

# La Provence

CARRY-LE-ROUET

## Du marché au "Comptoir des saisons"

Le centre ville s'enrichit d'un nouveau commerce de bouche.

Qui ne connaît pas Michel et Rodrigue dans la commune? Fidèles commerçants du marché depuis des dizaines d'années (à Carry-le-Rouet ainsi qu'à Sausset-les-Pins), toujours souriants, bienveillants, professionnels et attentifs aux besoins de leur clientèle, ils vous apporteront de précieux conseils pour vos recettes.

Michel et Rodrigue proposent une large sélection de qualité et goûteuse, d'herbes aromatiques, de fruits et légumes locaux et de saison ainsi qu'exotiques (possibilité de conception de corbeilles de fruits; d'anchoïades prêtes à consommer ou à livrer).

On s'arrête chez eux également pour leur délicieux rayon épicerie fine, fromage frais (pro-

ducteurs du Rove, de Sisteron et des Alpes), sans oublier leur charcuterie corse (coppa, lunzu, figatelli de saison; arrivage chaque semaine) et leurs olives des Baux de Provence. Les étagères regorgent aussi de produits succulents pour les gourmands et les gourmets: avec du miel, du vin et de la bière locale, des biscuits apéritifs de Provence... sans oublier le côté déco ou cuisine avec des ustensiles à base de bois d'olivier. Une gamme de produits est à votre disposition et, ce qui est des plus intéressants, aux mêmes prix affichés que ceux de leur stand du marché!

Au comptoir des saisons, Avenue des Floralies. ☎ 06 71 66 22 68 Ouvert 7j/7 de 7 h 30 à 13h et de 15h à 19 h 30. Possibilité de livraison à domicile chaque jour secteur Côte Bleue.



Rodrigue et Michel (De g. à dr.) viennent d'ouvrir leur commerce "au comptoir des saisons", en centre-ville. /PHOTO J.L.C.

Du marché au « Comptoir des saisons »

Article dans la Provence

Informations



11 Mai

2021

# La Provence

● **Fermeture exceptionnelle de la bibliothèque.** La bibliothèque sera exceptionnellement fermée du jeudi 13 au samedi 15 mai inclus.

● **Marché de printemps.** Le marché de Printemps, jeudi 13 mai, aura bien lieu de 10h à 18h sur le port. Suite aux annonces gouvernementales, il ne sera ouvert qu'aux stands alimentaires et plantes.

Annnonce de manifestations

Article dans la Provence

Culture / information



11 Mai

2021

## LCI

**Le bateau de Fernandel retrouvera sa place sur le port de Carry-le-Rouet d'ici quelques mois. Et cette fois, plus question de prendre le large.**

Pour comprendre Fernandel et Carry-le-Rouet (Bouches-du-Rhône), il faut suivre ses traces et emprunter les marches qui vont de sa villa sur les hauteurs du port jusqu'à la petite plage en contrebas. Un endroit qui nous replonge 70 ans en arrière. L'été, l'acteur arrêta tous ses tournages pour venir se reposer sur la côte bleue. Chaque jour ou presque, il embarquait sur son bateau pour s'adonner à l'une de ses passions : la pêche.

Fernandel avait baptisé sa barquette marseillaise "Le Caméra". A sa mort, elle est revendue et quitte Carry-le-Rouet. Mais depuis quelques mois, cette dernière est de retour à bon port pour y être restaurée, et il y a du travail. Les derniers propriétaires en ont fait don à une association de passionnés. Une fois les réparations terminées, leur projet, c'est de pouvoir exposer "Le Caméra" près du port de la ville en hommage à son plus grand capitaine.

En 50 ans, le bateau de Fernandel a changé. Pour le remettre dans son état originel, il a fallu faire des recherches, fouiller les archives et dénicher des images, en couleur si possible.



**Le bateau de Fernandel**

**Article publié en ligne sur  
LCI**

**Culture / information**



**11 Mai**

**2021**

# La Provence

## In jeu de cartes pour faire de la sophrologie en autonomie

**ARRY** Karine Turina a créé "So'Zen" pour accompagner ses clients chez eux

Améliorer son sommeil, gérer ses émotions, lâcher-prise, augmenter la confiance en soi ou encore se détendre... Karine Turina a élaboré une liste fonction des besoins qui revenaient régulièrement lors de ses séances de sophrologie avec ses clients. Et c'est en voulant aider à aller plus loin, qu'elle a eu l'idée de créer un jeu de cartes. "En novembre 2020, lorsque j'animais des ateliers en ligne, je proposais à mes clients de réécouter la séance de relaxation sur ma chaîne YouTube, mais ils n'avaient pas de support pour repartir chez eux avec des exercices à reproduire tout seul à la maison". Le projet "So'Zen" est alors né.

