

LES CALANQUES DE MARSEILLE



Sugiton

Deux moyens s'offrent au randonneur pour accéder à la mer : le sentier abrupt creusé à travers le rocher, ou la route du feu aménagée dans les années 50-60. C'est l'occasion de faire attention à la végétation environnante, et aux vestiges agropastoraux qui parsèment le parcours : bergeries, restanques et fours à chaux. Cette route vit aussi le tournage d'un film culte : *Le Salaire de la peur*, d'Henri-Georges Clouzot, avec Yves Montand.

En bas de la pente, la calanque de Sugiton se réduit en fait à deux petites calanques encaissées, assorties chacune d'une minuscule plage. Le site est surfréquenté en période estivale bien plus que son exigüité le permet : la Ville de Marseille estime que 200 à 300 mille visiteurs s'y rendent chaque année. La flore locale y souffre particulièrement du piétinement.

En Vau

Depuis le belvédère, une heure de marche est nécessaire pour accéder à la calanque. Encaissée entre deux parois vertigineuses, elle est vite bondée aux beaux jours : si 400 serviettes peuvent s'y installer en conservant un confort relatif, l'été voit sa fréquentation atteindre 1 200 personnes en même temps...

Jusqu'aux années 90, on pouvait arriver directement sur la plage à l'aide d'une liaison maritime depuis le port de Cassis. Depuis les années 2000, tout débarquement est interdit. De même, concernant le mouillage, les bateaux ont été reculés du rivage. Enfin, les poubelles ont été retirées, comme dans tous les fonds de calanques non habitées, pour que les visiteurs ramènent leurs déchets et les trient chez eux.



Le saviez-vous ? On flotte mieux dans l'eau froide et salée !



« Tout corps plongé dans un liquide subit de la part de celui-ci une force verticale dirigée de bas en haut, égale au poids du liquide déplacé » : c'est la fameuse poussée d'Archimède. Donc plus l'eau est lourde plus cette force est importante. Or la densité de l'eau salée (son poids par unité de volume) est plus élevée que celle de l'eau douce, à cause du poids du sel qu'elle contient, tandis que celle de l'eau froide est plus importante que celle de l'eau chaude puisqu'avec la chaleur, les molécules d'eau s'agitent et s'éloignent les unes des autres !



La Recette : Clafoutis aux cerises

Préparation : 10 minutes Cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 60 g de beurre
- 100 g sucre roux
- 100 g de farine
- 700 g de cerises
- 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé



- 1- Lavez et équeutez les cerises. Allumez votre four à thermostat 6/7 (180/200°C). Dans un plat à tarte, mettez le beurre puis enfournez-le.
- 2- Battez les œufs en omelette, ajoutez une pincée de sel ainsi que le sucre. Mélangez bien. Ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et jetez la farine en pluie. Mélangez jusqu'à obtenir un liquide épais et onctueux.
- 3- Sortez le beurre fondu du four, ajoutez-le au liquide puis ajoutez le lait tout en remuant. Une fois mélangé, ajoutez les cerises à la préparation.
- 4- Avec un essuie-tout, étalez le beurre resté dans le plat pour le graisser, puis ajoutez la préparation. Ajoutez quelques noisettes de beurre par-dessus.
- 5- Enfournez 45 mn (jusqu'à ce que le dessus commence à bien dorer). Dès la sortie du four, saupoudrez de sucre vanillé.

Chanson secrète : qui a chanté ?

«...Soleil, terre, forêt, les plaines
Entrez dans le sang de nos veines
Nous devons devenir fort
Nous devons vivre...»



Réponse dans le prochain numéro

Personne célèbre



Il est né le 7 juillet 1978 à Alicante, c'est un acteur et chanteur espagnol.

Il commence sa carrière d'acteur dans son pays d'origine, l'Espagne, en jouant tout d'abord au théâtre des pièces de William Shakespeare et d'auteurs espagnols. À la télévision, il fait sa première apparition dans un épisode *d'Un, dos, tres* en 2004 (série diffusée à l'international, notamment sur M6). Il est révélé en France, au cinéma, dans le film *Rose & Noir* de et avec Gérard Jugnot, sorti en 2009, et dans lequel il campe *le Valet Poveda*.

Au début des années 2010, il publie deux albums de chansons en espagnol (sa langue natale). Installé en France en 2013, il est candidat en tant que chanteur dans le télé-crochet *Rising Star* en 2014 sur M6, sans succès. Il joue pour France 2 dans deux épisodes de *Chefs* diffusés l'année suivante mais devient mieux connu du public français en incarnant à partir de 2016, jusqu'en 2023, un personnage dans la série *Clem* sur TF1.

