

# Idées d'enfants

GRATUIT **PRINTEMPS / ETE** 2006



Magazine culturel et de loisirs pour les enfants

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



**Centre Equestre Pastré**  
33 Traverse de Carthage 13008 Marseille

**CENTRE AGREE ECOLE FRANCAISE D'EQUITATION**  
**MONITEURS DIPLOMES D'ETAT - OUVERT 7/7 J & TOUTE L'ANNEE**



**Nouveau à Marseille**

**A partir du 15 mai 2006, baladez-vous à cheval  
dans les collines du Massif des Calanques...**

**[www.centre-equestre-pastre.com](http://www.centre-equestre-pastre.com)**

**Renseignements & informations:**  
**Tél 04 91 73 72 94 - Fax 04 91 25 33 06**

**AROM'ISA**  
CONSEILS EN  
PHYTO-AROMATHERAPIE



La santé  
par les plantes  
médicinales et les  
huiles essentielles.

Conseils et fabrication  
des soins personnalisés  
à vos attentes et  
à vos besoins

**ISABELLE FACH**  
Tél./Fax 04 88 63 86 75  
Mobile 06 25 99 46 27  
[i.fach@chello.fr](mailto:i.fach@chello.fr)

## Pommaire

- **Idées Balade** ◀
  - Promenade dans les calanques .....p.4 à 5
  - Les sites naturels à la Clotat .....p.6 à 7
  - Le domaine départemental de Saint Pons ...p.8 à 9
  - Balades à Carry Le Rouet .....p.10 à 11
  - Les loisirs nature du pays d'Aubagne ....p.12 à 13
  - Nouveautés dans les parcs .....p.14
  - Les loups du Castel .....p.15
- **Idées Sportives** ▶
  - Provence Aventure .....p.16
  - L'Ange Bleu .....p.17
  - VTT Garlaban .....p.18
  - La Maison des Falaises .....p.19
- **Idées Récréatives** ◀
  - Les Petites Crabouilles .....p.20
  - Bowling du Bras d'Or .....p.21
  - Zita Lanuit .....p.22
- **Idées Educatives** ▶
  - Le Préau des Accoules .....p.23
  - Des grecs en Sicile .....p.24 à 25
- **Idées Lecture** ▶
  - La sélection livres .....p.26 à 27
- **Idées Jeu** ▶
  - Attraper le soleil .....p.28
- **Idées Cuisine** ▶
  - La recette de Caroline .....p.29
- **Infos Pratiques** .....p.30

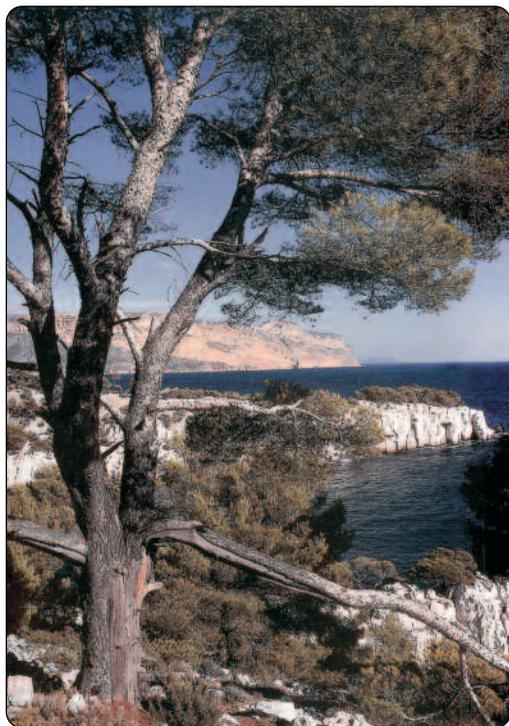
Idées d'Enfants - Sarl COM N ROLL  
Directeur de la publication Pierre Lion  
258, av. du Prado - 13008 MARSEILLE  
Tél/fax : 04 91 71 31 06  
Siret : 452 923 790 RCS MARSEILLE  
**[www.ideesdenfants.com](http://www.ideesdenfants.com)**  
[contact@ideesdenfants.com](mailto:contact@ideesdenfants.com)

## Promenade dans les calanques

### Calanque de Port-Miou

C'est une calanque située à 1km500 de CASSIS, la plus orientale des calanques. C'est un site très touristique qui a gardé tout son charme pittoresque malgré l'exploitation, jusqu'en 1982, d'une carrière sur sa rive nord.

Port-Miou est l'un des points d'accès le plus proche de l'auberge de jeunesse de la FONTASSE, située sur le plateau. Il faut compter une demie heure de marche pour se rendre de la FONTASSE à Port-Miou (denivellé 180m). On peut aussi se rendre en voiture à Port-Miou à partir de CASSIS, et la calanque dispose d'un grand parking.



Port-Miou est un excellent abri naturel où plusieurs clubs nautiques sont installés. Ce long bras de mer abrite des centaines de bateaux de plaisance. Son cap protège de nombreuses villas blotties sous les pins.

A partir de Port-Miou on peut se rendre à la plage de Port-Pin soit par une piste qui longe les carrières (GR98 une demie heure de marche) soit plus long et fatigant par le vallon de Port-Pin; mais vue magnifique sur la calanque grâce au denivellé plus important.

A emprunter pour un retour si l'on a laissé sa voiture à Port-Miou.

Pour les marcheurs courageux et entraînés calanque d'EN VAU par le vallon du Caldeiron, ou retour à l'auberge de la Fontasse.

Dans le prochain numéro : la calanque d'EN VAU, la plus belle.



## Les sites naturels à la Ciotat

### Calanque et parc naturel du Mugel

Véritable forteresse géologique bâtie sur les torrents du secondaire dont les galets ont formé au cours des ères dans un conglomérat rougeâtre, "le poudingue" de La Ciotat, la calanque du Muguel est un site naturel à l'abri du massif du Bec de l'Aigle.

La calanque abrite un parc de verdure qui invite à la promenade et à la découverte de nombreuses plantes de notre région, dont certaines très rares.

Une végétation dense comprenant de nombreuses essences confère à ce parc un aspect très agréable où l'on peut rencontrer au hasard de la visite de magnifiques chênes verts, des châtaigniers, des lauriers nobles, des chênes lièges, des caroubiers, des lauriers tins, des pins d'Alep, des pins parasols et maritimes, des massifs de bambous, des plantes aromatiques et officinales, des fleurs sauvages, arbustes et arbrisseaux et une collection d'agrumes et de rosiers.



Photo office de tourisme La Ciotat

Pour agrémenter cette balade botanique, le marquage des plantes en latin, en français et en provençal permet de reconnaître toutes les espèces représentées.

Les bassins remplis d'eau provenant d'un pluviel à même la roche et certains végétaux tels que les roseaux donnent, à certains endroits de ce parc, une ambiance de fraîcheur.

Par un sentier assez abrupt on accède à un belvédère donnant sur l'immensité de la mer.

Pour apprécier la visite, une aire de pique-nique a été aménagée.



Photo office de tourisme La Ciotat

### Calanque de Figuerolles

Anciennement planté de figuiers, d'où son nom, la calanque de Figuerolles est caractérisée par les érosions du poudingue et par le Rocher du Capucin.

Aperçu d'un autre cap, le rocher est aussi appelé Tête de Chien par sa ressemblance. L'îlot du Lion, témoigne également des formes extravagantes de la calanque.

Ces deux calanques sont très différentes de celle de Marseille ou de Cassis : la roche est un conglomérat de poudingue, d'où sa couleur ocre.

