

# ESCAL INFO

Le magazine des habitants du territoire

association

## FERRADE DES FAMILLES

## DIMANCHE 25 AOÛT



n°249 – juillet-août 2019

[www.escal.asso.fr](http://www.escal.asso.fr)

## INFOS PRATIQUES

### HORAIRES DE VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL

**lundi, mercredi, jeudi et vendredi**  
de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30  
**mardi** de 8 h 30 à 12 h et de 15 h à 18 h 30  
**samedi** de 9 h 30 à 12 h (en périodes scolaires)

### INSCRIPTIONS DES FAMILLES

**jeudi** de 15 h 30 à 18 h 30 (toute l'année)  
**samedi** de 10 h à 12 h (en périodes scolaires)  
**ou sur rendez-vous.**



Le Centre Socioculturel de Marguerittes

## NOUS TROUVER



■ Structures municipales ■ Structures Scolaires et Éducatives ■ Structures ESCAL

Papier Écologique PEFC ~ Encres Végétales



Directeur de publication  
**Jean-Marie BRAHIC**

Directeur de rédaction  
**David DUMAS**

Rédacteurs  
**ESCAL**

**J'ECRIS MA VIE**  
**RACHALANS**

**ANIMATIONS LETTRES ET CONTES**  
**LE NID D'ELLES**

**OFFICES MUNICIPAUX**  
**AIKIDO**

**GABARAN**  
**ITTCA**

**GV CLAIRE COUR**  
**AMICALES RENCONTRES**

**LI COUTE NEGRE**  
**ARAM**

**SOLIDARITES CITOYENNES**  
**LES AMIS de l'OLIVIER**

Numéro ISSN : 1638 - 66 55

**EIA : Le catalogue de l'été a changé de forme cette année pouvez-vous nous en dire plus ?**

**Delphine CERVELLIN :** En effet, cette année nous avons fait le choix de présenter l'ensemble des actions éducatives qui se dérouleront sur le territoire de Marguerittes. Ainsi les familles pourront y retrouver nos actions (enfance, jeunesse, séjours et animations en familles). Ce catalogue est accompagné d'un calendrier ainsi que d'une planche de stickers afin que chaque enfant puisse organiser ses vacances en famille.

**EIA : Côté enfance jeunesse, quelles sont les actions structurantes de l'été ?**

**DC :** Les enfants du Mas Praden pourront vivre des aventures diverses et variées grâce à des semaines thématiques et des grands rendez-vous : par exemple le Festival d'Avignon, la découverte de l'astronomie, la danse, la photographie ou les arts circassiens ou encore une immersion au cœur du Moyen Age. Sans oublier les traditionnelles nuits campées qui permettent aux enfants de moins de 7 ans de découvrir les joies du camping au cœur du Mas Praden.

Les jeunes du TITA vivront des sensations fortes en découvrant, entre autres, Saint Guilhem le désert avec une balade en canoé, les fêtes de la Saint Louis et son tournoi de joutes et la mystérieuse rencontre avec les Loups du Gévaudan. Chaque semaine, ils pourront également mettre en place en groupe, le programme d'une de leurs journées.

Côté séjour, notre base fixe plantera ses sardines aux bords de l'Ardèche. En effet c'est à St Julien de Peyrolas que les enfants pourront créer leur propre ville. Avec l'aide des animateurs, ils mettront en place la vie du camp (nouvelle monnaie, métier, règlement... tout est à imaginer). Du matin au soir ils pourront planifier la vie de la cité.

Nous proposons également deux séjours courts pour les plus grands : la découverte de la ville de Porto au Portugal et un bivouac à cheval dans les majestueuses Gorges du Gardon. Deux séjours longs (7 nuits) sont également proposés, ainsi les 8-12 ans partiront découvrir ANGERS et les Châteaux de la Loire, et les 13/16 ans mettront le cap sur l'Alsace avec comme point de chute la ville de Strasbourg. Une journée en Allemagne leur permettra de découvrir le plus grand parc d'attraction d'Europe : *Europa-Park* !



**EIA : Y aura-t'il des actions à destination des familles et transgénérationnelles ?**

**DC :** Depuis maintenant plusieurs années, les équipes vous proposent des soirées familles au Mas Praden ainsi qu'au Tita (soirée Escape Game, Accrobranche ou encore Défis fous...). Ces soirées sont l'occasion pour les familles de se rencontrer ou se retrouver autour d'un repas partagé et d'une activité conviviale parents-enfants. Vous retrouverez le détail de ces activités dans le catalogue de l'été dans la rubrique « Mes grandes vacances en famille ».

Cet été nous avons fait le choix de réitérer nos 2 grandes actions transgénérationnelles phares de la saison, en proposant, dans un premier temps, le Jeudi 11 juillet, un cinéma en plein air, au Mas Praden, avec à l'affiche le dessin animé, pour les petits comme pour les grands « Tous en Scène » (21h – Gratuit).

Dans un second temps une journée conviviale sera organisée autour de la culture camarguaise, le 25 Août avec une grande Ferrade festive. Lors de cette journée des animations seront proposées tout au long de la journée par les équipes de l'été (ouvert à tous, sur inscription, 6 € par adulte, 3 € par enfant, transport compris).

