



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

VOUS
AVANT
TOUT!

le mag

DU DÉPARTEMENT 06 | ÉTÉ 2021 | N°14

**Cet été,
retrouvez-
VOUS
dans votre
département.**

AVANT
TOUT!

DOSSIER SPÉCIAL
Le Département
anime votre été

À LA DÉCOUVERTE
de la médiathèque
départementale

en partenariat avec
nice-matin



**Artisans, commerçants,
& chefs d'entreprise**

Le Département **AVANT TOUT!** VOUS aide à recruter.

Un professionnel du
recrutement vous
accompagne et vous
propose des candidats.

Le Département vous verse
une aide de 497€ tous les
mois pendant 1 an pour
financer un CIE ou un CAE*.

#Agirpourl'emploi

*Contrat Initiative Emploi ou Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi -
CDD de 6 à 12 mois ou CDI dont la durée de travail hebdomadaire est au moins égale à 20 h.



En quelques clics,
adrezsez votre demande sur :

mesdemarches06.fr

www.departement06.fr
Rubrique économie emploi

#AlpesMaritimes DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!

SOMMAIRE



© C.R.T. Côte d'Azur France - C. Morenc



© Cyrille C. Photography

© D.R.



Magazine édité par le Département des Alpes-Maritimes - Juin 2021
Directeur de la publication : Elodie Lacroix
Contact : lemag@departement06.fr
Photo couverture : © Isabelle Fabre
Impression : Rotolito Spa - Piazza Cadorna, 6 - 20123 Milan - Italie
ISSN : 2608-1741
Dépôt légal : mars 2018
Informations papier : 0% de fibres recyclées

Vous recevez le Mag' dans le cadre de votre abonnement à l'Info 06 qui est désormais remplacé par la présente publication.

Pour vous désabonner, vous pouvez vous adresser par email à : lemag@departement06.fr ou par voie postale à Conseil départemental des Alpes-Maritimes - Direction de la Communication Abonnement Mag' - B.P. n° 3007 - 06201 Nice Cedex 3

Conformément à la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez également définir le sort de vos données après votre décès en vous adressant par voie postale au Délégué à la Protection des Données - Conseil départemental des Alpes-Maritimes - B.P. n° 3007 - 06201 Nice Cedex 3.

Pour les non et mal voyants, le Mag' est disponible en version sonore sur le site du Département et en CD envoyé par voie postale sur demande auprès du contact : lemag@departement06.fr

Département 3.0

Vu sur les réseaux sociaux p. 4

Édito du Président p. 5

ÇA S'EST PASSÉ p. 6-7

Dossier spécial

LE DÉPARTEMENT ANIME VOTRE ÉTÉ

Escapades musicales et littéraires p. 8-9

Escapades artistiques p. 10-11

Escapades naturelles et sportives p. 12-13

Escapades historiques et insolites p. 14-15

PLEIN CADRE

"Complantation/contemplation", prix du jury du Festival des Jardins de la Côte d'Azur p. 16-17

EN IMMERSION

Handi Voile 06,
le nautisme accessible à tous p. 18-19

C'EST DE SAISON

Pour un été serein et éco-responsable p. 20-21

SOLIDARITÉ

Aux côtés des étudiants p. 22-23

Bénéficiaires du RSA,
un retour accompagné vers l'emploi p. 24-25

GREEN DEAL

Les bons éco-gestes de l'été p.26

SMART DEAL

Ouverture d'un campus connecté à Puget-Théniers p. 27

INSTANT AVEC

Samir Aït Saïd, Destination Tokyo p. 28-29

DÉCOUVERTE

La médiathèque départementale,
la culture au plus près de chacun p. 30 -31

VOUS AVANT TOUT

Appel à projets Green Deal

Cap sur la transition écologique p. 32

TRIBUNES

La parole est à... p. 33

SAVEURS LOCALES

Pierrick Cizeron et son pavé de cabillaud
aux câpres et tomates p. 34

▶ VU SUR LES RÉSEAUX...

TWITTER

Le #Département06 est très heureux d'être l'un des partenaires officiels de la Coupe du Monde Rugby 2023 et d'avoir comme ambassadeur iconique de cet événement @sebchabal !