### L'île Verte

L'île Verte n'est qu'à 420 mètres du rivage. Avec l'aide du vent, les pins ont rapidement essaimé sur l'île.

Aujourd'hui, l'île est colonisée par ces pins d'Alep qui donnent à cette île son aspect émeraude. Mais on y trouve aussi les essences typiques des sols siliceux, comme le myrte et l'oléastre, des cinéraires, des asphodèles, des lentisques... et des champignons en quantité les lendemains de pluie.

L'île Verte est la seule île boisée des Bouches du Rhône.

Autrefois, l'île Verte était le paradis des lapins. De nos jours, ils ont été remplacés par les "gabians" qui y nichent pratiquement toute l'année. D'une surface de 12 ha, l'île culmine à 49 mètres au Fort Saint-Pierre. Dans ses plus grandes dimensions, elle atteint une longueur de 430 mètres et une largeur de 260 mètres.



Photo office de tourisme La Ciotat

Deux navettes régulières en saison, permettent de se rendre à l'île Verte. Depuis l'île Verte, on appréciera la vue sur la baie de la Ciotat.

#### Office du tourisme

Boulevard Anatole France,

13600 LA CIOTAT

04 42 08 61 32

## Métamorphose

Photo Epilation (Epilation définitive)  
Programme amincissement  
Photo rajeunissement

Tous types de soins  
Dépositaire ESTHEDERM

AVENUE GEORGES POMPIDOU • 13380 PLAN DE CUQUES Tél./Fax 04 91 68 30 29




## 神 Shen

Culture & Médecine Chinoise

Découvrez les secrets du Tao.

Voyages en Chine	Qi Gong - Tai Qi - Feng Shui Peinture et Calligraphie Gastronomie chinoise
Cours particuliers Ateliers du dimanche	Et collectifs Consultations sur RV

4, rue Gustave Ricard - 13006 Marseille  
Tél. 04 91 41 82 92 - Port. 06 24 78 73 28  
www.association-shen.org

## Au Coin Fleuri

Commandez par téléphone  
et réglez par CB

04 91 53 45 18

111, Bd Notre-Dame - 13006 Marseille




## Le domaine départemental de Saint Pons

### La faune

Ce lieu hospitalier constitue un environnement privilégié pour une faune sauvage très diversifiée composée d'oiseaux, de mammifères, de reptiles, de batraciens, etc.

Le visiteur, patient ou chanceux, pourra apercevoir furtivement : écureuils, lapins de garenne, hérissons et belettes, lézards, couleuvres, reinettes et crapauds.

L'eau des ruisseaux attire la bergeronnette tandis que les clairières abritent chardonnerets, corneilles, pies, alouettes et coucous. Les rochers alentours hébergent choucas, corbeaux, hirondelles et hiboux. Les rossignols, fauvettes, mésanges, rouges-gorges habitent garrigues et taillis.

Les hêtres et chênes cachent la hulotte et leurs troncs logent le pivert. Dans la partie basse du parc, les daims, dont l'enclos borde le Fauge, les colverts, mandarins et autres carolins, canards majestueux qui s'ébrouent non loin de là dans le grand bassin, ont été introduits par l'homme.

### Balades à pied

Un circuit balisé spécialement pour la promenade vous permet de découvrir sans effort excessif, la richesse et la diversité du parc Saint-Pons. Sans souci d'orientation, vous serez guidés vers les plus beaux endroits.

Nous vous proposons notamment l'itinéraire suivant :

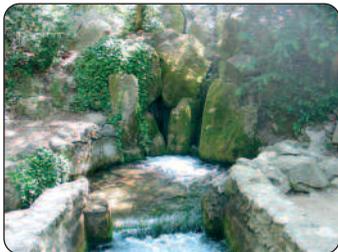
Au départ du pont des Tompines, cheminez par un sentier qui passe devant les ruines du Paradou (ancienne papeterie). Traversez le canal des arrosants par les petits ponts et entrez dans la vallée en longeant la rivière Fauge.

Sous un couvert végétal exceptionnel, vous atteindrez une très belle cascade à la droite des ruines du moulin à blé. Engagez vous sur le chemin qui passe sous le porche de pierre et traversez plus loin sur un ponceau enjambant la Fauge.

Contournez alors la prairie des Cabrelles pour atteindre la source de Saint-Pons.

A 50 mètres se trouve l'abbaye cistercienne que vous découvrirez avant de vous enfoncer dans le ravin de l'A.D.E.S. par un rustique escalier à droite du pont. Avant de rejoindre le moulin à blé prenez sur votre droite le chemin qui conduit à la maison forestière.

Face au grand bassin un observatoire vous invitera à admirer une multitude de canards alors qu'un peu plus loin gambadent de magnifiques daims.



Rebroussez chemin pour traverser la rivière et ralliez par la droite la prairie des Trompines sur le talus des arrosants. Cette boucle peut être effectuée en 1 heure 30 minutes. Il est également possible de faire de plus longues randonnées.

### Accès et stationnement

Le domaine départemental de Saint-Pons est desservi par plusieurs accès :

**Depuis MARSEILLE** par l'autoroute A50 (20 minutes) :

Sortie Aubagne-nord puis les routes D43a et D2, prendre direction Gémenos : au village, le traverser et rester sur la D2 en direction de la Sainte-Baume, parcourir alors environ 1 km.



**Depuis AIX-EN-PROVENCE** par l'autoroute A52 (30 minutes) :

Sortie Pont-de-l'Etoile puis la RN396 jusqu'à Gémenos ; au village, le traverser et rester sur la D2 en direction de la Sainte-Baume, parcourir alors environ 1 km.

**Depuis LA CIOTAT** par l'autoroute A50 (20 minutes) :

Direction Roquevaire, sortie Aubagne ouest puis la route D2 en direction de Gémenos ; au village, le traverser et rester sur la D2 en direction de la Sainte-Baume, et parcourir environ 1 km.



**Depuis CUGES-LES-PINS** par la route N8 (15 minutes) :

Direction Aubagne puis la RN396 ; au village de Gémenos, le traverser et rester sur la D2 en direction de la Sainte-Baume, et parcourir environ 1 km.

Horaires d'ouverture

Le parc est ouvert tous les jours, aux horaires suivants :

- du 1er avril au 30 septembre de 9h à 20h
- du 1er octobre au 31 mars de 10h à 18h.

### Stationnement

A l'arrivée et sur votre gauche, vous stationnez sur une des deux aires de parking que vous propose le domaine. D'une capacité de 300 places elles recevront votre véhicule durant votre visite.

**Psychologue pour enfant**  
Soutien - Orientation scolaire - QI

**Emily BESSIERE**  
64 Av Montgrand 13006 Marseille - 04 91 33 44 85  
www.psychologue-marseille.com

**L'atelier de la Dragée** - Mariage - Dragées  
Communion - Baptême - Faire-part

www.atelier-de-la-dragee.fr  
19, route Nationale de Pont de l'Etoile  
13360 ROQUEVAIRE

Tel.04 42 04 45 61  
Port.06 85 82 23 40

# Balades à Carry Le Rouet

10

Idées Balade

## Le sentier des douaniers - Pain de sucre



Le départ s'effectue du port de Carry à l'ouest (quai P.Maleville). Départ de la plage de Fernadel, petite balade, très facile qui vous fera découvrir le bord de mer de Carry. La balade se termine à la plage du camping Lou souleil. Le retour se fera soit par le même chemin du littoral soit par l'avenue Draio de la Mar.