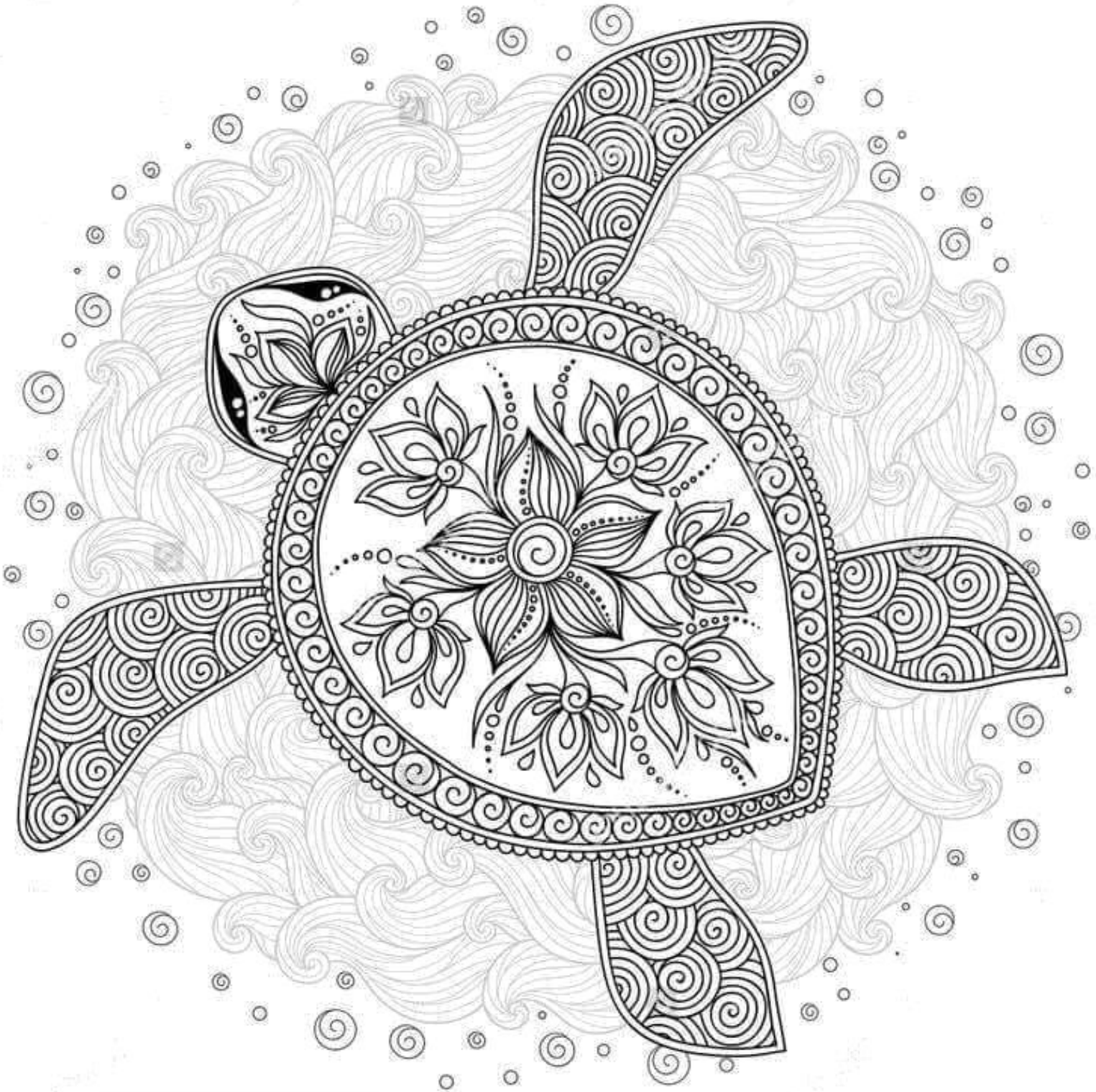
En 2017, il remporte la saison 8 de *Danse avec les stars*, sur TF1, qui fait découvrir au public ses talents de danseur. Cette victoire s'accompagne de la sortie d'un premier album éponyme en français, l'année suivante, contenant les singles à succès *Carmina*, *C'était hier*, *T'en va pas comme ça* et *Je n'aime que toi*.

En 2019, il interprète, avec Régis Laspalès, Pauline Lefèvre et Françoise Lépine, la pièce de théâtre *Le Plus beau dans tout ça* écrite par Laurent Ruquier et mise en scène par Steve Suissa.

De 2020 à 2023, il interprète un rôle dans la série de TF1 *Ici tout commence*.