#RWC2023
@France2023



FACEBOOK



#IdéeSortie

Envie de crâner auprès de vos amis et de votre famille sur votre connaissance des premières populations humaines, il y a plus de 70 000 ans de ça ? Venez découvrir et apprendre l'environnement et le mode de vie de l'homme du Lazaret...

Oui, vous avez bien compris... la grotte du Lazaret est de nouveau ouverte

Rendez-vous du mercredi au dimanche de 10 heures à 17 heures !

- Nombre de personnes limité selon les paliers de jauge

- Port du masque obligatoire

Infos pratiques bit.ly/2MJJnbY

#grottedulazaret #AlpesMaritimes #Département06 #culture06
#VisitCotedAzur Côte d'Azur France

REPOST

Le #Département06 vous souhaite une bonne journée !

Une photo, chaque matin, pour ne pas oublier la beauté de nos paysages dans les #AlpesMaritimes !

@gilles_is_walking / Juan-Les-Pins

#CotedAzurFrance #VisitCotedAzur
#AlpesMaritimes #landscape06
#paysage06 @VisitCotedazur



#INFOSERVICES06 : LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE #ÉPISODE1



Parents, familles, le saviez-vous ? 30 Centres de PMI du #Département06 vous accompagnent au quotidien.

Le centre de PMI, c'est quoi ?

Créé en 1945, le centre de protection maternelle et infantile est un service de santé publique qui propose un accès aux soins pour toutes les femmes enceintes et les enfants ainsi qu'un accompagnement pour les parents.

Le centre de PMI, comment ça se passe ?

Un secrétariat vous accueille et vous oriente vers le bon praticien pour répondre à vos besoins : médecin, sage-femme, puéricultrice, infirmière, éducatrice de jeunes enfants, auxiliaire de puériculture, psychologue.

Le centre de PMI, pour qui ?

Ouvert à tous, le centre de PMI accompagne les familles autour de la naissance de l'enfant, de la grossesse et jusqu'au 6 ans de l'enfant.

Le centre de PMI, est-ce payant ?

100% des actes et services sont pris en charge par le Département et/ou la sécurité sociale.

Pensez à vous munir de votre carte vitale !

Un centre de PMI près de chez moi ?

Rendez-vous sur le site www.departement06.fr

#PMI #Solidarité06 #Santé06 #VousAvantTout

A TRÈS VITE ! Sur notre site internet www.departement06.fr ou sur nos réseaux sociaux



@departement06



@AlpesMaritimes



@Département des Alpes Maritimes



Pour recevoir la newsletter du Département : rendez-vous sur www.departement06.fr
Retrouvez la version e-magazine du Mag' avec des contenus enrichis, + de liens et + de vidéos,
sur www.departement06.fr dans la rubrique "Votre Département".



Les Alpes-Maritimes, destination phare de votre été 2021



Que dire après l'année que nous venons toutes et tous de vivre ? En dépit d'un contexte mondial aussi inédit que difficile, c'est avec confiance et enthousiasme que nous abordons la saison estivale 2021 dans les Alpes-Maritimes.

Plus que jamais, nous aurons besoin cet été d'évasion, de moments de beauté, de joie et d'émotion.

C'est pourquoi, le 14^e numéro de votre magazine départemental est une véritable invitation au voyage. Et pour cause, avec ses nombreux airs de bout du monde, les Alpes-Maritimes constituent un formidable terrain de jeu qui ne demande qu'à être exploré. Ainsi, au cœur de ce Mag, un carnet de voyage vous proposera des « micro-aventures » sportives et nature, musicales et littéraires, culturelles mais encore historiques et insolites. Pour certains, ce voyage sera peut-être en terre inconnue alors que pour d'autres, il marquera une reconnexion avec les richesses et les beautés de notre territoire.

Au programme également de ce numéro estival : vous embarquerez à bord de la Tournée Handi Voile 06 organisée par le Conseil départemental, vous partirez à la découverte de la médiathèque départementale et vous partagerez un instant avec Samir Aït Saïd, en route pour Tokyo.

Enfin, restant fidèle à l'ADN de solidarité de la collectivité, le magazine reviendra sur les actions engagées par le Département pour accompagner les étudiants et soutenir l'emploi en temps de crise.

Je vous souhaite de passer un merveilleux été.