Balisage non B      Longueur : environ 2 km  
Temps : 1 heure environ      Dénivelé : environ 70 mètres  
Difficulté : aucune      Parcours pédestre

## Le sentier des douaniers

Le départ s'effectuera du port de Carry en direction du port de Méjean vers l'est. Départ port de Carry, aller à la plagedu cap Rousset. Traverser le lotissement de Barqueroute. Prendre ensuite la D5 jusqu'à la plage du Rouet.

Prendre le chemin des eaux salées et monter vers la chapelle du Rouet 17ème siècle restaurée et agrandie en 1877 (hors itinéraire). De là, vous pourrez dominer la mer et admirer la reda de Marseille.

Au départ parking du Vacancier par les escaliers, descendre le long de la voie ferrée jusqu'à la calanque des eaux salées. Toujours avec le FR et par des escaliers, remonter vers la madrague de Grignac puis le port de la Redonne.

Du port de la Redonne, monter vers le petit chemin qui surplombe la mer. Arrivée à la calanque des Anthéros.



Balisage Rouge et Blanc      Longueur : environ 7 km  
Temps : 4 heures environ      Dénivelé : environ 100 mètres  
Difficulté : petite      Parcours pédestre

## Office du tourisme

Espace Fernandel  
Avenue Aristide Briand  
13620 Carry le Rouet  
04 42 13 20 36

## Le sentier Le Romaron

Le départ s'effectue du port de Carry en suivant le balisage jaune. Remonter l'avenue Aristide Briand, prendre le chemin piétonnier devant le jeu de boules jusqu'à la gare. Emprunter le tunnel sous la voie ferrée qui conduit jusqu'au parc des sports. Un panneau indicateur du Conseil Général vous indique à ce niveau là, tous les sentiers qui ont été balisés sur la côte Bleue dans les communes de Gignac, Ensues, Carry, Sausset et Martigues.

Vous pénétrez dans le vallon de Réganas, de hautes falaises vous emmènent plus en avant vers le dépaysement. Remarquez, au cours de votre ascension les traces dans la roche, laissées par les roues de charrettes. Ce vallon était en effet un passage entre la mer et l'étang de Berre.

Au bout d'environ 45mn de marche, vous arriverez à une intersection de deux sentiers, celui de gauche sera celui du retour.

Prendre le chemin balisé et continuer au milieu de la végétation de plus en plus dense. Passer devant une petite maison servant de poste de surveillance pour les pompiers l'été. Continuer et arriver jusqu'à un croisement des pistes, suivre le chemin tout droit vers la plaine du Réganas. Longer un champ de vignes sur la gauche. Nouveau croisement, la piste de droite monte sur le plateau en direction d'ela plaine de Régagis (topo guide : Grand circuit de Romaron).

Au croisement, prendre à gauche, toujours dans la plaine, passez devant un cabanon relais de chasse. AU point 122 (point le plus haut de la randonnée) partir à gauche et passer devant un second cabanon entouré d'un jardin potager. Après quelque lacets dans un vallon, atteindre un croisement et descendre vers le sud le vallon du Romaron jusqu'à retrouver le premier sentier. Redescendre vers Carry par le même chemin.

Balisage Jaune      Longueur : environ 8 km  
Temps : 2 heures environ      Dénivelé : 130mètres  
Difficulté : aucune      Parcours pédestre et VTT



11

Idées Balade

Artisan Boulanger Pâtisseries  
Le Fournil de Mazargues  
10% sur présentation du magazine  
711 Av de Mazargues - 13009 Marseille  
Tél. 04 91 29 39 33

Auberge de la Calanque  
Spécialités de Poissons  
Port de la Redonne  
04 42 45 95 01

# Les loisirs nature du pays d'Aubagne

12

Idées Balade

## Randonnées et promenades classiques

Les massifs qui entourent le Pays d'Aubagne sont très fréquentés par les randonneurs pédestres ou équestres (petites et grandes randonnées) mais aussi de plus en plus par les VTT.

Le GR9, sentier de Grande Randonnée de la Côte d'Azur, traverse le massif de la Sainte Baume en passant par Saint Zacharie.

Sur les deux massifs principaux, la Sainte Baume et le Garlaban, deux boucles sont en cours d'élaboration dans le cadre d'une inscription au PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée). Les itinéraires figurant sur ce plan sont réservés aux piétons, chevaux et cyclotouristes, certains dispositifs du PDIPR participant à la protection du patrimoine et des paysages.

Un topo-guide concernant le massif de Garlaban présente sept circuits de randonnées de durée et de difficulté variées (de 4,8 à 13,7 km et de 1h50 à 5h).

La commune de Roquevaire a édité un topo-guide regroupant 5 fiches de petites randonnées de 5 à 10 km.

### Circuits accompagnés Marcel Pagnol

Pagnol a relaté son enfance passée, dans les collines entre Marseille, Allauch et Aubagne. En 1995, les deux intercommunalités de Marseille et d'Aubagne ont balisé un réseau de sentiers à travers le Garlaban, qui relie les sites évoqués par Marcel Pagnol dans ses ouvrages et ayant servi de décors aux tournages de ses films : les Sentiers Pagnol.

La Maison du Tourisme du Pays d'Aubagne propose plusieurs modes de découverte accompagnée de ces circuits pour les individuels ou pour les groupes (on rappelle que l'été, l'accès au massif du Garlaban est interdit sous certaines conditions).

Les départs s'effectuent à partir de l'aire de stationnement aménagée au Puits de Raimu (Aubagne).

- un circuit court de 9 km (3 à 4 h de marche), qui passe entre autre par le Puits de Raimu et par la tombe de Marcel Pagnol, et se termine à La Treille.

- Un circuit long de 20 km (7 à 8 h de marche), qui passe entre autre par la Grotte de Manon et par le sommet du Garlaban.

Depuis quelques années sont proposées des Randonnées Théâtrales « dans les Pas de Marcel Pagnol » : circuit de 9 km accompagné et animé par la compagnie Scènes d'Esprit (6 représentations par an à partir de mars). Les samedis et mercredis de juillet et août, de 15h à 18h30 : visite en car guidée et commentée du circuit Pagnol, incluant la visite du Petit Monde de Marcel Pagnol et de la Maison Natale.

### Maison du tourisme

Avenue Antide Boyer  
04 42 03 49 98



Photo office du tourisme GHB



Photo office du tourisme GHB

## Loisirs et détente dans les espaces naturels

Le Pays d'Aubagne propose de nombreux espaces de détente, le long de l'Huveaune, en forêt... Les principaux sites sont :

- les berges de l'Huveaune, Aubagne : aménagements pour le pique-nique, jeux, espace de promenade

- l'espace naturel de la Coueste, Aubagne : parc public forestier de plus de 3 ha, avec possibilité de pique-nique, départ de sentier vers le plateau de Languillard (table d'orientation, vue sur la vallée de l'Huveaune)

- le parc Jean Moulin, Aubagne : 10 ha, aire de pique-nique, sentiers de promenade, jeux pour enfants

- l'aire des Encanaux, Auriol : aire de pique-nique, parcours santé et départ du sentier menant à la grotte des Infernets.

