition anniversaire à la chapelle Chalucet à Toulon** à ne pas manquer. À l'Hôtel des Arts à Toulon, "**Suivez le fil ! Design & textile**" jusqu'au 31 octobre 2026 : une immersion dans une histoire où le textile devient matrice d'espaces et d'objets. Jusqu'au 4 octobre 2026, **la villa Tamaris** vous invite à voir "**200 ans de Portraits !**". Une exposition à travers les fonds de la médiathèque du patrimoine et de la photographie pour fêter le bicentenaire de la photographie. Un véritable voyage visuel à travers les styles, les époques et les sensibilités.

Deux nouveaux parcs sur le territoire

Le parc urbain François Accusano, situé en cœur de ville de **La Garde**, a été inauguré le 23 mai dernier. Ce nouveau poumon vert de 1,5 hectare s'inscrit dans un vaste projet destiné à redynamiser et verdier le centre ville. Coût global des travaux : 2 340 444 € HT.

Le parc des Lices en centre ville de **Toulon**, s'est étendu et offre 10 000 m² supplémentaires de nature aux toulonnais. Cette extension s'inscrit dans un projet plus large : créer un véritable arc vert reliant la gare à la porte d'Italie. Coût global des travaux : 720 000 € HT.



Les inscriptions au Conservatoire TPM sont ouvertes pour la rentrée 2026-2027, la période de préinscription est ouverte jusqu'au 9 août.



En été, une offre de transports renforcée

Chaque été, pour accompagner les flux touristiques, TPM adapte son réseau de transports dès le mois de mai jusqu'à fin septembre, afin de faciliter les déplacements en bus et bateaux-bus pour relier les plages, les îles et les centres-villes. À Hyères par exemple, les lignes estivales facilitent l'accès à la Tour Fondue et aux embarcadères vers Porquerolles, Port-Cros ou Le Levant, tout en desservant campings, plages et lieux touristiques. + d'infos sur reseaumistral.com

TOUJOURS PLUS DE MOBILITÉ !

UN ÉTÉ EN BUS ET BATEAUX-BUS

Vos lignes Estivales se mettent à l'heure d'été, et vous ?

SUR HYÈRES

- 14 mai > 27 septembre L'ESTIVALE E65 + 67 + 68
- 6 juillet > 30 août L'ESTIVALE E67

SUR LES LIGNES MARITIMES

- 15 juin > 30 août 8M + 18M + 28M

SUR TOUTES LES LIGNES DE BUS

- 6 juillet > 30 août

Plus d'infos 

reseaumistral.com Métropole Toulon Provence Méditerranée

La Garde et le Département : un accompagnement pour chacun

Solidarités, collèges, routes départementales, culture, sport, jeunesse, environnement, les compétences départementales jouent un rôle essentiel dans votre quotidien.

Du silence à la lumière, un spectacle de drones pour le Débarquement de Provence

À ne pas manquer ! Pour commémorer le Débarquement de Provence, le Département du Var propose *Du silence à la lumière* un spectacle gratuit de drones lumineux accompagnés d'un groupe de jazz, pour rappeler les manifestations de liesse de la Libération.

Rendez-vous le 11 août au complexe sportif Guy Môquet à partir de 21h30. Ce spectacle aura aussi lieu à Cavalaire-sur-Mer le 9 août sous réserve de bonnes conditions météorologiques.



Un nouveau rond point sur la RD 29

Le Département du Var a démarré en mai dernier, la création d'un giratoire sur la très fréquentée RD 29 à La Garde. Remplaçant l'actuel carrefour à feux, ce projet de 539 832 € vise à sécuriser et fluidifier le trafic routier. L'aménagement intègre également une nouvelle piste cyclable, des passages piétons sécurisés et deux arrêts de bus accessibles aux PMR. Prévus sur quatre mois, les travaux incluent la pose d'un revêtement phonique utilisant des matériaux recyclés. La circulation des bus et des piétons est maintenue pendant le chantier. La vitesse est limitée à 30 km/h.



L'exposition INCA, l'héritage sacré des Andes

Du 13 juin au 27 septembre à Draguignan

Plongée au cœur des fascinantes civilisations précolombiennes. INCA, l'héritage sacré des Andes est la nouvelle exposition d'été à l'Hôtel départemental des expositions du Var (HDE Var). Elle offre un voyage visuel et sensoriel de trois millénaires autour des cultures andines.

Hôtel des expositions :
1, bd Maréchal Foch à Draguignan
Tarifs et billetterie en ligne sur hdevar.fr
Ouvert tous les jours de 10 h à 19 h.



LES ÉLUS DE L'OPPOSITION MUNICIPALE

La Garde : l'écologie punitive poussée à l'extrême ?

Nous l'avions dénoncé pendant la campagne électorale : les équipements du jardin de la Villa Jeanne ont été rénovés à prix d'or. À titre d'exemple, le bassin a coûté 54 000 € TTC, soit près de deux fois le prix d'une piscine privée.

Pour un montant comparable, il serait possible de climatiser une dizaine de salles de classe. Pourtant, malgré les demandes répétées des familles gardéennes, les écoles restent peu équipées au nom de considérations écologiques. Seule exception : quelques classes bénéficient désormais de ventilateurs, ou plutôt de "brasseurs d'air".

Dans le même temps, le cours de l'Eygoutier est réaménagé à grands renforts de pelleteuses et de millions d'euros.

Est-ce vraiment cela, l'écologie ?

Madame le Maire, les familles vous demandent une priorité claire : équiper les écoles. Le coût moyen constaté en France est d'environ 5 000 € TTC par salle de classe.