Charles Ange Ginésy
Président du Département des Alpes-Maritimes

ÇA S'EST PASSÉ

D'AVRIL À JUIN

À RETENIR DANS L'ACTUALITÉ DU DÉPARTEMENT





© Eric Dutilleul



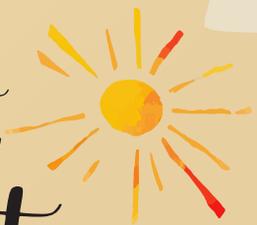
© Camille Moirenc



© Camille Moirenc



1. Guillaume Martin (Team Cofidis), vainqueur de la 1^{re} édition de la Mercan'Tour Classic Alpes-Maritimes à Valberg.
2. Lancement officiel du partenariat entre le Département des Alpes-Maritimes et la délégation France 2023 pour l'organisation de la Coupe du Monde de Rugby 2023 en présence de Sébastien Chabal.
- 3-4. Inaugurations des nouveaux Centres d'Incendie et de Secours à Tourrette-Levens et Roquebillière.
5. « Lou Passagin », pointu 100% écologique, a repris du service pour la saison estivale 2021 !
6. Ouverture d'une antenne départementale pour les habitants de Breil-sur-Roya.
7. Lancement de la 13^e édition des Appels à projets Innovation Santé et remise des prix aux 11 lauréats de l'édition 2020.
8. Les ports de Villefranche-sur-Mer se sont refaits une beauté : remplacement du ponton F de la Darse...
9. L'actrice Audrey Fleurot, Marraine de la 3^e édition du Festival des Jardins de la Côte d'Azur.
10. Les lauréats de la 3^e édition du Festival des Jardins de la Côte d'Azur.
11. Lancement des travaux de reconstruction des sentiers de randonnée pédestre impactés par la tempête Alex du 2 octobre 2020.



Le Département anime votre été

Escapades MUSICALES & LITTÉRAIRES



Soirées estivales :

+ de 450 spectacles gratuits près de chez vous !

Pour leur 26^e édition, les Soirées estivales promettent un été hors du commun avec plus de **450 spectacles gratuits** et éclectiques organisés dans **157 communes**. Qu'il s'agisse de musique avec Laurent Coulondre, Lauréat aux Victoires du Jazz en 2020 en passant par l'humoriste Stéphanie Paréja et de nombreux spectacles, revues, magie, cabarets...le département se transforme jusqu'au 5 septembre en une gigantesque salle de spectacle à ciel ouvert. Entre tradition et modernité, œuvres typiques et excentriques, couleur locale et ambiance du monde, ces soirées consacrent le talent sous toutes ses formes, avec une seule ambition : émerveiller un public toujours plus nombreux et connaisseur.

Nouveau cette année : « Les capsules des Soirées estivales », des concerts pour mettre en avant les artistes de la scène « musique actuelle » locale.

Voyage des mots

13 soirées dans 13 communes avec 13 acteurs de renom !

C'est ce que promet le prochain Festival des mots en 2021. Cette année, la manifestation est placée sous le thème du voyage. Comme toujours, elle transportera le public à travers des lectures de grands textes littéraires par des comédiens célèbres. À l'honneur de cette édition, des plumes exceptionnelles des XVIII^e, XIX^e et XX^e siècles : Jules Verne, Herman Melville, Robert Louis Stevenson, Edgar Allan Poe, Jack London, Francis Scott Fitzgerald, Joseph Conrad, Alexandre Dumas... Autant de moments privilégiés que les spectateurs pourront vivre dans des cadres chaleureux et insolites, à proximité des lecteurs. **Gratuit.**





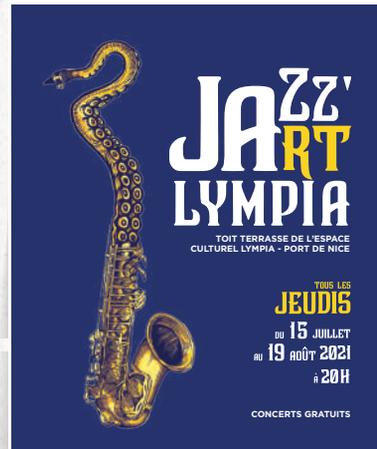
La tournée des Vallées

Elle allie spectacle et solidarité au profit des vallées sinistrées par la tempête Alex. La tournée « Nos Vallées » programme **5 dates de concert cet été** dans les quatre vallées touchées par la catastrophe d'octobre dernier : Tende,

Breil-sur-Roya, Saint-Martin-Vésubie, Saint-Etienne-de-Tinée et Puget-Théniers.