- Le site champêtre au bord de l'Huveaune, Saint Zacharie : départ de randonnée

- La forêt communale de la Penne-sur-Huveaune : 60 ha, parcours santé

- Saint-Antoine, Cuges les Pins : départ du chemin en direction de la chapelle Saint-Antoine

**Adeline**  
Prêt à porter enfant / 0-16  
Petit Bateau - Doré Doré  
Lingerie jour et nuit  
Maillot de bain homme, femme, enfant  
Arthur - KIWÀ - St Tropez - Princesse Tam-Tam  
Tablier scolaire  
26 bd Emile Sicard 13008 MARSEILLE • Tél. 04 91 76 10 47

**SMUC**  
**CENTRE SPORTIF MULTI ACTIVITES**  
Stages Equitation | Mercredis Sportifs  
Vacances scolaires | Baby Smuc | Hip Hop  
65 avenue Clot Bey - 13008 Marseille • Tél. 04 91 22 24 64

13

Idées Balade

## Nouveautés dans les parcs

### Le « nouveau » jardin Bonniot

Le jardin Bonniot est un lieu de proximité apprécié et utilisé par les habitants du quartier de Saint-Julien, notamment les enfants et les boulistes. L'objectif des récents aménagements est la reconquête du jardin très dégradé. Il s'agit notamment de le sécuriser et d'empêcher la circulation des deux roues motorisées. Une requalification du jardin a été réalisée au moyen d'une sectorisation des activités : promenades, jeux d'enfants et jeux de boule. Surface du site : 6151 m<sup>2</sup>

#### DESCRIPTIF DE L'AMÉNAGEMENT :

##### Allée principale :

- Deux petites jardinières à l'entrée du jardin, arrosage et plantations
- Plantation d'arbustes en haie, gazon avec arrosage intégré
- Installation de bancs et corbeilles
- Rénovation de l'enrobé
- Création d'une jardinière constituée de rondins de bois, en continuité de l'actuelle

##### Aire de jeux :

- Rénovation de l'aire : structure et pose de trois jeux à ressorts
- Fermeture de l'aire de jeux par une clôture équipée de quatre portillons
- Réalisation d'un muret et d'une plate-forme en rondins de bois, afin de mettre en valeur les chênes centenaires
- Rénovation de la surface minérale, mortier bitumineux pour support sol souple
- Installation de bancs et corbeilles
- Dépose et repose d'une fontaine

##### Entrée boulo-drome :

- Installation d'une barrière DFCI et d'un accès pour personnes handicapées et poussettes
- Rénovation arrosage et plantations

### Nouvelle aire de jeux au Parc Longchamp

Une nouvelle aire de jeux de 1750m<sup>2</sup> accueille les plus jeunes enfants au sud du plateau du Parc Longchamp depuis un mois.

En effet, l'ancienne aire de jeux dite du Serpent ne répondait plus aux normes de sécurité. Des travaux ont été effectués en début d'année et achevés fin février.

Ce nouvel espace s'articule autour de 3 thèmes : l'eau, les animaux et les étoiles.

Un toboggan, trois jeux oscillants, un jeu d'équilibre et deux pyracordes restent réservés aux enfants de plus de 36 mois. Une balançoire et six jeux à ressort peuvent être utilisés par tous les enfants.

A noter : les personnes à mobilité réduite peuvent accéder à cet espace depuis le plateau. Et pour parfaire ces nouveaux aménagements, dix bancs seront changés dans les prochaines semaines.



**Le jardin Bonniot**  
Boulevard Bonniot  
13012 Marseille

## Les Loups du Castel

### Visites commentées

Accompagnés d'un guide et en groupe vous découvrirez la vie du loup, son histoire, sa vie sociale, son comportement vis à vis de l'homme... Les loups du Castel présentent également le loup dans les écoles et universités.

Dela légende pour enfants en passant par des frèsqués médiévales ou encore amérindiennes, es loups de la louverie sont de tous les tableaux... Franky Estrade et toute son équipe organisent des spectacles vivants autour du loup en mêlant ses loups aux différents tableaux scéniques, pour le plus grand plaisir des petits et des grands.



### Conférences

Comment connaître le loup sans en parler?

Les loups du Castel sont en contact permanent avec les scientifiques à qui ils apportent des informations capitales concernant le loup. toutes ces découvertes sont rapportées lors de conférences afin de mieux connaître l'animal et développer avec lui les meilleurs rapports...



### Le saviez-vous?

Le 7ème art est tout naturellement une des disciplines de la Louverie... "Le Pacte des Loups", "Lea Parker", "L'Enfant et le Loup", "La petite fille et les loups", etc.

### La Louverie

Route de Cereste  
83330 Le Castellet  
04 94 90 70 78

[www.les-loups-du-castel.com](http://www.les-loups-du-castel.com)

**Papill' Ongles**  
L'institut de l'ongle



65, rue de la République  
13400 - Aubagne  
Tél. 06 24 17 76 62  
Sur Rendez-vous

**Green Pierre**

CHAUSSURES ET VETEMENTS POUR ENFANTS  
MARSEILLE

Kickers, Geox, Palladium, Mod'8, Pom d'Api, Converse...  
Lili Gouffrette, DKNY, Timberland, IKKS, Oxbow...

540, rue Paradis (8ème)  
Tél. 04 91 77 78 92

47A, rue de Rome (1er)  
Tél. 04 91 54 21 30

## Provence Aventure

### En famille, entre amis, partez pour deux heures d'aventure !

Au cœur d'un site forestier exceptionnel, Provence Aventure est pour les amoureux de la nature et de la Provence un lieu de prédilection. Le site acrobatique en pleine forêt de pins ravivera bien des passions et besoins en espace naturel. Un loisir sportif, convivial, ludique et écologique pour les petits et les grands, parents et enfants vous est proposé. Sur les parcours aventure, on trouve différents ateliers tels que pont de singe, tyrolienne, saut de tarzan réalisés à base de câbles et de cordes.

#### Un sport en hauteur et en toute sécurité

Les installations aménagées à demeure, permettent de cheminer en hauteur de façon plus ou moins acrobatique, sur les arbres ou sur d'autres supports naturels en assurant une protection à l'aide de harnais, longes, mousquetons reliés à une ligne de vie installée sur les parcours.

De plus le parcours est surveillé par des moniteurs qualifiés. L'ensemble du matériel qui est mis à votre disposition est aux normes CE en vigueur. Le parcours acrobatique en hauteur est régulièrement contrôlé par des organismes indépendants à l'exploitant.

Évoluez en toute liberté, à votre rythme.  
Testez vos qualités d'agilité, d'équilibre et d'audace.  
Ouvert toute l'année de 9h00 à 19h00.  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE.  
Adulte : 20€ • Junior : 18€ • Enfant : 12€



#### Provence Aventure

Chemin Saint-Francet - 13390 AURIOL  
Tél. : 04 88 13 54 90 ou 06 88 55 93 93  
www.provenceaventure.com  
info@provenceaventure.com

## L'ange Bleu



### Au contact de l'eau

"L'Ange Bleu est une association créée il ya 3 ans qui propose un panel d'activités aquatiques pour les petits et pour les grands. De 4 mois à 99 ans, tout le monde y trouvera son bonheur.

**Dès 4 mois**, vous et votre bébé êtes accueillis pour des séances très agréables de découverte du milieu aquatique. Le travail par mimétisme fait en piscine avec les bébés, permet de partager une relation nouvelle avec votre enfant.

**A partir de 3 ans**, par petits groupes de 4, l'adaptation au milieu aquatique permet aux enfants d'acquérir les bases de la natation afin de savoir quoi faire en cas de chute accidentelle dans un bassin.

