

La Provence

CARRY ● Travaux. L'accès aux allées de Provence sera fermé depuis l'avenue Draio de la Mar jusqu'au 30 septembre. Le bas des allées de Provence (tronçon Draio de la Mar/allée des flots) sera à double sens pour les riverains.

● **Aventure littéraire.** La bibliothèque propose deux rendez-vous de "l'aventure littéraire" les jeudis 1er et 15 octobre à 14h30, au théâtre de verdure, salle 1.

→ Renseignements au 04 42 13 25 37.



29 Septembre
2020

Travaux & Aventure Littéraire

Article sur La Provence

Informations diverses



6ème salon d'Art Photographique du 3 au 18 octobre à Carry-le-Rouet

6ème salon d'Art Photographique
Du 3 au 18 octobre à Carry le Rouet

Le Salon d'Art Photographique, organisé par la ville de Carry-le-Rouet en collaboration avec le Photo Club Carry-Côte Bleue s'installent, pour la sixième année consécutive, à la Bergerie. Venez partager et échanger avec les photographes invités.

Côte Invités :

Didier STRUGALA

Mon parcours a débuté il y a plus de 45 ans avec l'argentique.

J'essaie de développer tout l'imaginaire que je peux avoir autour de l'ambiance de la danse classique, du mouvement, en passant par les lumières de Degas.

James CHEVREUIL

Voisin de la Camargue depuis longtemps, j'ai découvert ces chevaux blancs, si bien adaptés depuis des siècles à cette nature sauvage, et je ne les ai plus quittés.

Souvent je vais les voir courir dans l'eau où ils s'affrontent parfois dans une élégante chorégraphie.

Côté sélection :

Créé par la municipalité de Carry-le-Rouet en collaboration avec le Photo Club Carry-Côte Bleue, ce salon est ouvert à tous les artistes photographes ayant fait la demande de participation. La sélection se fait par un jury d'élus de la Ville de Carry-le-Rouet et les membres du Photo Club.

Côté Pratique :

L'exposition sera ouverte du samedi 3 octobre au dimanche 18 octobre 2020.

Les mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 18h

Et les samedis et dimanches 10h à 12h et de 14h à 18h

Le vernissage se déroulera à la Bergerie, dimanche 4 octobre 2020 à 11h.

Michel Pergola

La photographie est une passion, j'aime me retrouver face à la nature, en montagne ou en bord de mer et j'essaie de saisir ces instants qui s'offrent à moi. Très vite, la photographie de paysage s'est naturellement imposée.

Muriel PENICA

Passionnée d'art, mon parti pris est de scénariser l'humain que je place au centre de mon image. Donner une histoire à raconter et créer une émotion est mon leitmotiv. Depuis peu je m'essaie au noir et blanc, qui apporte une nouvelle dimension.

Nicolas JOYON

Mes premiers essais photographiques ont débuté fin des années 90, en même temps que la découverte des vagues et du surf sur les côtes varoise. La mer est mon sujet de prédilection, mes autres thèmes sont la nature, les fleurs, les paysages.

Nicolas MALLARET

Membre de l'équipe de France de planche à voile olympique pour préparer les JO de Barcelone et d'Atlanta, c'est tout naturellement que mes photos s'orientent vers le plein air et la mer. Je prends des photos depuis 3 ans avec un 4/3 ce qui me passionne.

Philippe CLAVERIN

Je suis photographe amateur avec un très fort attrait pour ses photos d'instant volés. Cette pratique n'est pas sans risques et je l'appréhende donc de manière raisonnée. Le thème de mes photos sera donc basé autour de la discipline que je pratique : « URBEX ».