Et puisque vous en avez l'occasion, invitez également votre premier adjoint, président du conseil départemental, à engager la même démarche pour le collège dont il a la responsabilité.

Groupe Maîtrisons notre avenir

.....

Après plusieurs années d'engagement à nos côtés, Joëlle Antoine a choisi de poursuivre son parcours autrement. Nous la remercions sincèrement pour son investissement au service de notre mouvement et de La Garde.

Nous accueillons aujourd'hui Filippo Signorino Gelo, qui rejoint notre équipe avec la même volonté de contribuer à l'avenir de notre ville.

Notre engagement, lui, reste inchangé : défendre les intérêts des Gardéens, contrôler l'action municipale, informer les habitants et porter des propositions concrètes pour l'avenir.

Dans une démocratie locale, le débat n'est pas un obstacle à l'action publique. Il en est une condition essentielle. Une opposition n'existe pas pour approuver systématiquement les décisions de la majorité, mais pour interroger, proposer et exercer un contrôle au service de l'intérêt général.

C'est cette mission que nous continuerons d'exercer avec sérieux, respect et détermination.

Parce que notre seule boussole reste l'intérêt général et l'avenir de La Garde.

*Julia Peironet Bremond, Olivier Charlois,
Viviane Chastant, Cyril Amarit et Signorino Gelo Filippo
Groupe Unis pour La Garde*

 www.unispourlagarde.fr / contact@unispourlagarde.fr

LE GROUPE DES ÉLUS DE LA MAJORITÉ MUNICIPALE

Cet été encore, la Ville de La Garde démontre sa capacité à proposer une offre culturelle, festive et populaire de grande qualité, accessible à toutes les générations et à tous les quartiers.

Ce programme est le résultat d'une volonté politique constante : celle d'investir pour l'animation de notre ville, de soutenir nos associations, de valoriser notre patrimoine et de préserver un service public de proximité qui profite au plus grand nombre.

Les élus de la majorité municipale continueront tout au long de l'été à aller à votre rencontre dans les quartiers, lors des manifestations et des rendez-vous associatifs. Parce que l'écoute et le dialogue sont au cœur de notre engagement.

Bel été à toutes et tous !

Groupe La Garde Ensemble !

La Garde



Bonjour les bébés

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de :

En avril :

Selena Brun Wojciechowski le 25
Agathe Hiss le 27
Myriam Saoudi le 27
Lowenn Estier Grimaudo le 29
Léon Jarry Meudec le 30

En mai :

Julia Amore Geti le 1^{er}
Sofia Moussaid le 2
Arthur Lieutaud le 6
Emna Touargui le 6
Louay Sellak le 7
Zhira Buffet le 9
Joud Jhabli le 12
Manessa Laribi le 15
Adrea Carreras Grebot le 16
Polonie Marin le 18
Léo Galbe le 20
Hiba El Mardi le 24



Un livre dans le berceau

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

Ils se sont mariés

En mai :

Stéphane Arnaud & Bénédicte Mechineau le 2
Pierre-Yves Gormond & Axelle Pecce le 2
Jérémy Loyau & Florence Belorgey le 9
Romain Hélard & Linda Kacem le 15
Laurent Degalle & Christian Beltran le 23
Bertrand Durand-Gasselín & Audrey Le Guen le 23
Julien Crabos & Morgane Canova le 23
Anne-Justine Giordana & Giuseppe D'ambrosio le 30



Ils nous ont quittés

Nous présentons nos condoléances aux familles et amis de :

En juillet 2024 :

El Chrif le 21

En avril :

Claudine Sintès veuve Pons le 25
Mohamed Touat marié Slaïm le 28
Robert Tchapoutian veuf Douillard le 29
Bruno Isabelle le 29

En mai :

Henri Ben le 2
Bertrand Debu veuf Carles le 6
Yves Groisil veuf Martin le 6
Nicole Hennico veuve Mifsud le 6
Christian Polisset marié Braem le 8
Nathanaël Zilberman le 8
Clara Maleon le 13
Yvette Trucco veuve Sanchez le 13
Louis Tosello veuf Voisin le 14
Pierre Burollaud le 15
Sauveur Busso veuf Palladini le 16
Alain Dagnan marié Bianchi le 16

Marie-Thérèse Boffredo mariée Borgetto le 27
Nelly Roger veuve Serrano le 20
Marie Monti-Rossi mariée Dulou le 24



Le provençal sans le savoir



On dit	Ça veut dire	Ça vient du Provençal
peguer	coller	pega
pelong (se ramasser un)	tomber	pas de réf
penequet	sieste, petit somme	penequet
pescadou	pêcheur	pescadou
pessu	un petit peu	pessu
petanque	petanque	ped tanca
péte de bique	crotte de chèvre	peto de bico
peuchère	terme de compassion	pecaire
pichoun	petit - enfant	pichoun
pile	évier	pilo
pissadou	WC	pissadou
piter	ferrer	pita
pomme d'amour	tomate	poumo d'amour
quaucaren	quelque chose	quaucaren
que dalle	rien	pas de réf
quesaco	qu'est-ce que c'est	qu'es acò
quignon	croûte de pain	quignon
rascous	radin	rascous
raspi	radin	raspi
ravan	rebut, chiffons, vieux meubles	ravan



NOCTURNES MÉDIÉVALES

DU 31 JUILLET AU 2 AOÛT
LA GARDE 2026

MAISON DU TOURISME 04 94 08 99 78
VILLE-LAGARDE.FR    PARKINGS GRATUITS