**Dès 4 ans**, la technique de la brasse leur est apprise afin de commencer réellement l'acquisition de la nage.

A l'obtention du brevet de 25 mètres, les enfants peuvent intégrer l'école de natation où par une pratique régulière, ils vont apprendre et perfectionner les quatre nages.

**Pour les adultes**, l'Ange Bleu propose des cours de natation pour apprendre à nager ou se perfectionner dans une nage, mais aussi des cours d'aquaphobie afin de vaincre la peur de l'eau, une approche toute en psychologie du milieu aquatique.

L'Ange bleu dispense aussi des cours d'aquagym très novateurs : neuf concepts différents, travaillant soit sur le plan cardio soit sur le plan musculaire soit sur les deux.

Il ne vous reste plus qu'une chose à faire :  
**VENEZ ESSAYER !!!!**

La plupart de ces activités se font sur Marseille et sur Aubagne.

#### L'ANGE BLEU

06 62 35 62 07

ou

#### AQUA'FORM

ZI Les Paluds

130 avenue du Mistral 13400

AUBAGNE

04 42 04 92 62

**AQUA CITY**  
LE PARC D'ATTRACTIONS AQUATIQUES  
LE PLAISIR ILLIMITÉ 15€ TARIF UNIQUE  
A51 PLAN DE CAMPAGNE SUD DIRECTION SEPTEMES  
08 26 10 12 88 (0,15€ TTC/m) www.aquacity.fr

Entrez dans la danse  
Toutes danses  
Toutes marques  
Création de costumes  
Votre spécialiste d'articles de danse et de fitness  
VENTE EN MAGASIN  
Central Parc - Rue des Tuilliers  
13400 AUBAGNE - Tél/Fax 04 42 70 13 87

Toutes danses  
Toutes marques  
Création de costumes  
VENTE DIRECTE dans votre ÉCOLE DE DANSE  
Tél 06 09 39 19 38  
www.entrezdansladanse.com

**Ferme Equestre "La Palomanon"**  
Circuit touristique en calèche  
Location de poneys  
Promenade à cheval  
Cours et stages  
Randonnée  
Mariage  
Chemin de Garnier  
83640 St Zacharie  
**06 20 56 50 15**

## Le Vtt du Garlaban

### Le cyclotourisme en tout terrain

Créé en 1989 par Yves Roubaud autour d'une poignée de passionnés, le VTT du GARLABAN est l'un des plus anciens clubs de VTT de la région. (Club affilié : FFC, FFCT, UFOLEP)

Que ce soit en randonnée ou en compétition, sur route ou en tout terrain, chacun trouve, au VTT du GARLABAN, la pratique qui lui convient.



Pour beaucoup, cyclotourisme rime avec cyclisme tranquille. Si la plupart du temps les manifestations proposées par la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) s'adressent à toute la famille, il existe toute une série de "randonnées" qui représentent de véritables exploits sportifs. "Paris Brest Paris" en est peut être l'exemple le plus représentatif, puisqu'il faut boucler 1205 kms en 90 heures maximum. Le VTT du Garlaban c'est aussi les randos sportives !

#### Comment adhérer :

D'abord, avant d'adhérer, venez goûter l'ambiance. Venez quelques samedis rouler avec nous, (maximum trois sorties "gratuites") et si vous vous sentez bien parmi nous, alors signez ! Au VTT du GARLABAN, vous avez le choix entre la compétition (Licence FFC ou UFOLEP) et la randonnée. (Licence FFCT)

#### Le VTT du Garlaban

Maison des Sports, immeuble le Galoubet  
13bis, Avenue Fallen, 13400 Aubagne  
Permanence le jeudi de 18h30 à 20h

**PHOTO PRICE**  
la liberté en développement

Numérique  
ou Classique



**0.20€**  
la photo  
en 1h

21, bd Barral (au pied du Brasilia)  
13008 MARSEILLE • Tél: 04 91 22 55 98

**TOD**  
**KARATE**

18, Bd Reynaud • 13008 MARSEILLE  
Adultes - Enfants dès 4 ans Port. 06 09 97 68 81

## La maison des Falaises

### Un Anniversaire inoubliable

Dans une grotte ou dans les falaises de La Ciotat. Ca te tente alors !!!

#### Approche...j'ai un secret.

Tu veux découvrir un monde fantastique ;  
Tu rêves de te transformer en aventurier(e) ;  
Et partir à la rencontre de la planète et de ses mystères.

Rejoins La Maison des Falaises, nous irons sous terre à la recherche d'un monde silencieux...

Nous évoluerons en l'air grâce à nos lianes avec des rappels, des tyroliennes...

Nous rencontrerons des êtres étranges...

Nous t'attendons pour te faire partager la suite de notre secret....



#### Tu veux épater tes potes ?

Tu va avoir 6, 10, 20 ans ou plus, pas une minute à perdre. Prends ton téléphone compose le 04 42 08 56 31 demande Cathy à la Maison des Falaises, avec elle tu vas pouvoir préparer un anniversaire que tous tes amis envieront en plein vide ou dans une grotte.



#### La Maison des Falaises

Organisation et sorties sur mesure.  
POUR LES INDIVIDUELS ET LES GROUPES ENFANTS ET ADULTES.

04.42.08.56.31 ou 06.61.71.01.60

Grand choix de prestations - Shiatsu - UV  
Soins visage & Corps - Ongles américains  
Relooking - Maquillage permanent...

**Face à Face**  
Institut de beauté et bien-être  
Hommes & Femmes  
10% sur présentation du magazine.

04 91 74 02 32  
151, Traverse de la Gouffonne  
C. Commercial Valmante Haut  
13009 Marseille

**Dragées Namor**

Le spécialiste de la dragée de cérémonies

www.dragees-namor.com 04 91 79 62 14  
131, Av. de La Capelette - 13010 Marseille

## Les Petites Crabouilles

### Boutique et ateliers pour les enfants

A deux pas du Palais du Pharo et face à la plage des Catalans, la boutique des Petites Crabouilles est l'endroit idéal pour les petits et les grands. Poussez la porte et vous découvrirez une multitude de jouets, jeux, livres, déco, textiles de toutes sortes.

Outre les doudous Moulin Roty, les figurines Papo, les trains Brio ou les poupées Groovy Girls (etc), les Petites Crabouilles réservent une place privilégiée aux créateurs de tous horizons afin d'apporter quelque chose de nouveau dans l'univers de vos enfants.

Les Petites Crabouilles, c'est aussi un espace entièrement dédié aux ateliers d'éveil pour les enfants de 9 mois à 11 ans : le jardin musical fera la joie des plus petits (de 9 mois à 4 ans) et de leurs parents, tandis que les plus grands (de 4 ans à 11 ans) pourront donner libre cours à leur imagination lors d'ateliers d'arts plastiques (un thème différent chaque semaine) et de céramique. Les ateliers s'organisent soit à la séance soit au trimestre selon l'activité, pensez à réserver votre place car le nombre est limité.

#### Les Petites Crabouilles

37, rue Papety - 13007 Marseille  
BUS Ligne 54/58

Renseignements et programmes sur simple demande  
au : 04 91 52 65 78

ou sur [www.lespetitescrabouilles.com](http://www.lespetitescrabouilles.com)



## Bowling du Bras d'Or

### Bowling

Jouer au bowling à partir de 4 ans !!!!

Les bowlings du Bras d'Or de MARSEILLE 6e, AUBAGNE et AIX EN PROVENCE, vous proposent de faire jouer les enfants dès 4 ans.