Travaux & Aventure Littéraire

Article en ligne sur Maritima

Informations diverses

29 Septembre

2020

La Provence

CARRY-LE-ROUET

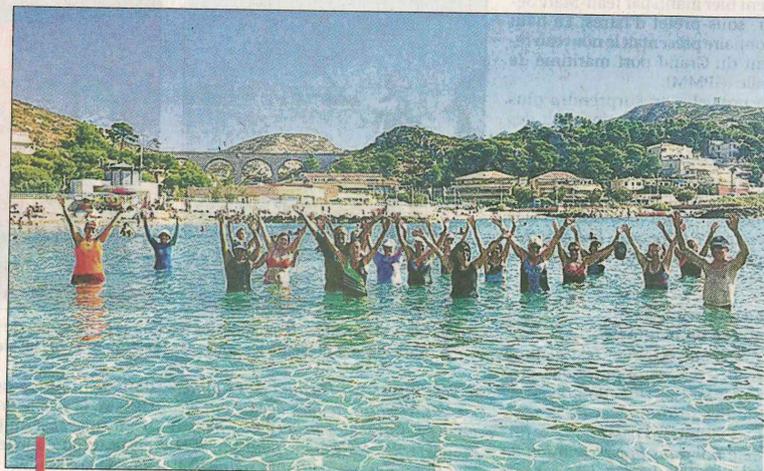
De la diversité à la gym volontaire Côte bleue

Affiliée à la Fédération française de gymnastique volontaire, la Gymnastique Volontaire Côte bleue (GVCB) se porte au mieux, et compte plusieurs centaines d'adhérents.

Autour du président Éric Houget, les bénévoles carryens s'impliquent dans le club par conviction: "l'accueil des adhérents n'est pas sous-entendu par la recherche de bénéfices, mais bien par l'envie d'échanger, d'élargir un réseau de pratiquants d'un sport loisir convivial, actif et ouvert à tous. Avec le virus, nous faisons le maximum pour que les adhérents se sentent rassurés et puissent pratiquer leur sport en toute sécurité tout en répondant à leurs attentes et besoins."

La GVCB propose des activités de loisirs et de bien-être, un sport santé (sans esprit de compétition), permettant la meilleure compréhension de son corps, par des activités physiques choisies, en fonction d'attentes individuelles, adaptées à l'âge (les adhérents ont de 18 à plus de 80 ans), et aux expériences sportives passées de chaque individu.

Christian, les deux Florence, Delphine, Sandrine et Véronique, éducateurs professionnels du sport (diplômés d'état), encadrent avec beaucoup de sérieux, de dynamisme et une grande compétence, tout en te-



Matinée ensoleillée sur la plage du Rouet pour le cours de longe-côte avec Véronique. /PHOTO JL

nant compte des mesures sanitaires, les nombreuses heures de cours proposées (à la carte selon les attentes et sans contrainte, du lundi au samedi du matin au soir, au gymnase, dans la salle annexe et en extérieur selon les disciplines douces ou intenses). "Le longe-côte, nouvelle discipline est particulièrement bénéfique pour : le cœur, le dos, les muscles, les articulations, la circulation lymphatique, la circulation sanguine. Il permet de

conserver la ligne, de muscler jambes et fessiers mais également les bras, les épaules, le dos et la ceinture abdominale, commente Véronique, en charge de l'activité. Pratiquer le longe côte lorsque la température de l'eau de mer est inférieure à 14 degrés est d'autant plus efficace pour éradiquer les capitons. Il permet de s'oxygéner, de sortir d'un univers confiné, et la proximité immédiate de la mer permet de respirer de l'iode, mais également les embruns bénéfiques au sys-

tème respiratoire." L'association propose plusieurs activités gym/abdos/fessiers; crossfit ness, gym cardio, gym douce gym équilibre et mémoire, pilates, stretching, zumba marche nordique, badminton et du longe-côte (une à deux séances par semaine), le mercredi de 10h à 11h et le jeudi de 14h à 15h.

Plus d'infos sur la page Facebook, ou par mail : gvcbcarry@gmail.com ou téléphone au 06 62 18 31 16.