Réponse dans le prochain numéro

MANDALA À COLORIER :



*“N’oubliez jamais
que vous êtes unique,
comme tout le monde.”*



"Tout va bien"



VILLE DE LOUVIERS
POLE SENIOR

35 RUE MASSACRE
02 32 50 94 21
AOUT 2024

INFORMATION

Le journal de la Bonne Humeur devient mensuel.



25
Août
2024
13H

80

ANNIVERSAIRE
de la Libération
de Louviers

INVITATION
au repas partagé & citoyen

Des foods trucks, de la musique, un air de fête...
Jaimelouviers.fr et la Ville de Louviers vous proposent
un moment festif et convivial sous la Halle aux
Drapiers. Apportez et/ou partagez votre repas,
installez-vous et laissez-vous entraîner au rythme du
groupe Madesson & co !

Logo: 80 ANS LIBERATION, MADEESON, jaimelouviers.fr, Louviers



Du 25 au 28 août 2028, la Flamme Paralympique partira d'Angleterre et traversera l'ensemble des régions françaises pour arriver à Paris où la vasque sera allumée lors de la cérémonie d'ouverture des jeux paralympiques.

Le **26 août**, la Flamme Paralympique traversera **Louviers**, la seule ville relais du département de l'Eure et l'une des deux villes de la Région Normandie.

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Retrouvez le Pôle Senior sur le Village des Associations
A la Maison des Associations
De 9h00 à 17h00

Nous contacter : pole.senior@ville-louviers.fr / Tel : 02.32.50.94.21
Conception graphique : service communication de la ville de Louviers



Les inscriptions pour
la foire à tout
de la Résidence du Parc auront lieu
à partir du **lundi 12 août**, bâtiment A,
au Pôle Senior.
Tarif : 3€ le mètre
(3 mètres minimum)
Renseignements au 02.32.50.94.21.
(Pensez à fournir une copie de votre
pièce d'identité)

OCTOBRE ROSE

C'est parti pour les répétitions de la Flashmob !
Rendez-vous à la Résidence du Parc, le Mardi 6 Août, à 15h00
pour apprendre la nouvelle chorégraphie !
Deux accessoires seraient les bienvenus : un chapeau et une ceinture.
A très vite !

ATTENTION

PAS DE PERMANENCE DU POLE SENIOR
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
Sauf lundi 12 août
SUR RENDEZ-VOUS SI BESOIN EN TELEPHONANT
AU 02.32.50.94.21

Chanson secrète : qui a chanté ?



«...Je découvre là-haut dans les airs, un bonheur sans pareil
Et du ciel une douce musique me chante à l'oreille ... »

Réponse : « Dans le bleu du ciel bleu (Volare) » – Dalida – 1958



Personne célèbre

Elle est née le 21 décembre 1959 à Orthez, dans les Pyrénées-Atlantiques. Elle est actrice et productrice française.

Elle est la fille de Bernard, né en 1940 à La Tremblade et décédé en 2019 à Schœlcher en Martinique, et de Henriette Derné. Pendant son adolescence, elle vit à Boulogne-sur-Mer. Bien que sa grand-mère paternelle soit martiniquaise, elle ne découvre les Antilles qu'à l'âge de trente ans. Son grand-père maternel est originaire des Pouilles, en Italie.

Passionnée de cirque et de clowns, elle passe son baccalauréat à 16 ans, voyage au Canada et aux États-Unis et revient en France où elle monte des spectacles de rue en même temps qu'elle suit des études de Lettres à Aix-en-Provence.

Après quelques spectacles, elle tente sa chance à Paris, en 1981, et tourne, en 1982 dans sa première série télévisée, *Marianne, une étoile pour Napoléon*, diffusée quotidiennement sur Antenne 2. En 1987, elle joue dans le film *La Rumba*, de Roger Hanin, où elle interprète son premier grand rôle au cinéma.

De 1996 à 2007, elle est l'héroïne d'une série de TF1, dans le rôle d'Isabelle Florent, une adjudant-chef puis lieutenant très sympathique, pleine de joie et de bonté. L'épisode pilote rassemble 12 300 000 téléspectateurs. Ce succès marque le début d'une des séries préférées des français qui l'élisent « Meilleure comédienne de téléfilm », en 1997, au cours de la cérémonie des 7 d'or.

Depuis 2014, elle est membre du club des ambassadeurs de la fondation Claude-Pompidou, qui vient en aide aux personnes rendues vulnérables par la maladie, le handicap et le grand âge depuis 1970.



Réponse : corinne Touzet

JEUX :

Trouve les 7 différences entre ces 2 images