Karine Turina est sophrologue professionnelle, formée à l'Institut de formation à la sophrologie de Marseille. Elle a créé une entreprise, une entreprise basée à Carry-le-Rouet, qui vise à améliorer la qualité de vie et mieux comprendre ses émotions. La sophrologie est une méthode où l'on va réémerger des ressentis en amenant le corps à des exercices de relaxation dynamique. C'est ce qui ressemble au yoga, explique la jeune femme, également passionnée par cette discipline indienne, qui a décidé d'allier sophrologie et yoga dans son



Karine s'est lancée dans la sophrologie il y a tout juste un an et déborde d'idées pour aider les gens à se reconnecter avec eux-mêmes, comme avec ses cartes So'Zen. /PHOTOS DR

"Ce jeu de 44 cartes est un guide quand vous voulez prendre du temps pour vous".

de cartes. Je trouve que ça se rejoint très bien". Ainsi pour chacun des 22 besoins qu'elle a détectés, il y a une carte de sophrologie et une carte de yoga.

So'Zen est en fait un guide quand vous allez prendre du temps pour vous, indique la sophrologue, notamment pour gérer le stress. Ainsi, en fonction de votre situation du moment, il vous suffit de choisir une carte parmi les 44. Les consignes sur réaliser la posture dessinée sur le recto se trouvent sur le verso de la fiche. "En sophrologie, on considère que le mental et le corps sont liés, donc on allie vraiment l'intention sur l'exercice que l'on fait et ce qui est la clé de la posture. Ça va être de la spiration allié à un mouvement du corps. Cet exercice permet de faire émerger des ressentis physiques et émotionnels à ré-

pétition et ça va amener le client à une prise de conscience. Sur plusieurs séances de sophrologie, on définit un but recherché. Je m'imagine en train de prendre du recul, je fais l'exercice est en même temps je me libère. "Un bien vaste programme qu'il sera donc bientôt (courant juin) possible de poursuivre à la maison grâce à ces belles cartes, entre deux séances avec Karine.

C'est Margaux Duplessis, une illustratrice aixoise qui a dessiné les 44 cartes du jeu. Des dessins délicats, féminins et fleuris, aux couleurs pastel. "Je ne la connaissais pas avant le projet, raconte la sophrologue et professeur de yoga. Je l'ai contacté sur Instagram parce que j'adorais ses illustrations, je la trouve très douée". Pour illustrer chacune des cartes, Karine lui a donné des

instructions à partir d'un modèle sur son livre d'école de sophrologie. "À partir de ce modèle-là, je lui ai demandé de réaliser la posture ou l'exercice, donc j'ai envoyé des brouillons à partir desquels elle était complètement libre de décorer comme elle le voulait. Et ça donne un magnifique carnet qu'on ouvre volontiers pour s'octroyer un moment détente et bien-être.

**raphaële MINCONE**

Pour le développement du projet de création des cartes So'Zen, Karine a décidé d'allier système de financement participatif (utile et système de pré-commande du jeu de cartes, il est possible de le pré-commander, au prix de 25 €) jusqu'au vendredi 21 mai sur : <https://fr.ulule.com/44-cartes-yoga-et-sophrologie-prendre-soin-de-vous/>. Plus d'informations sur le site [www.puremind.fr](http://www.puremind.fr)



### DES SÉANCES EN LIGNE ET EN EXTÉRIEUR

Compte tenu de la situation sanitaire, Karine anime des séances de relaxation sur skype. Les cours audios sont téléchargeables sur la boutique du site [www.puremind.fr](http://www.puremind.fr) et à écouter au format MP3. Des séances individuelles en cabinet sont aussi proposées. Depuis la venue de beaux jours, Karine propose des ateliers collectifs en extérieur sur la Côte bleue. Dimanche dernier, une séance découverte s'est déroulée sous les pins de la plage de Sainte-Croix, à La Couronne. Karine donne également des cours de yoga pour enfants (5-11 ans) et adolescents (12-18 ans), en cabinet à Carry-le-Rouet. La jauge est limitée à 6 personnes.

Un jeu de cartes pour faire de la sophrologie en autonomie.

Article dans la Provence

Loisirs



13 Mai

2021



Comme prévu, le week-end de l'Ascension, le seul du mois de mai, fait le plein en Provence. Beaucoup de touristes, parfois venus de loin, sont venus prendre un peu de soleil et l'air de la mer. Exemples à Carry-le-Rouet et Saint-Cyr-sur-Mer.

On s'en doutait, après avoir pris connaissance des taux de réservation dans les gîtes ou les hôtels de Provence : jusqu'à **99% de remplissage pour les Gîtes de France** dans les Bouches-du-Rhône par exemple pour ce week-end de l'Ascension. C'est tout simplement "une année record", pour la directrice des Gîtes de France dans le département.