Du matériel adapté (chaussures, boules, pistes aménagées & toboggan) afin que vous puissiez, en famille, passer un moment de détente.

#### Fêter son anniversaire au bowling !!

Des formules pour tout âge. A partir de 8,5€ pour la joie des petits mais aussi des grands! (formules adultes)

#### Nouveau : La formule anniversaire "Nighter"

Dès 13 ans, fêter son anniversaire dans une ambiance "Night": pistes fluo, musique & dance

#### Réserver ses pistes de bowling !!!!

Pour passer une soirée sans attente, une centrale de réservation est à votre disposition au 04 42 27 69 92 du lundi 9h au vendredi 18h



#### Bowling du Bras d'Or

Réervations 04 42 27 69 92

Marseille 6e : 107 BD Notre Dame

Aubagne : centre ville, avenue Simon Lagunas

Aix en Provence : Centre ville, 23 bd charrier

**ERES**  
**Chloé**  
**D nu a**  
**PIN - UP Stars**  
Jean Paul GAULTIER  
**VILBREQUIN**

**MAISON DU GANT** Tél. 04.91.33.07.68  
62, rue St Ferréol • 13001 MARSEILLE

**DE BEAUX ONGLES EN 1H**  
**MAQUILLAGE SEMI-PERMANENT**  
Micropigmentation haut de gamme

**PROMO ETE : french permanente sur les pieds**  
40 € (durée 6 à 8 semaines)

**VENT DE BEAUTE**  
Muret 06 62 28 84 35  
Immeuble le Phennix  
207 route des trois lucs - La Valentine

Retrouvez vos énergies !

**Reiki** Massage selon  
**Sophrologie** l'Ayur Veda

En évacuant votre stress oubliez  
la fatigue, les tensions, les soucis

Chantal Marie Lhamo 06 11 60 29 56

**STARKIT organise à votre domicile**  
**l'anniversaire de vos enfants**

**Barbapapas, clowns,**  
**Châteaux gonflables.**

**Tél & Fax : 04.42.71.74.81**  
**<http://www.starkit.fr>**

## Zita la Nuit

### Le jardin d'été des Yeux dans La Lune

Hiver, printemps, été... Au fil des saisons, le festival " Les Yeux dans la Lune " poursuit son chemin et se décline en jardins. A travers ces petits événements, l'association " Zita la Nuit " propose différents espaces d'exploration artistique et sensorielle à partager en famille.

Cette année, Zita la Nuit fête l'approche de l'été en musique autour de deux propositions :



### " LES CHOSES ONT QUELQUES SONS LES SONS ONT QUELQUE CHOSE "

A la découverte de sonorités, de rythmes et de mélodies insolites.

#### Au programme :

- à 9h30 et 11h : (6 mois - 3 ans) avec l'Adémuse.

Un petit atelier-concert, pour découvrir les sonorités métalliques et percussives du gamelan de Java... ce spectaculaire ensemble de gongs, de lame et de tambours.

- à 15h00 et 16h30 : (3 - 6 ans) avec Pierre-Henri Mandine.

A partir de différents matériaux de récupération, le musicien propose un univers sonore inattendu et ludique. Bois, métal, plastique, ficelle... A la découverte des matières, des formes, des couleurs et des sons.

Une collation sera offerte à tous les participants ayant acquitté le droit d'entrée .

Tarif : 5 € par personne (Collation offerte).

#### RENSEIGNEMENTS

[www.espaceculture.net](http://www.espaceculture.net)

Inscriptions sur réservation : 04 91 42 67 27

## Le Préau des Accoules

### Vous avez un message de Carthage

en préambule à l'exposition " 4 000 ans d'écriture en Méditerranée " organisée par le Musée d'Archéologie méditerranéenne de Marseille

Juste une pierre noire.

On l'a découverte en Avignon, il y a 109 ans, à trois mètres quarante-cinq de profondeur dans le sol. Qu'a-t-elle de si extraordinaire ?

Sur sa face bien lisse et sombre, courent de petits signes gravés, des lignes de chiffres étranges... Ce sont bien des lettres, des mots, un message, qui nous reviennent du fond des temps. Qui a gravé ces paroles ? Que nous racontent-elles ? Dans quelle langue ? Dans quel lointain pays ?

C'est en effet une longue histoire que celle de cette pierre enfouie, si longue qu'elle n'est pas encore terminée.

Elle nous fera voyager autour de la Méditerranée mais aussi à travers le temps, loin, si loin... jusqu'aux origines de l'écriture.

Du 2 août au 2 septembre 2006

Ouverture d'été : groupes sur inscription

Tout public du mardi au samedi de 13h30 à 17h30,

en accès libre. Enfants à partir de cinq ans.

Entrée et animation gratuites



Le Musée d'Archéologie Méditerranéenne de Marseille proposera en contrepoint des parcours et des animations dans ses collections.

#### Le Préau des Accoules

29, montée des Accoules  
13002 Marseille  
Tél/fax : 04 91 91 52 06

**CHINA FAST FOOD**  
Ouvert NON STOP de 10h30 à 22h30  
C.C. Grand Littoral  
13016 MARSEILLE  
Porte Azur n°4 (à côté de la Poste)  
Parking Niveau bas  
Restauration rapide • Spécialités Asiatiques  
Self-service • Plats à emporter  
04 91 60 11 27

**Cours de Danse**  
Ghislaine Gabrielli  
Adultes - Ados - Enfants  
Eveil Corporel - Initiation  
Classique - Moderne Jazz  
Tempo Rouet  
Rue de Benedetti  
Près du Bd De Louvain  
Info : 04 91 78 97 29  
Tempo : 04 91 79 19 40

**Esprit Beauté à domicile**  
-10% sur présentation du magazine  
Épilation, Soins visage et corps, Manucure, Beauté des pieds  
Conges américains, Maquillage, cours d'auto maquillage  
<http://beauteadomicile.canalblog.com/> Tél. 06 29 56 65 95

**Alexandra Drézen**  
Psychologue clinicienne  
Adultes • Enfants  
[www.espacechose.com](http://www.espacechose.com)  
17 Bd Notre Dame - 13006 Marseille • Tél. 04 91 54 34 92 • 06 74 50 85 53

# Des Grecs en Sicile...

24

Idées Educatives

## Grecs et indigènes en Sicile occidentale d'après les fouilles archéologiques

Avant même que Gyptis ne choisisse Protis et que Marseille grecque ne naisse, à quelques centaines de miles nautiques de là, une île, la Sicile, accueille elle aussi ses étrangers.

Ainsi commence l'histoire d'une colonie grecque, Himère, fondée au VII<sup>e</sup> siècle avant notre ère, sur la côte nord de la Sicile occidentale.

Et ainsi commence l'aventure d'une exposition que Marseille accueille, avec grand plaisir, à son tour (après Palerme et Zurich) : « Des Grecs en Sicile ».