**Delphine CERVELLIN**  
**06 38 39 87 90**  
**dcervellin@escal.asso.fr**

# ESCAL INFO services



ESCAL INFO SERVICES N°10 – juillet - août 2019

C'est une offre de services spécifiques pour simplifier et faciliter vos démarches numériques avec les organismes publics (Pôle Emploi, Carsat, Impôts, Préfecture, CAF, CPAM...)

C'est un accueil de proximité adapté aux besoins des habitants de notre territoire par le développement d'actions innovantes d'accompagnement, de conseils, d'informations et d'orientations favorisant l'accès aux droits pour tous.

## OUVERTURE ACCUEIL ESCAL

*Nous restons ouverts tout l'été avec la même amplitude horaire sauf le samedi !*

*Nous sommes à votre disposition pour vous accompagner et vous conseiller dans toutes vos démarches administratives en ligne : Pôle Emploi, CAF, ANTS, Impôts, AMELI, CARSAT etc...*

## LES SOIREEES DE L'ETE EN FAMILLE

### JEUDI 18 JUILLET - SOIRÉE ESCAPE GAME AU TITA À PARTIR DE 19 H

60 minutes pour vous sortir d'une situation délicate... Venez en famille, chercher les indices, résoudre les énigmes, relever les défis qui vous permettront de vous échapper. La cohésion d'équipe sera la clé. Nous terminerons cette soirée pleine d'adrénaline avec un repas partagé.

**Gratuit – sur inscription, chaque famille apporte un plat salé ou sucré à partager.**



### JEUDI 8 AOÛT - SOIRÉE ACCROBRANCHE AU MAS PRADEN À PARTIR DE 19 H



Une soirée à la Tarzan vous attend, venez en famille tester votre agilité pour vivre des sensations fortes, dans les arbres du Mas Praden.

Après cette escapade en haut des cimes nous vous proposerons de nous retrouver autour d'un repas convivial.

**Gratuit- Sur inscription, chaque famille apporte un plat salé ou sucré à partager.**

### JEUDI 22 AOÛT - SOIRÉE DÉFIS FOUS AU TITA À PARTIR DE 19 H

À vos marques, prêt, jouez... Venez en famille, relever des défis plus fous les uns que les autres. Votre imagination, votre sens du rythme ou encore vos talents de dessinateurs seront les atouts majeurs pour permettre à votre équipe de remporter la partie.

Vous pourrez également reprendre des forces en dégustant un repas partagé.

**Gratuit- Sur inscription, chaque famille apporte un plat salé ou sucré à partager.**



**2 RDV À NE PAS RATER ET À PARTAGER EN FAMILLE OU ENTRE AMIS !**

## JEUDI 11 JUILLET À 21H00 - DOMAINE DU MAS PRADEN - CINEMA EN PLEIN AIR

Venez profiter d'une soirée à la belle étoile dans un fabuleux espace arboré.

Assis tranquillement sur l'herbe ou plus confortablement installé dans un transat, vous pourrez visionner le film « Tous en scène » de Garth JENNINGS.

Buster MOON est un élégant koala, directeur d'une salle de théâtre dont les années de gloire passées commencent à tomber dans l'oubli. Buster est un éternel optimiste, et peut-être un peu fripouille. Il aime son théâtre plus que tout et fera le maximum pour le préserver. Une chance se présente à lui : organiser le plus grand concours de chant au monde. Cinq candidats se retrouvent en tête : une souris, un éléphant, un porc-épic, un cochon, et un gorille. Ils espèrent tous changer leur vie.

Pop-Corn, Barbe à papa, buvette... Animations assurées

**Séance gratuite - Renseignements au 04 66 75 28 97**

Les sorties de l'été 

### FERRADE DES FAMILLES

Dimanche 25 Août de 9 h 30 à 18 h



Sur inscriptions  
**6€ par adulte**  
**3€ par enfant**

Pensez à votre pique-nique  
« feux » partagés sur place

Navettes au départ de l'ESCAL

 Ensemble Socio Culturel Associatif Local  
7 ter rue des Cévennes - BP 47 - 30320 MARGUERITES  
Tél. : 04 66 75 28 97 - contact@escal.asso.fr

Les soirées de l'été 

### CINEMA EN PLEIN AIR

Jeudi 11 Juillet à 21 h

A l'affiche :

### « Tous en Scène »



**ENTRÉE LIBRE**  
Pensez à prendre vos transats  
ou chaises

Buvette  
et pop corns sur place

Dans le parc de Praden

 Ensemble Socio Culturel Associatif Local  
7 ter rue des Cévennes - BP 47 - 30320 MARGUERITES  
Tél. : 04 66 75 28 97 - contact@escal.asso.fr

## DIMANCHE 25 AOUT - DE 09H30 A 18H00 - FERRADE DES FAMILLES

Venez partager avec nous cette grande journée festive autour de nos traditions camarguaises, au coeur d'une manade. Vous pourrez ainsi aller à la rencontre des taureaux, assister à une ferrade, découvrir de petits jeux dans les arènes.

Ce sera aussi l'occasion de revenir avec vous sur les temps forts de l'été avec diverses animations et de préparer la rentrée... Le tout dans une ambiance conviviale autour d'un repas « al campo » avec des feux partagés.