Cet événement inédit réunit les artistes ayant participé au single « Nos Vallées » sorti en décembre dernier et co-produit par le Département en soutien aux communes dévastées. Les spectateurs y retrouveront les grands noms de la scène azurienne, tels que Stéphane Brunello, Medi, Priscilla Betti, Rebecca, ou encore Baby J, accompagnés du collectif d'artistes azuréens.
Gratuit.

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06



RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME SUR
soirees-estivales.departement06.fr

#AlpesMaritimes #JazzArtLymphia #SoireesEstivales06

Accès aux spectacles et nombre de places disponibles selon les conditions générales en vigueur

vous
DU DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Sur les bords du lac

Les Folies des Lacs s'installent sur les bords du lac de La Colmiane **dimanche 18 juillet, en musique de 12h à 18h.**

Cet événement incontournable de l'été invite le public à vivre une journée de concerts inoubliables et gratuits au milieu des splendides paysages du Mercantour. Une programmation de musiques actuelles qui s'adresse aussi bien aux familles et à la jeunesse avec une scène locale branchée.

Gratuit.



Jazz sur le toit de l'espace culturel Lymphia

Tous les jeudis du 15 juillet au 19 août, dès 20 heures, la scène jazz locale s'empare du toit terrasse de l'espace culturel Lymphia au port de Nice. Pour cette 3^e édition de Jazz 'Art Lymphia, 6 soirées enchanteront le public dans le cadre des visites nocturnes de l'exposition « Tatoueurs, Tatoués ». Des soirées musicales qui permettront d'écouter des standards du jazz ou de découvrir les compositions des talents locaux. **Entrée libre et gratuite sous réserve de places disponibles.**

Le Département, 1^{er} partenaire des festivals de l'été

Tout au long de la saison estivale, les Alpes-Maritimes accueillent artistes et festivals en tous genres pour le plus grand plaisir des azuréens et des touristes. Les Nuits Carrées à Antibes, les Nuits du Sud à Vence, le Jazz à Juan-les-Pins, la Villa Plages électroniques à Cannes, le Festival de Musique de Menton, le Festival Crossover, Les Heures musicales de Biot... le Département est le partenaire incontournable de près d'une cinquantaine de festivals.



Retrouvez le programme et les modalités d'accès des manifestations estivales sur :
soirees-estivales.departement06.fr
ou par téléphone au :

0 805 566 560 appel gratuit



CLIC



Escapades ARTISTIQUES



Le jade, pierre de la terre, des hommes et du ciel

Pour la première fois en France, le musée des arts asiatiques à Nice accueille l'exposition inédite « Genèse de l'Empire Céleste », organisée comproduite avec la fondation Baur à Genève. Autour du jade, « pierre céleste », le visiteur découvre 5000 ans d'histoire de la civilisation chinoise avec ses croyances et ses rituels, ses symboles et son bestiaire mythique. Lien entre le ciel, la terre et les hommes, la gemme précieuse et énigmatique se dévoile à travers quelques 150 pièces exceptionnelles de la collection Sam et Myrna Myers. Un enchantement pour le regard que l'on peut admirer jusqu'au 19 septembre.

Entrée libre.



Le monde flottant de Caribai

Pour sa première exposition dans un musée, le musée des arts asiatiques donne carte blanche à Caribai. Jusqu'au 15 décembre, l'artiste franco-vénézuélienne et grassoise d'adoption plonge les visiteurs dans deux œuvres monumentales spécialement créées pour l'occasion. Au premier étage se déploie une peinture minérale de 33 mètres de long, composée de 43 panneaux installés dans la rotonde bouddhique du musée. Au rez-de-chaussée, le regard se laisse happer par la vision irréaliste de suspensions flottantes en papier, accrochées à 5 mètres de hauteur, autour de l'escalier monumental. Un voyage artistique inédit inspiré par le Japon où a grandi l'artiste.