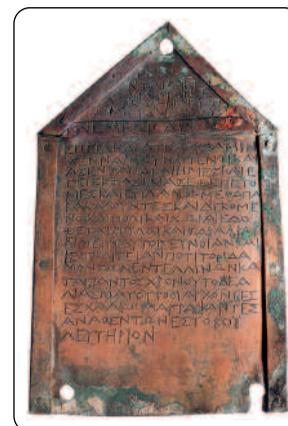
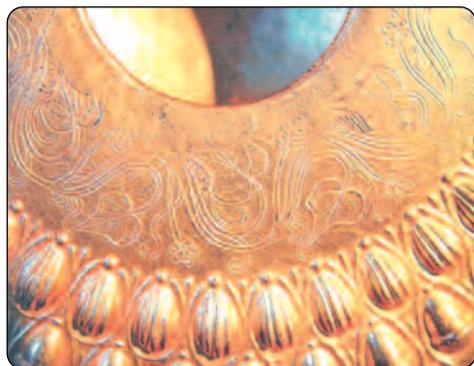


Conçue par la Surintendance de Palerme, cette exposition est l'occasion de découvrir, dans le cadre du Musée d'Archéologie Méditerranéenne de Marseille, les témoignages de la pluralité ethnique des peuples de l'Antiquité et de leur interaction culturelle.

Des objets, pour certains, exceptionnels illustrent le processus d'hellénisation, sa profondeur et sa rapidité et se font, en quelque sorte, l'écho de notre propre histoire phocéenne.

De l'Antiquité à nos jours, Marseille poursuit ainsi son activité culturelle au cœur de la Méditerranée et de l'Europe.

D'Himère à Marseille, d'une colonie grecque à un emporion, l'histoire des Grecs en Méditerranée se précise chaque année davantage grâce aux recherches des archéologues et des historiens. Aujourd'hui encore, il est possible d'apporter à ce passé un éclairage supplémentaire, en découvrant cette remarquable exposition « Des Grecs en Sicile », installée dans l'écrin de la Vieille Charité.



Le Musée d'Archéologie Méditerranéenne confirme, en accueillant cet événement, sa vocation de partenaire culturel méditerranéen et européen.

Il accompagne également ainsi la recherche sur les rapports entre Grecs et indigènes dans les zones de colonisation grecque en Méditerranée, programme inscrit dans le projet RAMSES de la Maison Méditerranéenne des Sciences de l'Homme à Aix-en-Provence, dans le cadre du Sixième Projet Collectif de Recherche et Développement de la Communauté Européenne.

Partenaire européen, partenaire scientifique et partenaire archéologique, le Musée d'Archéologie Méditerranéenne poursuit ainsi son activité en proposant au public, durant quelques mois, un dialogue entre l'archéologie sicilienne et l'archéologie régionale qui devrait s'avérer fructueux.

### Musée d'Archéologie Méditerranéenne

Centre de la Vieille Charité  
2, rue de la Charité 13002 Marseille  
Tél : 04 91 14 58 59

### Du 13 mai au 20 août 2006

Ouvert tous les jours sauf lundi et jours fériés de 10h à 17h et de 11h à 18h à partir du 1er juin.  
Visites commentées gratuites : samedi 15h, dimanche 11h et 15h.

06 84 93 45 94

La Petite Mercerie  
Ouvrages - Laine - Perles

8, rue Bernex - 13001 Marseille  
Métro Réformés • Canebière

Stella Beauté...

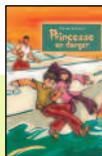
199 Promenade Corniche J.-F. Kennedy  
13007 Marseille - 0 491 528 006

25

Idées Educatives

## La sélection livres

### **PRINCESSE EN DANGER • Pierre Bottero - Marie-Laure Oddoux. Rageot romans.** **A partir de 9 ans.**



Benjamin change de famille d'accueil encore une fois. Il découvre, à sa grande surprise, qu'il se sent bien dans ce petit village, entouré de gens aimants : cette situation est vraiment différente de sa vie à Marseille.

Au cours d'une ballade à V.T.T (enfin, plutôt après un vol plané magistral !), le jeune garçon rencontre Shi-Mei, mystérieuse princesse du Pataman cachée par sa famille pour des raisons politiques.

N'écouter que son courage (et son cœur amoureux), Benjamin nous entraîne dans des aventures trépidantes pour sauver la princesse de ses kidnappeurs.

L'humour et le rythme palpitant sont les maîtres mots de ce roman écrit par l'auteur de la célèbre saga "La Quête d'Éwilan".



### **BLANCHE OU LA TRIPLE CONTRAINTE DE L'ENFER • Hervé Jubert. Albin Michel Jeunesse. Coll. Wiz.** **A partir de 12 ans.**

En 1870, Paris est assiégée par l'armée prussienne. Blanche, une jeune fille de 17 ans, est séparée de sa famille par la guerre et vit seule dans la capitale devenue dangereuse.

Pendant que son oncle, commissaire de police, mène une enquête très complexe et très obscure sur des cadavres tatoués, notre héroïne, au naturel curieux, se retrouve malgré elle, face à l'énigme de ce tatouage.

Ce roman plonge le lecteur dans un Paris historique où les lieux et les personnages ont réellement existé (nous rencontrons le photographe Nadar, l'architecte Haussmann, les Halles retrouvent leur fonction première de marché et les communards complotent ....). Paris se transforme aussi en une ville sombre et dangereuse, théâtre de crimes et de mystères.

Grâce à l'intelligence de Blanche et à l'aide de ses amis fidèles, le lecteur va dévorer ce mystère. (Ceux qui auront encore faim pourront se rassasier avec la suite des aventures de Blanche, déjà disponibles en librairie).

**SASHA NAILS** Onglerie  
ONGLES AMÉRICAINS GELS • QUALITÉ MADE IN USA  
19 bis, av. de Mazargues ☎ 04 91 71 56 23  
13008 MARSEILLE © 06 16 58 16 26

## Merci à la **Librairie Maupetit**

144 La Canebière • 13001 Marseille • 04 91 36 50 50



### **LES ROIS DU MONDE** **H. Vignal - E. Offredo. Le Rouergue.** **A partir de 8 ans.**

Pas facile de partir en vacances quand on n'en a pas l'habitude ! Cette année, grâce à l'aide de l'assistante sociale, la famille de notre narrateur va pouvoir partir. Ainsi le jeune garçon nous relate les tribulations d'une maman suivie de ses quatre enfants à travers les labyrinthes des transports en commun : T.G.V, Métro, train corail et changement de gare pour compliquer le tout. Tout le monde aura bien mérité ses vacances au camping de la plage, au bord de l'océan.

Ce récit est drôle et attendrissant, sans tomber dans la moquerie ou l'apitoiement, ce qui le rend encore plus savoureux. Toute personne utilisant les transports en commun en période de départ de vacances se reconnaîtra dans cette histoire et compatira volontiers avec chacun des personnages, du plus jeune au plus vieux !!!

### **J'AI EFFACÉ LA MAÎTRESSE • Sophie Rigal-Goulard.** **A partir de 7 ans.**



Thomas doit écrire une rédaction. Il décide d'écrire une recette pour faire disparaître sa maîtresse. A sa grande surprise, sa potion fonctionne : plus de maîtresse pour faire la classe !

Maintenant que doit-il faire ? Thomas a-t-il des pouvoirs magiques cachés ? Qui est cet homme qui le suit sans cesse ? Qui pourra l'aider à trouver les réponses à ses questions ?

Ce roman palpitant va passionner les amateurs d'aventure.