**6 euros par adulte - 3 euros par enfant - Transport inclus en bus**

**Renseignements & inscription au 04 66 75 28 97**

**Pour assister à ces 2 RDV, n'oubliez pas de vous inscrire ! Pas besoin d'être adhérent à l'ESCAL pour y participer. C'est ouvert à tous.**

**N'hésitez pas à en parler autour de vous. Nous vous attendons nombreux à ces 2 RDV !**

## LOGEMENT: ZOOM SUR LES CHARGES DONT LE LOCATAIRE EST REDEVABLE

**Les charges locatives correspondent aux frais engagés par le propriétaire d'un logement et dont il peut demander le remboursement par le locataire. Les règles du jeu, dans ce domaine, sont très précises.**

Pour un locataire, les dépenses liées au logement ne se limitent pas au simple paiement du loyer.

Il doit aussi s'acquitter des charges locatives qui incluent le remboursement des réparations, de l'entretien et des services propres au logement. Sept locataires sur dix paient des charges locatives, dont le montant moyen s'élève à 42 euros par mois.

La liste des charges récupérables par le propriétaire est réglementée. Elle comprend les frais engagés pour les équipements communs (ascenseur), mais aussi pour l'utilisation du logement lui-même (eau, énergie, chauffage collectif...) ou pour l'entretien des parties communes et/ou des espaces extérieurs. La taxe d'enlèvement des ordures ménagères, ou la taxe de balayage dans certaines villes comme à Paris, relèvent également des charges locatives.

Celles-ci peuvent être payées par le locataire sous forme de provisions sur charges mensuelles, avec une régularisation annuelle. Le trop-perçu, lui, est alors remboursé le cas échéant. Si les provisions encaissées ne suffisent pas à couvrir les dépenses effectives, un complément lui est demandé.

« Adressé un mois avant la date de régularisation, le décompte des charges doit détailler la nature et le montant des dépenses réelles, ainsi que les modalités de répartition », précise Roselyne CONAN, directrice générale de l'Agence nationale pour l'information sur le logement (Anil).

## HARCELEMENT

**Un 06 pour dissuader les « pots de colle » : 06 44 64 90 21**

**Sortie entre copines ou simple balade dans la rue et vous êtes accostée par un individu un peu lourd...**

**Deux activistes de la cause féministe ont créé un 06 spécial pour dire gentiment « non, pas intéressée ».**

« Bonjour! Si vous lisez ce message c'est que vous avez mis une femme mal à l'aise. Avec vous, elle ne s'est pas sentie en sécurité. Ce n'est pas très compliqué: si une femme vous dit « non », inutile d'insister. Apprenez à respecter la liberté des femmes et leurs décisions. Merci. »

C'est le message qui s'affiche si vous donnez le 06 44 64 90 21, pour vous « débarrasser » de l'individu carrément lourd qui vous demande votre numéro de portable.

En appelant à ce numéro, l'individu recevra une heure plus tard ce message et un rappel sur ce en quoi consiste... le consentement et l'éducation au respect, initiative qui s'inscrit dans le courant actuel du respect du choix de chacun et chacune, ce numéro n'est qu'un outil au service d'une forme de tranquillité. Et si ça ne suffit pas et que le harcèlement s'installe, des moyens existent pour ne pas rester isolé/e.

À bon entendeur...

## SITE DU MOIS

**Télépoints : solde des points du permis de conduire**

Le site **TELEPOINTS** ([www.tele7.interieur.gouv.fr](http://www.tele7.interieur.gouv.fr)) du ministère de l'intérieur permet de consulter le nombre de points que vous avez sur votre permis de conduire.

Vous pouvez accéder au téléservice de 2 manières :

- Par FranceConnect (identifiant AMELI, impôts...)
- En indiquant votre numéro de dossier (numéro inscrit sur votre permis) et votre code confidentiel sécurisé

Si vous n'avez pas votre code confidentiel, utilisez FranceConnect.

The screenshot shows the 'PERMIS DE CONDUIRE' section of the website. It includes a header with the French flag and 'MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR'. Below is a pink bar with the text 'CONSULTATION DU NOMBRE DE POINTS DE VOTRE PERMIS DE CONDUIRE'. A section titled 'Préparez les éléments indispensables pour effectuer votre demande:' lists three checked items: 'Relevé intégral ou lettre 48N ou lettre 48M', 'N° de dossier', and 'Code confidentiel'. Below this is a form with three fields: 'N° de dossier \*' (with a question mark icon), 'Code confidentiel \*', and 'Saisir le code de sécurité\*' (with the example 'KTHKGF'). A pink button at the bottom says 'Consulter mes points'. To the right, there is a section for 'Numéro de dossier et Code confidentiel égarés?' with instructions to connect via FranceConnect and a note to authorize the pop-up.

## LA NAVETTE SENIORS DE JUILLET

Afin de vous permettre de faire le Marché de Marguerittes, votre commune, en lien avec le centre socioculturel ESCAL, met en place gratuitement la NAVETTE des SENIORS de plus de 60 ans, un samedi par mois.



Il vous suffit de vous inscrire dans votre Mairie, et d'adhérer à l'ESCAL (10 € par an).