Gym volontaire Côte Bleue

Article sur La Provence

Informations sportives



30 Septembre

2020

La Provence

Déjà un match au sommet pour le FC Côte Bleue

FOOTBALL - NATIONAL 3 En cas de succès, le FCCB peut devenir leader



À 38 ans, Djallah est en pleine forme, il a inscrit un hat-trick contre Mandelieu et a offert une passe décisive à son coéquipier Dali Amar. Une attaque de feu pour côte Bleue. /PHOTO S.B.

FC CÔTE BLEUE (3) - AS CANNES (4)

A 15 h stade Michel Hidalgo à Sausset-les-Pins. 1^{re} journée en retard (reportée du 29 août).

Arbitres : M. Zouain assisté de MM Daas et Fabre.
FC Côte Bleue : Boukhit, Baudart (g) - Cesco, Moulin, Saber, Issimalla, Mendes, Diampo, Benramdane, Sidibé, Benabdou, Dali Amar, Djallah, Paumier, El Haci, Islen, Nalf.
Entraîneur : Momo Sadani.

Deux matches, deux victoires, deux rencontres reportées dont l'une sera mise à jour cet après-midi, une place de troisième ex-aequo (en compagnie d'Istres), les parcours du FC Côte Bleue et de l'AS Cannes sont similaires depuis l'ouverture.

En fait, et alors que quatre journées à peine ont été disputées, c'est à un véritable match au sommet que les deux clubs vont se livrer cet après-midi. Les deux équipes sont en grande forme et le FC Côte Bleue vient d'inscrire neuf buts en deux matches, contre Nice (4-1) le 12 septembre dernier

et, ce dernier samedi, contre Mandelieu-La Napoule (5-2).

À la base de ces jolis succès, les deux attaquants Dali Amar et Djallah, le talentueux vétéran qui, à 38 ans, possède un talent intact. Il a inscrit un hat-trick contre Mandelieu et a offert une passe décisive à son coéquipier. "Mon dernier triplé remonte à 2012, se souvient Lamine Djallah. J'évoluais alors à Feurs et nous avions battu La Penne sur Huveaune qui était entraîné par... Momo Sadani. C'est là que nous avons fait connaissance avec le coach ; il me l'a rappelé à la fin de la rencontre car il possède une

bonne mémoire de ses joueurs".

Djallah et Dali Amar sont un danger permanent pour les défenses grâce aussi à Sidibé qui, dans un registre différent, pèse sur les défenseurs et libère ainsi les espaces pour ses coéquipiers. Bien entendu, leur réussite est due également au remarquable travail effectué au milieu du terrain par Benramdane, Benabdou et Diampo. Leur abattage et leur activité inlassable seront précieux face à des Cannois ambitieux.

Deux équipes en confiance et ambitieuses

Lamine Djallah s'attend d'ailleurs à un beau duel : "Il ne faut pas oublier que Cannes est un prétendant à la montée, il figure parmi les favoris. Ce sera un gros match à n'en pas douter. Mais nous restons sur deux très bons résultats et nous avons

nous aussi un groupe solide. Nous sommes en confiance actuellement, c'est l'essentiel au football car pour engranger de la confiance, il faut gagner".

En cas de succès, le FCCB peut s'installer dans le fauteuil de leader, ce qui serait la meilleure manière de préparer le difficile déplacement dans la cité phocéenne, le 11 octobre prochain face à l'athlético marseillais car, dans l'intervalle, il faudra jouer un tour de coupe dans le Gard contre Les Angles (R2).

À signaler enfin que Momo Sadani a intégré dans le groupe le défenseur Issimalla qui n'avait plus joué depuis plus d'un an et a signé son retour contre Mandelieu en inscrivant de la tête le cinquième et dernier but. Le solide défenseur sera donc présent contre Cannes.