Confirmation dès ce jeudi matin, **sur le marché de Carry-le-Rouet** (Bouches-du-Rhône). Il y a du monde devant les étals, des visiteurs qui ont parfois parcouru pas mal de route avant de trouver le soleil : "c'est un regain de vie et un bon rayon de soleil ! (...)" Ça fait du bien car il pleut beaucoup à Nantes en ce moment", nous disent les touristes du week-end.

**Pont de l'Ascension : les touristes sont au rendez-vous en Provence.**

**Article publié en ligne sur France Bleu**

**Divers**



**13 Mai**

**2021**

# La Provence

CARRY-LE-ROUET

## Le cinéma de l'espace Fernandel se rhabille enfin

Après une photo à poil exprimant ses difficultés, l'équipe prépare la reprise

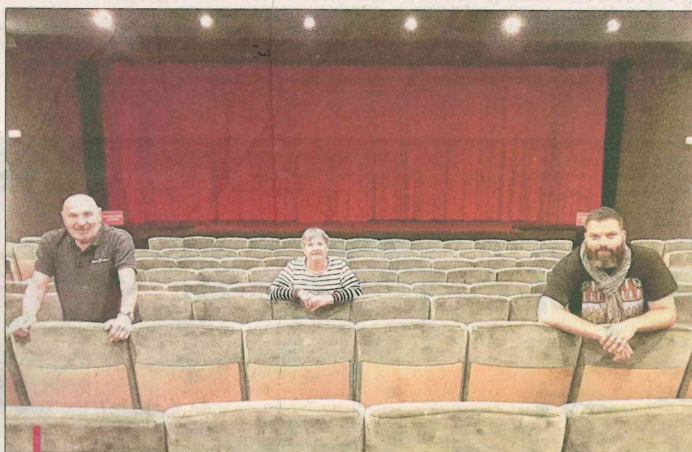
Il y a quatorze mois, le 14 mars 2020, le cinéma de l'Espace Fernandel fermait ses portes pour une durée indéterminée. Une décision douloureuse et une situation difficilement tenable qui avait poussé l'équipe à poser nue pour dénoncer ces contraintes du quotidien (notre édition du 3 mars).

Aujourd'hui avec la reprise de son activité programmée pour le mercredi 19 mai, le moral de l'équipe est remonté à l'un cran. Car cette fois-ci, les membres se sont fait photographier tout sourire... et habillés. Le nouveau démarrage tant attendu est vécu comme une délivrance. Cela se fera néanmoins dans le respect d'un protocole sanitaire strict : couvre-feu à 21 heures, une jauge spectateurs de 35% de la capacité maximale, masque obligatoire aussi bien dans le hall que dans la salle, respect de la distanciation même si les couples peuvent être assis côte à côte ainsi que les groupes d'amis avec un maximum de six personnes. Dans la salle, une entrée distincte de la sortie sera effective, avec mise à disposition le gel hydroalcoolique.

"Je suis heureuse de revoir enfin les spectateurs, exprime Claudine Thirion, la directrice. Ils m'ont tant manqué. Nous allons reprendre de façon progressive nos animations tant prérées. J'ai vraiment hâte d'être au 9 mai."

"Il est vrai que la question nous était souvent posée pour la réouverture du cinéma. Ou même des témoignages réguliers pour dire à quel point il manquait beaucoup, ajoute Robert Barnakian. Cette crise sanitaire a mis un frein dans notre progression sur la fréquentation."

En 2019, une hausse de notre fréquentation avec près de



Le président de l'association culturelle Robert Barnakian, la directrice du cinéma Claudine Thirion et Sébastien Bonnefoy, projectionniste, ont enfilé le bleu de travail avant la réouverture. /PHOTOS DR

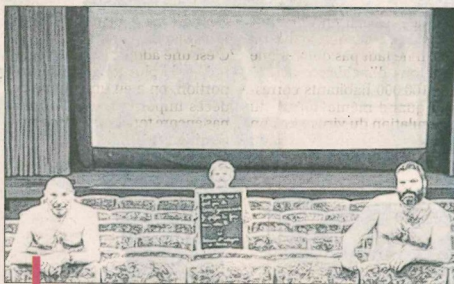
38 000 spectateurs avait été constatée au cinéma. Contrairement à 2020, année de l'épouvante, avec ses 8 529 visiteurs.

Maintenant, l'équipe du Fernandel espère ne pas subir une nouvelle fermeture provisoire à cause d'une aggravation de la

situation sanitaire qui reste encore incertaine aujourd'hui.