**Prochaine Navette le samedi 6 juillet 2019**

### JOB D'ETE: LES REGLES A CONNAITRE

**Vendeur de glaces sur les plages, surveillante de musée, animateur en centre aéré, hôtesse d'accueil dans un camping, saisonnier agricole, chargée des inscriptions des étudiants à la fac, agent de centre d'appel, surveillante de baignade en piscine, distributeur de flyers pour un festival, barman... Vous êtes à la recherche d'un emploi saisonnier pour financer vos études ou vos vacances ? Retrouvez sans attendre tout ce qu'il faut savoir sur les jobs d'été.**

**Un site internet dédié aux jobs d'été ([www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)) donne accès à toutes les informations pratiques à connaître (identifier le type de job que vous souhaitez, rédiger un CV et une lettre de motivation, organiser sa recherche...) tout en donnant quelques précisions en matière de droit du travail car **un job d'été est un emploi comme un autre et est donc soumis au droit du travail** :**



- 1. Age à partir duquel on peut travailler** (vous pouvez travailler dès 16 ans. Le travail peut toutefois être autorisé à partir de 14 ans, mais des règles particulières doivent alors être respectées. Dans les faits, les employeurs recrutent davantage les jeunes de plus de 18 ans) ;
- 2. Salaire** (versé chaque mois avec un bulletin de paie. Il est égal au moins au Smic pour les 18 ans et plus, sauf convention collective plus favorable. La rémunération minimale versée aux mineurs ayant moins de 6 mois d'activité professionnelle est de 80 % du Smic pour les moins de 17 ans et de 90 % du Smic pour les jeunes de 17 à 18 ans. Le montant du Smic au 1er janvier 2019 est de 10,03 € brut de l'heure, soit 1 521,22 € brut par mois sur la base de 35h hebdomadaires) ;
- 3. Contrat de travail** (CDD, contrat de travail saisonnier, contrat de travail temporaire...);
- 4. Conditions de travail** (formalités administratives, emplois interdits ou réglementés, durée maximale par jour, temps de repos entre 2 jours de travail, repos hebdomadaire, pause journalière, travail de nuit et les jours fériés...);
- 5. Faire valoir ses droits** (jeunes handicapés, harcèlement...).

Le site propose aussi des offres d'emploi au moyen d'une carte sur laquelle vous pouvez sélectionner la région de votre choix pour connaître les propositions près de chez vous. Ces offres concernent des domaines variés : l'accueil, l'assistance téléphonique, le commerce et la vente, la manutention, les services à la personne, le nettoyage, la sécurité, les nouvelles technologies, l'animation, l'hôtellerie et la restauration, les travaux agricoles, l'événementiel ou encore le télémarketing, en France et en Europe.

### VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL VOUS ACCUEILLE 6 JOURS SUR 7

**lundi, mercredi, jeudi et vendredi**  
de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30  
**mardi** de 8 h 30 à 12 h et de 15 h à 18 h 30  
**samedi** de 9 h 30 à 12 h (en périodes scolaires)

### INSCRIPTIONS DES FAMILLES

**jeudi** de 15 h 30 à 18 h 30 (toute l'année)  
**samedi** de 10 h à 12 h (en périodes scolaires)  
ou sur rendez-vous.



Le Centre Socioculturel de Marguerittes



## J'ECRIS MA VIE

**Un petit jeu à l'atelier d'écriture ce jour-là :** chacune a écrit une première phrase sur une feuille puis l'a passée à sa voisine de droite qui a pris la suite du texte avec une deuxième phrase. Elle l'a passée ensuite elle-même à sa voisine de droite etc. Il s'agit de rester dans la ligne de la première phrase tout en ajoutant son grain de sel !

Si j'étais moins gourmande je pourrais acheter des bonbons et les garder dans mon placard. Je maîtriserais ma consommation et je n'en mangerais qu'un ou deux par jour, le nombre que j'aurais décidé et non celui que ma gourmandise m'impose. Mais hélas, je sais que c'est mission impossible. C'est bien dommage d'avoir à surveiller tout ce que l'on mange en prenant de l'âge. Cela s'appelle la sagesse !

Quand la pluie tombe, je sors mon parapluie pour m'abriter en espérant ne pas mouiller mes pieds dans les flaques d'eau. Quand j'étais enfant j'adorais sortir sous la pluie. Mais alors je ne prenais pas de parapluie et j'en profitais pour sauter à pieds joints dans les flaques. Aujourd'hui je voudrais bien sauter encore dans ces flaques, mais...



Si c'était à refaire... un vaste programme !

On pourrait demander un peu plus de jours fériés au mois de mai.

On supprimerait les insectes qui piquent et qui mordent pour éviter de se gratter.

On oublierait de se mettre en colère quand on nous piquerait notre place dans la file d'attente et on ferait un grand sourire au voleur de place.

Et la journée serait plus belle !