Francis MARTINEZ

NATIONAL 3										
Matches en retard										
Aujourd'hui										
Côte-Bleue - Cannes	16h, Hidalgo								
Athlético Marseille - Endoume	20h								
Istres - FC Rousset	20h, Parnaman								
Samedi										
Nice - AC Ajaccio	14h								
Classement										
	PTS	J	G	N	P	BP	BC	GG		
1. Villefranche-S.B	7	3	2	1	0	7	2	6		
2. Furiani	7	3	2	1	0	6	4			
3. Côte-Bleue	6	2	2	0	0	9	3			
4. Cannes	6	2	2	0	0	5	2			
5. Istres	6	3	2	0	1	6	6			
6. Luciana	4	3	1	1	1	4	2			
7. Nice	4	3	1	1	1	7	6			
8. Cannes-R.	4	4	1	1	2	8	10			
9. Athl. Marseille	3	2	1	0	1	4	3			
10. AC Ajaccio	3	3	1	0	2	3	5			
11. Mandelieu	2	4	0	2	2	4	9			
12. FC Rousset	1	2	0	1	1	4	5			
13. Endoume	1	3	0	1	2	6	10			
14. Corte	1	3	0	1	2	3	9			
5 ^e journée										
Samedi 10 octobre										
Mandelieu - Nice	15h								
Villefranche-S.B - Endoume	15h								
Istres - Luciana	16h								
Athlético Marseille - Côte-Bleue	18h								
Cannes-Rocheville - Cannes	18h								
Dimanche 11 octobre										
AC Ajaccio - FC Rousset	15h								
Furiani - Corte	15h								

Football Club Côte Bleue

Article sur La Provence

Match contre l'AS Cannes

30 Septembre
2020

La Provence

Le FC Côte Bleue avec des idées

FC CÔTE BLEUE 1 AS CANNES 1

Stade Michel Hidalgo.

Mi-temps : 0-1.

Arbitre : M. Amzallag.

Buts - Côte Bleue : Dali Amar (87 sur pen.). Cannes : Keita (42).

Avertissements - Côte Bleue : Issimaila (64), Saber (66), Paumier (90).

Cannes : Alouache (62).

Côte Bleue : Boukhit (cap.) - Cesco, Issimaila, Moulin, Saber (Riquier, 84) - Benramdane (Paumier, 68), Diampo, Benabdou - Djaballah, Sidibé, Dali Amar.

Entraîneur : Momo Sadani.

Cannes : Verblanck - Grandemange, Sagoa, Alouache, Coulanghon - Denis, Amoros (cap.), Kadi (Fausset, 72) - Jungen (Dja Djedje, 59), Cisse (Herigault, 59), Keita.

Entraîneur : Jean-Noël Cabezas.

Le sommet entre le FC Côte Bleue et l'AS Cannes, les deux équipes en forme du moment, a tenu toutes ses promesses, hier après-midi à Sausset, en présence d'un public plus nombreux qu'à l'accoutumée.

Les supporters du FCCB pourront regretter que leurs favoris aient dû se contenter du partage des points alors qu'ils auraient mérité de l'emporter. Ils ont même frôlé une défaite qui aurait, à la vérité, constituer une véritable injustice.

Les hommes de Sadani ont effet dominé l'essentiel de cette confrontation, en se créant de nombreuses occasions et, de surcroît, en faisant apprécier une large palette technique sur le



Le FCCB, séduisant à souhait, a su s'extirper du piège cannois à trois minutes de la fin.

/PHOTO ARCHIVES S.B.

plan offensif, à faire pâlir d'en-
vie nombres d'équipes de niveau supérieur.

Cela commença dès la 2^e minute avec un centre de Benabdou sur la gauche que Verblanck venait intercepter devant Djaballah à l'affût. Puis le même Benabdou, sur un coup-franc de trente mètres, expédiait le cuir au ras du poteau (10). Le FCCB était en-

tré dans le match comme il le fallait. Verblanck était encore à l'ouvrage, à quelques mètres de ses buts, en devançant à nouveau Djaballah (24).