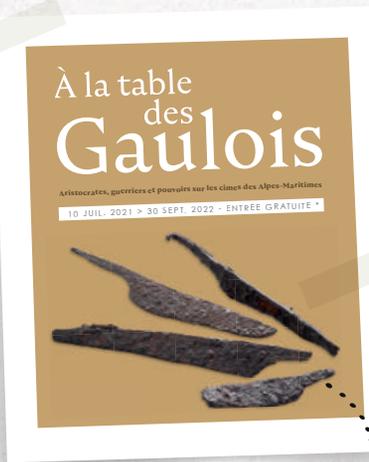
Entrée libre.



Inside Japan

Avec « Inside Japan », Roberto Badin sort des clichés sur le pays du Soleil-Levant. Au-delà de l'effervescence des mégapoles, le photographe révèle la beauté naturelle du quotidien et d'une vie ordinaire. Son regard capte, avec une précision horlogère, les mille et une facettes d'une culture riche et complexe, faite de contrastes. Un travail d'ombre et de lumière sur les paysages et les personnages, inscrits dans une architecture contemporaine, desquels émane une solitude sereine.

Entrée libre.

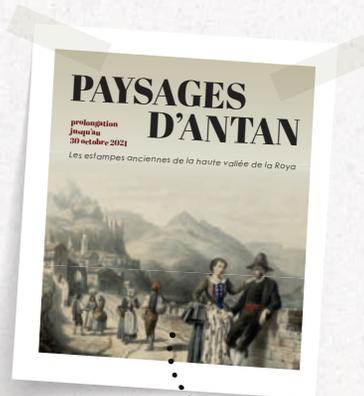


À la table des Gaulois

Dès cet été, le musée des Merveilles à Tende lance une exposition originale : « À la table des Gaulois. Aristocrates, guerriers et pouvoirs sur les cimes des Alpes-Maritimes ».

Entre le V^e et le III^e siècle avant notre ère, les Gaulois du Mercantour ont édifié sur la Cime de Tournerie (commune de Roubion) une construction monumentale, où les élites tenaient d'énigmatiques banquets rituels. Des centaines de vestiges issus de cette période ont été retrouvés sous les décombres. Ce parcours à la fois ludique, didactique et immersif présente les premiers résultats de six années de fouilles sur ce site archéologique gaulois. À découvrir du 10 juillet 2021 au 30 septembre 2022.

Entrée libre.



La Roya et ses paysages d'antan

L'exposition « Paysages d'antan » joue les prolongations au musée des Merveilles. Jusqu'au 30 octobre, cette exposition de copies d'estampes anciennes, datées du XVII^e au XIX^e siècle, dévoile aux visiteurs les « paysages d'antan » de la haute vallée de la Roya. Une formidable immersion dans le passé de notre région.

Entrée libre.



Un art qui marque

L'exposition à succès « Tatoueurs, Tatoués » du musée du quai Branly - Jacques Chirac, prend ses quartiers à l'espace culturel Lympia jusqu'au 31 octobre 2021. L'événement s'aventure dans l'histoire du tatouage, de la fin du XVIII^e siècle à nos jours, et présente le renouveau de ce phénomène désormais mondialisé. Une pratique aux multiples facettes devenue un art à part entière. Au programme également de cette expo éclectique : un bar à tatouages temporaires et des démonstrations de tatoueurs sur des supports en silicone.

Entrée libre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès 1799, des militaires français, déserteurs ou insoumis, sont enfermés dans l'ancien bain de Nice, aujourd'hui l'espace culturel Lympia. Sous l'autorité sarde en 1814, jusqu'à 200 forçats vivent en communauté dans ce lieu insalubre et y dorment enchaînés. Le bain devient une prison lors du rattachement de Nice à la France en 1860, et sera transformé en caserne militaire au début du XX^e siècle.