**Contact : 06 09 49 16 36 ou [jecrismavie@orange.fr](mailto:jecrismavie@orange.fr)**

## RACHALANS



## ANIMATIONS LETTRES ET CONTES

**L'association Animations Lettres et Contes vous dévoile son nouveau spectacle « Résilles et Mitaines », avec le trio vocal Blues Dentelle.**

Nos trois jolies chanteuses se rencontrent à la Nouvelle Orléans, où le swing et le jazz les entraînent sur des rythmes effrénés. Puis, au volant de leur Cadillac rouge, elles passent par Memphis et se découvrent une âme de cow-girls, le temps de virevolter sur un tempo « rodéo ». Au gré de leur pérégrinations, l'auto les amène jusqu'à New-York city, où le rock révèle leur côté sombre.

Venez vibrer sur le charme et le glamour des Blues Dentelles, au travers de leurs interprétations et de leur répertoire musical.

Qu'elles soient pin-up, cow-girls, ou bien rockeuses, elles vous transporteront !



**L'association Animations Lettres et Contes vous donne RV :**

**vendredi 27 et samedi 28 septembre 2019**

**à la salle polyvalente de Marguerittes**

- **20h00 Ouverture des portes (buvette et petite restauration)**
- **21h00 Concert « Résilles et mitaines »**

**10€ /pers – gratuit pour les -10 ans**

**Contact : Nelly 06 31 62 82 77 et Estèle 07 82 33 57 39**

## LE NID D'ELLES

**LE NID D'ELLES – Une Assemblée Générale : un moment convivial**

L'Assemblée générale de notre association a pu se dérouler le jeudi 23 mai 2019 dans les meilleures conditions possibles avec un quorum atteint grâce aux assistantes maternelles de l'association pratiquement toutes présentes même si notre soirée se déroulait un jour de semaine.

Suite à un manque de salle, nous remercions particulièrement notre Présidente, Laetitia SIRVENT, qui nous a ouvert les portes de sa maison pour nous recevoir et écouter les différents rapports sur l'année écoulée (moral, d'activités et financier). Malgré notre petite structure, nous sommes toutes satisfaites du mode de fonctionnement de notre association très active et très soudée.



C'est dans cet esprit d'échanges que nous avons terminé la soirée autour d'un délicieux menu servi par le personnel du "bistro 520" à Marguerittes que nous remercions chaleureusement car nous n'avons pas fait que chuchoter !!!

**Nos prochaines rencontres, en dehors des activités proposées jusqu'à la fin juillet aux enfants dont nous avons la garde, auront lieu pour notre défilé lors de la Pégoulade de l'ouverture de la fête votive du 26 juillet 2019 à 18 h 30 et au Forum des Associations dès le 7 septembre 2019 !**

**A très vite !**

Mail: [lenidelles@gmail.com](mailto:lenidelles@gmail.com)

<https://www.facebook.com/lenidelles/>

Blog : [lenidelles.blogspot.com](http://lenidelles.blogspot.com)

**Contact : la présidente Laetitia SIRVENT 06 85 85 84 67**

## LES OFFICES

### Ouverture de la FÊTE VOTIVE : la Pégoulade des Associations

Comme chaque année, la Fête Votive 2019 s'ouvrira par le défilé du monde associatif local, avec près de 90 associations marguerittoises.

Derrière le TORO de FUEGO, réalisé par les enfants et les jeunes de l'ESCAL, ce temps de partage nous permettra de valoriser les dizaines de bénévoles, qui au quotidien, font vivre notre village.

Rendez vous le **vendredi 26 juillet à partir de 17 h 30**  
sur la Plaine de Peyrouse

**Renseignements : Offices Municipaux 09 64 42 73 65**

**13 JUILLET**

21h30 : Taureaux piscine <i>Arènes</i>	22h45 : Feu d'artifice <i>Plaine de Peyrouse</i>
22h30 : Distribution et défilé aux lampions <i>Devant les arènes</i>	23h00 : Soirée dansante avec DJ <i>Plaine de Peyrouse</i> <i>Buvette animée sur place</i>

Renseignements aux Offices Municipaux au 09 64 42 73 65

100% FÊTE VOTIVE COM. ASSOCIATIVES

Pégoulade des Associations

## AIKIDO

### Une sortie réussie au Vieux Mas à Beaucaire

Samedi 18 mai, Aikido Marguerittes, ainsi que d'autres clubs du groupe Aikido30, avait organisé une sortie famille au Vieux Mas à Beaucaire.

Près d'une centaine de pratiquants jeunes et leurs familles s'était rassemblée pour participer à une activité qui alliait pratique et découverte d'un lieu célèbre dans le département.

La matinée a démarré par un cours d'Aikisanté dispensé par Serge GRISSI 5ème Dan DE à Aikido30. Cette activité est destinée à toutes celles et tous ceux qui souhaitent reprendre un sport après un arrêt prolongé suite à une maladie, ou tout simplement s'y mettre pour contrebalancer la sédentarisation du travail. Cette nouvelle discipline, ouverte à toutes et à tous peut se pratiquer par des exercices d'assouplissement du corps et aussi au moyen d'outils pédagogique comme le bâton et le sabre de de bois pour effectuer des figures et des suites de mouvements seul et aussi à deux.

Simultanément un autre groupe pratiquait la selfdéfense sous la direction de Jean-Michel BERTHONNEAU et Richard BRAVO, tous deux instructeurs d'Aikiself à Aikido30.

Après une pause piquenique, les participants ont pu assister aux multiples activités proposées par le Vieux Mas autour des animaux de ferme, mais aussi revivre les temps anciens dans les campagnes avec les métiers de l'époque.