"Nous avons tous hâte de redynamiser cette valeur "Culture" très ancrée dans les communes de la Côte Bleue et en particulier à Carry-le-Rouet en proposant des activités hors films comme nos soirées débats, la diffusion des opéras et ballets... Nous espérons que malgré cette situation sanitaire délicate, les spectateurs seront nombreux à reprendre le chemin de leur cinéma afin de partager des émotions, se changer les idées. La programmation, pour ce redémarrage, est éclectique."

Du 19 mai au 25 mai : Stardog et Turbocat, film d'animation en sortie nationale ; Drunk, comédie, drame danois en VOST ; Miss: comédie française à la fois tendre et drôle.



Il y a quelques mois, l'équipe avait posé "à poil" pour alerter sur les difficultés engendrées par l'arrêt des activités culturelles.

Le festival de l'espace Fernandel se rhabille enfin

Article dans la Provence

Loisirs

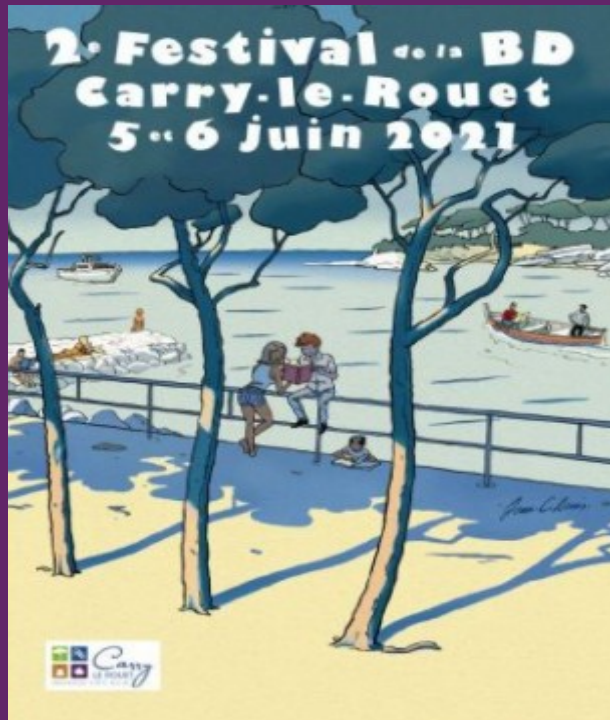
WWW.MAIRIE-CARRYLEROUET.FR



15 Mai

2021

## ACTUA BD



La 2e édition du Festival se tiendra le samedi 5 et le dimanche 6 juin 2021 sur le port de Carry-le-Rouet.

Ce weekend sera l'occasion pour les festivaliers de venir s'évader sur le port de la ville au rythme de séances de dedicaces éclectiques, d'expositions, de production de fanzines et d'ateliers de création.

**Jean-Claude Denis**, créateur de l'affiche et invité d'honneur ne sera pas le seul talent à venir crayonner sur le port de Carry : **Clément Baloup, Bart, Layla Benabid, Franck Biancarelli, Max Cabanes, Brigitte Carrère, Serge Carrère, Eric Cartier, Christophe Cazenove, Domas, Erroc, Manon Ita, Denise Jeandet, Karinka, Thierry Lamy, Yann Madé, Mic, Régis Penet, Ptiluc, Anne Laure Reboul, Naomi Reboul, Paul Salomone, Didier Zuili** et bien d'autres auteur(es) à venir.

Le tout sera bien sûr gratuit et libre d'accès !

**2e édition du Festival de BD de Carry-le-Rouet**

**Article publié sur Actua BD**

**Loisirs**



**15 Mai**

**2021**

# La Provence

## Belle affluence au marché de printemps sur le port

La municipalité et son service des festivités ont organisé un marché de printemps jeudi toute la journée sur l'esplanade du port, place Jean-Jaurès. Près d'une vingtaine d'exposants étaient présents. Les visiteurs pouvaient déguster, découvrir et acheter du vin et de la bière locale, des produits corses, des biscuits et pâtisseries orientales, du safran et des produits aromatiques. Mais aussi du miel et des confitures artisanales, des nougats, pâtes de fruits et callissons, croquants, navettes, des fromages et charcuteries, des fruits déshydratés et confits, des smoothies et pâtisseries hollandaises et autres gourmandises sucrées...

Malgré les restaurants fermés, cette manifestation a attiré une foule nombreuse tout au long de la journée venue prendre le soleil, promener autour du port de plaisance, du sentier des douaniers et passer un moment agréable voir gourmand sur la Côte bleue.



Le marché de printemps a attiré de nombreux gourmands tout au long de la journée sur l'esplanade Jean-Jaurès.

/PHOTO J.-L.C.

Belle affluence au marché de printemps sur le port

Article dans la Provence

Divers



16 Mai

2021