Les Cannois, sentant le danger, parvenaient enfin à s'approcher de la surface locale et un tir de Jungen obligeait Boukhit à se détendre pour écarter le danger (27). Le FCCB répliquait peu

après par Djaballah qui reprenait de belle manière un centre de Sidibé mais le ballon heurtait la transversale et sortait (38). Mais, alors que la mi-temps approchait, Cannes obtenait un coup-franc à la limite de la surface et Keita refroidissait Hidalgo.

1-0 pour Cannes, c'était d'autant plus injuste que quelques secondes avant la pause, Dali Amar, bien servi par Djaballah à cinq mètres de Verblanck, reprenait en pleine course mais dans les nuages. Après le repos, le match reprenait sur le même tempo avec Côte Bleue à la manœuvre (51). Une reprise de Benabdou était bien captée par Verblanck qui arrêta ensuite une reprise de la tête à bout portant de Benramdane.

Cannes, toujours bien regroupée en défense s'en remettait souvent à son gardien à l'image de la tête arrêtée de Sidibé puis intervenait dans ses pieds quelques secondes plus tard. Les minutes tournaient mais les hommes de Momo Sadani ne se décourageaient pas.

La délivrance pour le FC Côte Bleue intervenait à trois minutes de la fin à la suite d'un cafouillage et d'une faute de main dans les 16m. Une aubaine pour Dali Amar qui délivrait ses partenaires (87). Ouf!

Francis MARTINEZ

Football Club Côte Bleue

Article sur La Provence

Match nul contre l'AS Cannes



1er Octobre

2020

La Provence

Lancement de la Semaine Bleue

Du lundi 5 au dimanche 11 octobre, le CCAS propose une nouvelle édition de la Semaine Bleue, sur le thème "ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire, un enjeu pour l'après covid."

"Avec le soutien de partenaires locaux, nous organisons un programme varié: conférence, séance de cinéma, atelier numérique, rendez-vous des aidants, repas festifs, commentent le maire René-Francis Carpentier, président du CCAS et Valérie Guarino, adjointe déléguée au social et conseillère départementale. Cette semaine nationale vise à valoriser des animations en direction des retraités et des personnes âgées. Après avoir traversé une période difficile liée au Covid-19, il nous paraissait essentiel d'organiser des moments de partage et de convivialité, afin de lutter contre l'isolement de nos aînés. Ces événements, offerts par le CCAS, se dérouleront dans le respect des règles sanitaires en vigueur."

Le programme

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre avec la collaboration d'Elior, restaurant municipal et portage de repas à domicile, repas à thème.

Mardi 6 octobre, de 10h à 12h, conférence gratuite au cinéma Fernandel "Les clés pour bien vieillir", animée par un psychologue comportemental formé à la démarche de prévention santé.

Mercredi 7 octobre, séance de cinéma en partenariat avec le ci-



Le CCAS et ses partenaires organisent la Semaine Bleue pour les seniors. / J.L.C.

néma Fernandel, projection du film musical "Trois places pour le 26" (avec Yves Montand, Mathilda May, Françoise Fabian), suivi d'une remise de goûter, de 14 à 16h, gratuit.

Jeudi 6 octobre, atelier numérique pour débutant de 9h à 11h15, gratuit sur dix séances, salle 1 du théâtre de verdure.

Le même jour, thonade, salle du Grand Bleu. Repas offert par le Rotary Carry Côte bleue en partenariat avec Carry Pêche Sportive et Carry Plongée qui proposera de déguster un thon pêché par un Carryen, en présence des élus.

Vendredi 9 octobre, "Mobilisons nous pour les aidants", place Jean Jaurès de 9h à 12h, avec la présence d'un véhicule itinérant de l'association le Maillon d'Istres.

Informations et inscriptions au ☎ 04 42 13 25 27 (CCAS) ou au Jas Vieux, théâtre de Verdure.

Semaine pour les seniors

Article sur La Provence

Programme offert par le CCAS



2 Octobre

2020