La journée s'est terminée par un nouveau spectacle sur le thème de Perceval et le Dragon, qui a captivé l'attention de tout le public.



**Renseignements sur [aikido30@aikido30.fr](mailto:aikido30@aikido30.fr) et [aikido30 facebook](https://www.facebook.com/aikido30)**

**Juillet Aout** : repos forcé, les gabarans se sont déchaussés.

Profitions de l'été pour réfléchir à de nouveaux horizons, des découvertes, afin que la convivialité perdure sur les chemins de la région.

Agréable été à tous !



Au Jardin Intérieur, nous développons notre écologie intérieure et prenons soin de notre santé à tous les âges. Toute l'année, nous proposons différentes activités :

Pratiques corporelles et énergétiques : *tai chi chuan, qi gong, yoga, méditation, danse...*

Centre de formations : *massage détente, shiatsu, assis habillé, ayurvédique...*

Psychoénergétique chinoise « Devenir son propre thérapeute »

Centre de soins : *ostéopathie, naturopathie, hypnose, énergétique chinoise...*



## En juillet

**Stage de tai chi chuan** avec Maître Chu King Hung, du 10 au 14 juillet, au bord du lac d'Attuech, à côté d'Anduze, tous niveaux acceptés, plus d'infos sur [www.tai-chi-nimes.fr](http://www.tai-chi-nimes.fr)

**Retraite de méditation**, du 23 au 25 juillet, découvrez les pratiques méditatives inspirées des arts énergétiques chinois proposés par Lou Yan, fondateur du Jardin Intérieur.

**Stage découverte de la formation « Devenir son propre thérapeute »**, du 26 au 28 juillet, 3 jours de découvertes, de vacances, de respirations, par des pratiques en conscience : se détendre, respirer, se centrer.

**Stage énéagramme**, du 28 au 30 juillet.

*Inscriptions et renseignements au 04 66 26 16 83 ou sur [le-jardin-interieur.com](http://le-jardin-interieur.com)*

Il est temps de vous y mettre. 5 euros le cours pour tous !

## FITNESS A PRADEN

JUILLET 2019

LES JEUDIS  
9H > 10H30  
19h > 20h30

PARC PRADEN (FACE INTERMARCHÉ)  
30320 MARGUERITES

VISITEZ [WWW.GVCLAIRECOUR.WIXSITE.COM/GVCLAIRECOUR](http://WWW.GVCLAIRECOUR.WIXSITE.COM/GVCLAIRECOUR)  
POUR PLUS DE DÉTAILS



## FITNESS' PRADEN 3<sup>ème</sup> EDITION

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive la gym oxygène revient en juillet à Praden. Ces stages de renforcement musculaire seront encadrés par des coachs sportifs diplômés et se dérouleront les jeudis à la fraîcheur du Parc. Les ateliers seront ouverts aux non adhérents (dès 17 ans) contre une participation de 5 euros.

Pas d'inscription préalable, rendez-vous sur le parking à l'entrée du parc, chaussé d'une paire de basket, muni d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

**Au programme :**

**abdos gainages, squats, courses, fentes...**

**Alors challengez vos amis les jeudis de 9 h à 10 h 30 et de 19 h à 20 h 30.**

## AMICALES RENCONTRES

### ... sur le sol CORSE du Nord au Sud

Après avoir embarqué de nuit en cabine, sur le ferry « Pascal Lota », les excursions se sont succédées dans cette île aux paysages spectaculaires. Elles ont débuté par le tour complet du Cap Corse, sur des routes sinueuses panoramiques, à flanc de montagne et dominant la mer. De l'adrénaline dans le car... les voyageurs s'en rappelleront... heureusement, pour se remettre, un arrêt dans le vignoble du « Patrimoine » pour une dégustation. Visite en petit train de la ville haute de BASTIA, la Citadelle, le Palais des gouverneurs, la Cathédrale Sainte Marie.

CALVI et le village perché de la Balagne de Sant'Antonino aux étroites ruelles pavées. CORTE capitale historique et culturelle dont l'université accueille plus de 4000 étudiants, a vu le groupe grimper sans hésitation à pied, jusqu'au Nid d'Aigle. Passage du col de Vizzavova dans la neige. Les appareils photos ont chauffé.

Départ très tôt pour traverser les calanques de Piana. Les roches rouge et le bleu de la mer offrent un décor exceptionnel et l'imagination peut s'amuser à deviner toutes sortes de formes sculptées par l'érosion. Embarquement pour plus de 3 h de navigation dans la réserve de Scandola, site naturel protégé unique au monde, arrêt dans le hameau de Girolata, accessible par un sentier ou par la mer. Impossible d'oublier cette journée !

Le séjour se termine par BONIFACIO, perchée sur sa falaise de calcaire où une dernière fois nous avons pris le bateau pour affronter une mer houleuse, effrayante pour certains, mais quel spectacle ! A nouveau un petit train pour atteindre les ruelles pentues de la ville et flâner dans les boutiques.

A l'hôtel, le soir, la piste de danse était peu fréquentée, les journées intenses avaient raison des voyageurs.

Après un tel séjour on peut dire que la CORSE mérite bien son nom d' « Ile de beauté ».