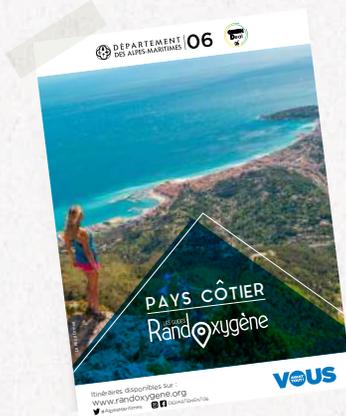
Musée des arts asiatiques
405 promenade des anglais
06200 Nice, Arénas
maa.departement06.fr

Musée des Merveilles
avenue du 16 septembre 1947
06430 Tende
museedesmerveilles.com

Espace culturel Lympia
2 quai Entrecasteaux
Port de Nice, 06300 Nice
espacelympia.departement06.fr

Escapades

NATURELLES ET SPORTIVES



Au fil du littoral

Le littoral azuréen se déroule sur 185 km de côte ponctués par les villes et plages aménagées, et aussi, par des portions de sentier littoral. Pour le plus grand plaisir des promeneurs, ces magnifiques balades en bord de mer cumulent près de 25 km répartis entre l'Estérel et la frontière italienne, auxquels s'ajoutent le pourtour des îles de Lérins (10 km). En tout, 16 randonnées faciles, idéales pour les familles, permettent de découvrir ces panoramas exceptionnels, de la pointe de l'Aiguille à Théoule-sur-Mer au cap Martin en passant par le cap d'Antibes ou le cap Ferrat.

**Guide Randoxygène « Pays côtier »
disponible sur randoxygene.departement06.fr**

Randonnée palmée

Seuls un masque, un tuba et des palmes sont nécessaires pour explorer le sentier de découverte sous-marin de la Pointe de l'Aiguille à Théoule-sur-Mer. Ce parcours aquatique, balisé par des bouées, permet d'observer la faune et la flore marine, et aussi, des parois verticales et des éboulis de roches parés d'algues ; le tout dans des eaux turquoise avec les roches rouges de l'Estérel en toile de fond. Une plaquette explicative plastifiée est disponible à l'Office de tourisme de Théoule-sur-Mer. Également, des sorties gratuites guidées d'1h30 sont organisées du lundi au samedi par le Centre de découverte mer et montagne.

**Infos au 04 93 49 28 28 (Office de tourisme de Théoule-sur-Mer)
Inscription sur place pour les sorties guidées ou sur www.departement06.fr**



Tyrolienne XXL

La tyrolienne géante de la Colmiane, la plus grande de France, se compose de deux lignes d'une longueur totale de 2663 mètres, pour une vitesse de pointe de 120 km/h et un dénivelé de 300 mètres. Grand frisson garanti. Mais pas que ! La station propose un tas d'activités ...

**Réservations au 04 93 02 83 54
www.lacolmiane.com.
À partir de 8 ans (en duo).
Tarif : 35 € par personne.**

La montagne en indoor

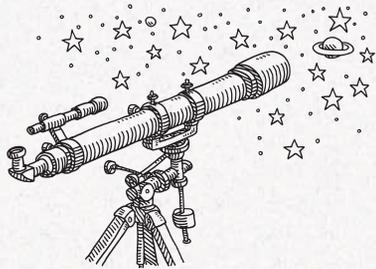
Le Vesúbia Mountain Park a rouvert ses portes ! Restauré suite au passage de la tempête Alex, ce complexe unique en Europe réunit un large choix d'activités pour tous publics : canyoning, espace escalade jusqu'à 13 mètres de hauteur, parcours grimpe ludique, parcours accrobranche en hauteur (10-12 m), et aussi, un centre aquatique, un espace forme et bien-être et une salle polyvalente. L'espace spéléo demeure pour l'heure fermé.

**www.vesubia-mountain-park.fr
Tél. : 04 93 23 20 30**

Les stations en mode été

Les stations s'habillent de vert cet été pour offrir aux visiteurs des escapades dans un cadre préservé au cœur de paysages grandioses. À Auron, on s'essaiera au choix à une descente en VTT, un jeu d'exploration, ou encore, à la passerelle vertigineuse « Le Vertige d'Auron » pour admirer un panorama exceptionnel. Station familiale par excellence, Valberg ouvre son sentier planétaire, sa luge d'été, son accrobranche, son activité de pêche à la truite ou bien son golf. À Gréolières enfin, les aventuriers prendront de la hauteur avec le parcours d'accrobranche Gréo Branche.

**www.valberg.com - ete.auron.com
www.greolieres.fr**



AstroValberg : le festival de l'astronomie

Les merveilles du ciel n'auront plus de secrets pour les curieux, les amateurs et les passionnés d'astronomie.