### **LES AVENTURIERS DU CERCLE. VOLUME 1 : OPERATION ZORIDIUM • Joshua Mowll. Flammarion.** **A partir de 13 ans.**

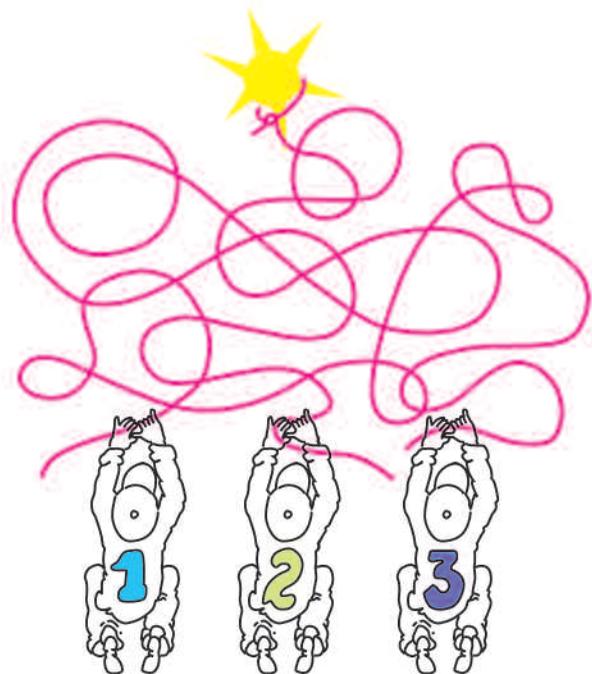
Suite à la disparition de leurs parents, Rebecca et son frère Joshua embarquent dans un mystérieux bateau commandé par leur oncle. Petit à petit, les adolescents vont découvrir qu'une société secrète nommée le Cercle du Savoir (dont leurs parents font partie), tente de sauver des découvertes scientifiques de la convoitise de personnes malfaisantes.

Cette aventure va régaler les amateurs de Jules Verne : la technique est aux ordres de la science. Les plans et les compositions des engins et autres inventions illustrent le roman. On croirait lire le journal de voyage d'un inventeur, cela enrichit ce roman d'aventure qui devient un bel objet.

## Attraper le soleil

28

Idées Jeu



Devine qui a attrapé le soleil.

Solution - Attention, on ne triche pas!  
Réponse : le n°2



Le téléchargement du magazine en pdf,  
l'agenda, les recettes, les livres,  
les bonnes adresses,  
et bien plus encore à venir...

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

Votre événement publié gratuitement sur l'agenda | [contact@ideesdenfants.com](mailto:contact@ideesdenfants.com)

## La recette de Caroline

### Les p'tits cocktails du monde

#### Venant du Grand Nord : le jus de pomme chaud

1 litre de jus de pomme ;  
1 cuillère à café de cardamome en poudre.

Mettre le jus de pomme dans une casserole et le porter à ébullition ; baisser le feu et ajouter la cardamome ; avec un fouet, bien mélanger et laisser chauffer encore 5 minutes, avant de laisser tiédir un peu et de déguster pour se réchauffer, un jour où il ne fait pas beau.

#### Venant de France : le cocktail rouge

- Une barquette de framboises ;
- Une barquette de groseilles ;
- Une barquette de fraises (ou deux) ;
- 70 gr de sucre ;
- Un citron ;
- Un verre d'eau.

Passer les fruits très rapidement sous l'eau ; enlever la queue des fraises et des groseilles. Couper les fraises en deux ou quatre et mettre tous les fruits dans le mixer, avec le jus du citron et le sucre. Mettre dans une carafe avec un verre d'eau glacée ; bien mélanger avant de servir.



Caroline Miquel • Tel/fax : 04 91 64 15 29 / 06 85 70 62 92  
Email : [marmitonditav@hotmail.com](mailto:marmitonditav@hotmail.com) • [www.marmitav.org](http://www.marmitav.org)

**La Gloriette**  
BOULANGERIE



4, bd Bompard  
13007 MARSEILLE  
☎ 04 91 52 99 83

10% de remise sur les gâteaux d'anniversaire

TRADITION ARTISANALE

la tarraillette  
restaurant



04 91 48 91 48  
59 Bd, Eugène Pierre • 13005 MARSEILLE

29

Infos Cuisine

## Infos pratiques

### L'atelier des arts

Art Thérapie (Gestion des troubles psychologiques par la pratique artistique et le jeu).

Enfants - Adolescents - Adultes.

Claudine BENDOTTI

101 rue Callelongue - Marseille 13008

Tél. 06 21 74 80 25

### Boyer Emilie - Psychologue

Bilans neuropsychologiques et prise en charge. Enfants et adolescents : troubles d'apprentissage scolaire. (QI, hyperactivité, mémoire...)

6, Rue Edouard Delanglade - 13006 Marseille

<http://boyer.emilie.free.fr/>

Tél. 06 64 61 43 43

### Clinique du Store

Réparation / Vente / Pose

Spécialiste du volet roulant. Stores intérieurs et extérieurs. Menuiserie alu / PVC.

Grilles de sécurité.

30 chemin du Lancier - 13008 Marseille

Tél. 06 26 98 68 05

### Josie Albérini - Cesari

Psychologue Clinicienne - Psychanalyste

23 allée de la Garenne - 13400 Aubagne

Tél. 04 42 03 45 17

Port. 06 03 31 57 94

### Caroline & François

Des chaussures pour les petits et les grands !

Fermeture le lundi.

481 avenue de Mazargues - 13008 Marseille

Tél. 04 91 71 27 74

### Divadlo Théâtre

Le petit théâtre du 5ème à découvrir.

Du 3 au 13 juillet au Divadlo :

Stage d'initiation Theatre pour enfants de 7 à 12 ans et spectacles .

69, rue Sainte Cécile - 13005 Marseille.

Tél. 04 91 25 94 34

[www.divadlo.org](http://www.divadlo.org)

### La Bretonniale

Crêperie - Grillades

Ouvert du mardi au vendredi - Samedi et

dimanche soirs. Samedi midi - Repas d'affaire

ou familial (sur réservation)

92, boulevard de la Barasse - 13011 Marseille

Tél. 04 91 45 32 37

### L'atelier de Camille

Mercerie - Broderie - Bébé - Lingerie de nuit

Couture - Ameublement

Perles et accessoires

33, boulevard Luce - 13008 Marseille.

Tél. 04 91 22 89 35

*A la note près*  
Cours de piano enfants - adultes

Enseignement personnalisé  
Préparation au concours  
Possibilité de déplacement à domicile

34, bd Compostelle  
13012 Marseille  
Tél. 06 16 36 34 21



Tous travaux courant faible

Electricité générale

Neuf • Rénovation

Climatisation

Automatisme

Domotique

Interphone

Alarme

# EUROTEL

[www.eurotel-web.net](http://www.eurotel-web.net)

E-mail : [euro.tel@wanadoo.fr](mailto:euro.tel@wanadoo.fr)

Port : 06 07 03 92 85

Tél. 04 42 03 68 76

Fax : 04 42 03 04 76



# BUONOMO

Distribution

Logistique et transports spécialisés des grandes surfaces

Siège : 40, chemin de la Madrague-Ville 13015 MARSEILLE

Entrepôts : Gare d'arenc 14, rue d'Anthoine 13002 MARSEILLE

Tél. 04 91 01 56 56 • Fax. 04 91 03 08 87

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

# PRESSING du Cabot

## Cuir Daim Tapis



**10%** sur présentation  
du magazine

**PRESSING HAUTE QUALITE**

Nettoyage à sec  
Aquanettoyage (à l'eau)  
Blanchisserie

Teinturie

**NETTOYAGE ET RENOVATION**

d'ameublement par un spécialiste  
sur devis

**SERVICE DE COUTURIERE ET CORDONNIER**

**POSSIBILITE DE LIVRAISON A DOMICILE**

**04 91 26 02 75**

**53 bd, du Cabot - 13009 Marseille**