Le vendredi 17 mai 2019, trente-cinq adhérents du Club LI COUTE NEGRE de Marguerittes affilié à la fédération départementale Générations Mouvement du Gard sont partis de bon matin en autocar vers la Catalogne pour arriver en fin de matinée à CALAFELL, à l'hôtel 4R MIRAMAR situé directement sur la plage. Après l'installation dans les chambres et le repas, l'après-midi libre a permis de défaire les valises et de faire une première promenade le long de la plage.



Le soir, à l'heure du cocktail de bienvenue, la guide nous a annoncé le programme de notre séjour.

Le lendemain, nous sommes partis en direction du marché de VILLANOVA i LA GELTRU que nous avons trouvé très grand et très achalandé.

L'après-midi a été consacré à la visite de la très belle cité balnéaire de SITGES où résident de nombreux artistes.

Le dimanche, en compagnie de notre guide, nous avons visité le matin la ville de REUS avec ses maisons typiques et sa magnifique église du 16ème siècle. L'après-midi nous avons rejoint le monastère de MONTSERRAT où nous avons pu admirer la Vierge Noire dans une grandiose basilique.

Le lundi matin, nous avons visité l'urbanisation particulière du ROC SAN GAITA. L'après-midi, nous avons pu admirer les reproductions de monuments de Catalogne à TORRELLES DE LLOBREGAT.

Le mardi matin, nous sommes partis vers la JONQUEIRA pour terminer les achats avant de rentrer. Tous les participants ont été enchantés de leur séjour et attendent avec impatience les prochains voyages du club.



## ARAM

Le dernier concours de pétanque avant les vacances d'été aura lieu le :

**VENDREDI 5 JUILLET 2019**

14 H 30 : concours en 3 parties (Paiement des parties gagnées)

19 H 00 : apéritif dinatoire au Lavoir offert par l'ARAM

### INSCRIPTIONS :

- pour le concours : 3 euros par joueur ;
- pour l'apéritif dinatoire

*DATE LIMITE POUR LES 2 INSCRIPTIONS : VENDREDI 28 JUIN 2019*

### AGAPES et la Javel...

Notre groupement d'achats propose chaque semaine de nombreux produits Bio/locaux (ou presque), et cette sensibilité à l'environnement nous conduit vers des réflexions écologiques sur les gestes du quotidien.

Alors, Javel ou pas Javel ? Vous vous en doutez bien, pas Javel !

Corrosive, ses vapeurs sont toxiques ou même mortelles si elles sont mélangées avec de l'acide. Sans parler des accidents avec les enfants et des problèmes d'environnement.

Oui, mais je fais comment, moi, pour bien nettoyer mes toilettes/bac à douche ?

Verser du bicarbonate de soude sur la surface à désinfecter et ajouter du vinaigre (1 grosse cuillerée à soupe pour 1/2 verre selon la surface). Attendre que la mixture cesse de mousser, puis frotter toute la surface. Rincer. C'est propre, sans danger, et j'agis pour l'environnement.

**Contact AGAPES: Facebook « Agapes Groupement d'Achats Marguerittes » ou 06.22.64.05.52 ou <https://planeteecolo.wixsite.com/agapes> ou tous les vendredis de 18h à 19h à la MFR de Marguerittes.**



## LES AMIS DE L'OLIVIER

### L'ART DE LA GREFFE

Cette opération véritablement chirurgicale est passionnante, son but est l'apposition d'un fragment de végétal d'arbre fructifère, le greffon, sur un support bien enraciné : le porte greffe. C'est-à-dire additionner la force vive d'un plant sauvage et la capacité de produire d'excellents fruits que possède un arbre cultivé.

C'est cela qui nous a été démontré en cette matinée du samedi 11 mai dans l'oliveraie de Mesdames AMITRANO et FIDELAIRE au quartier Candelon.

A 10 h après l'allocution de bienvenue de la présidente Christiane CHABROL, une cinquantaine d'oléiculteurs tant amateurs que professionnels s'est judicieusement divisée en deux groupes pour la commodité de la démonstration, dirigés par des moniteurs amateurs certes mais confirmés par leurs expériences d'agriculteurs affirmés et leur sens inné de la pédagogie paysanne. A noter que de plus en plus de personnes relativement jeunes suivent les démonstrations.

Ils s'agissaient de messieurs Christian MEYRUEX, Georges SOULIÉ et Michel BISCARA. Ils ont tour à tour démontré la greffe à la « fenêtre » sur des branches moyennes puis sur des branches plus grosses, la méthode dite à la « plaque » ces deux greffages, comme celle à la « plume » ne nécessite pas la scie, mais un petit instrument très tranchant sous la forme d'un couteau multilames « le greffoir ou entoir ». Par contre il faut la scie pour la méthode à la « couronne » qui concerne les charpentiers d'arbres à restaurer en totalité.

Pour conclure cette matinée studieuse, le verre de l'amitié et une succulente paella concocté par Bernadette AUPHAN ont clos cette 27<sup>ème</sup> séance de greffage ...Merci à tous.



# L'AGENDA DE JUILLET-AOÛT

Retrouvez sur votre agenda du mois, les événements et rendez-vous culturels, artistiques, sportifs ou encore les loisirs de notre territoire...

## VENDREDI 05 JUILLET

ARAM

Concours de pétanque

## SAMEDI 06 JUILLET



ESCAL

Navette des seniors

## JEUDI 11 JUILLET A 21 H

ESCAL

Cinéma en plein air à Praden

## SAMEDI 13 JUILLET

OFFICES

Fête nationale

## JEUDI 18 JUILLET DÈS 19 H

ESCAL

Soirée Escape Game au TITA

## STAGES D'ETE

ITTCA

du 10 au 14 Juillet :

Tai Chi Chuan

du 23 au 25 Juillet :

Retraite de méditation

du 26 au 28 Juillet :

Devenir son propre thérapeute

du 28 au 30 Juillet :

Ennéagramme

## DU 26 AU 30 JUILLET

OFFICES

Fête Votive



## TOUS LES JEUDIS DE JUILLET

9 H - 10 H 30

19 H - 20 H 30

GV CLAIR COUR

Fitness à Praden

## JEUDI 08 AOÛT

ESCAL

Inscriptions ALSH PRADEN rentrée pour les familles marguerittoises

## JEUDI 08 AOÛT

ESCAL

Soirée Famille Accrobranche à Praden

## JEUDI 22 AOÛT

ESCAL

Soirée Famille Défis fous au Tita

## JEUDI 22 AOÛT

ESCAL

Inscriptions ALSH PRADEN rentrée pour les familles extérieures

## DIMANCHE 25 AOÛT

ESCAL

Ferrade



# FETE VOTIVE 2019

## Vendredi 26 juillet

- 16 h 30 : Course de ligue aux Arènes
- 18 h 30 : Début de la pégoulade
- 19 h 15 : Ouverture officielle de la fête avec remise des clés  
par M. le Maire à la Jeunesse
- 19 h 15 : Apéritif offert par l'AMAC aux Monument aux morts
- 19 h 45 : Bandido – Manade Robert H
- 20 h 00 : Apéritif dansant
- 22 h 00 : Bal avec l'orchestre **Octane**
- 22 h 30 : Encierro – Manade Robert H

## Samedi 27 juillet

- 11 h 30 : Abrivado – Manade Briaux
- 12 h 00 : Apéro mousse avec animation DJ
- 14 h 00 : Concours de boules à Praden
- 16 h 30 : 1<sup>ère</sup> journée de la Marguerite d'Or aux Arènes
- 19 h 00 : Bandido – Manade Briaux
- 19 h 30 : Apéritif dansant
- 22 h 00 : Taureau piscine aux Arènes
- 22 h 00 : Bal avec le groupe **Deejay Performeur**

## Dimanche 28 juillet

- 09 h 00 : Déjeuner au lavoir offert par Viandoc
- 11 h 30 : Abrivado – Manade Martini
- 12 h 00 : Apéritif animé au Lavoir
- 14 h 00 : Concours de boules à Praden
- 16 h 30 : 2<sup>ème</sup> journée de la Marguerite d'Or aux Arènes
- 19 h 00 : Bandido – Manade Martini
- 19 h 30 : Apéritif dansant
- 22 h 00 : Bal avec **DJ Kam's**
- 22 h 30 : Abrivado aux flambeaux – Manade Robert H

## Lundi 29 juillet

- 08 h 00 : Déjeuner au pré à la manade Martini
- 10 h 00 : Course de veaux et vaches dans les Arènes  
offerte par la municipalité et animée par les Camarugais  
Manade Robert H - Entrée gratuite
- 11 h 30 : Abrivado – Manade Robert H
- 12 h 00 : Apéro avec DJ au Champ de foire
- 14 h 00 : Concours de boules à Praden
- 16 h 30 : 3<sup>ème</sup> trophée des Artisans et commerçants  
Course de Taureaux neufs aux Arènes
- 19 h 00 : Bandido – Manade Robert H
- 19 h 30 : Apéritif dansant
- 22 h 00 : Encierro – Manade Briaux
- 22 h 00 : Bal avec l'orchestre **Newzik**

## Mardi 30 juillet

- 09 h 00 : Déjeuner offert par la Ferme de Beauregard  
avec visite guidée de la ferme
- 11 h 30 : Abrivado longue – Manade P. Aubanel
- 12 h 00 : Apéritif au Lavoir
- 14 h 00 : Concours de boules à Praden
- 16 h 30 : Finale de la 56<sup>ème</sup> Marguerite d'Or – Entrée gratuite
- 19 h 00 : Bandido – Manade P. Aubanel
- 19 h 30 : Apéritif dansant
- 22 h 00 : Taureaux piscine aux Arènes
- 22 h 00 : Bal avec l'orchestre **Cocktail de Nuit**

**Parcours Abrivado / Bandido :** Av. du Plaisir - Rue du Languedoc - Rue du Vacarrès - Rue de Baroncelli - Av. Daudet

**Parcours Encierro :** Av. du Plaisir - Rue des Forains - Grand'Rue - Monument aux Morts - Av. Daudet

Tous les soirs de 22 h à 2 h : les équipes de l'ESCAL, de l'OMS et de Samuel Vincent, vous attendent au stand de Prévention **FETE COOL**, à l'entrée du Champ de Foire !