Du 9 au 11 août, le Festival départemental AstroValberg revient pour sa seconde édition. La manifestation explore cette année le système solaire autour d'un programme riche et varié : randonnées nocturnes, séances de planétarium, soirées d'observation du ciel, ateliers créatifs pour petits et grands, conférences... Le village s'installera sous les mélèzes, juste à côté du tapis roulant.

Horaires : lundi 9 août de 14h30 à 18h, mardi 10 et mercredi 11 août de 11h à 18h - www.valberg.com

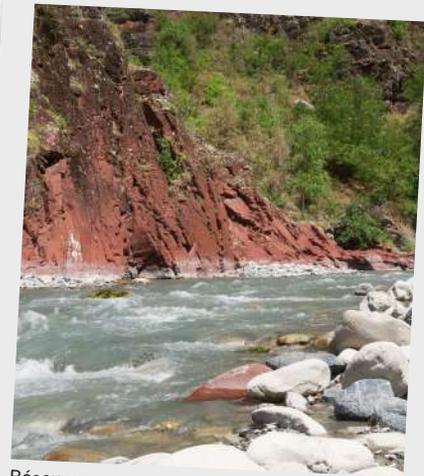
Nuit d'été

Les yeux des promeneurs s'illumineront le 7 août le temps d'une nuit d'observation des étoiles filantes. Organisée par Planète Science Méditerranée, cette balade inoubliable de découverte et d'observation des astres se déroulera de 20h30 à minuit au Parc naturel départemental de Roquevignon, au-dessus de Grasse.

Roches rouges de Daluis

La réserve naturelle régionale des gorges de Daluis déploie sur plus de 1000 hectares ses somptueuses gorges rouges et autres richesses exceptionnelles entre faune, flore, minéralogie... Certaines haltes sont indispensables comme celles du pont de la mariée, de la Tête de Femme ou encore, le belvédère vertigineux surplombant les eaux du Var. En été, ce Colorado azuréen devient un terrain de jeu pour les sports d'eau vive avec 13 parcours de canyoning et randos aquatiques. Nouveau : cette saison, la station de Valberg lance les « randonnées du géologue », pour découvrir tous les secrets géologiques des gorges de Daluis.

paca.lpo.fr - Randonnées du géologue : www.valberg.com



Réserve naturelle régionale des gorges de Daluis

Arrêt sur image

La Tête de Chien est une étonnante extrémité rocheuse qui culmine à 550 mètres au-dessus de la Méditerranée. La balade part depuis le village de la Turbie avant d'emprunter des sentiers à flanc de colline. La vue y est absolument exceptionnelle. Le regard embrasse en un coup d'œil trois pays, la France, Monaco, et l'Italie. Les lève-tôt peuvent même y apercevoir la Corse au petit matin, par temps clair.

La nuit des chauve-souris

Le 27 août, le Parc naturel départemental du Vinaigrier accueille la 25^e Nuit internationale de la chauve-souris.

Une soirée au crépuscule avec observation, animée par la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO), pour tout connaître de ce mammifère volant.



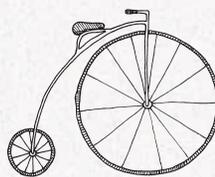
© D.R.

Vue depuis la Tête de Chien



Escapades

HISTORIQUES & INSOLITES



LA MARCHÉ DE L'EMPEREUR

Le 1^{er} mars 1815, Napoléon Bonaparte débarque à Golfe-Juan de retour de l'île d'Elbe pour reprendre sa couronne. L'empereur déchu prend à pied la direction des premiers contreforts alpins marquant certains endroits de son empreinte historique. Deux siècles après son passage, la route Napoléon, qui relie Grasse à Castellane, invite les randonneurs, cyclistes et cavaliers à partir sur les pas du chef militaire et de ses troupes, et à profiter des splendides paysages. Chacun peut refaire tout ou partie de ce parcours mythique mondialement connu de 70 km environ. À ne pas manquer : Saint-Vallier-de-Thiery accueillera en septembre un Défi-Nature, épreuve sportive amicale, en l'honneur du bicentenaire de la mort de Napoléon.

route-napoleon.com et www.departement06.fr



VÉLO ET FROMAGES

Conjuguer plaisir des papilles et balades à vélo. Cette idée alléchante se concrétise grâce au label national « Vélo & Fromages », qui propose des haltes gourmandes fromagères le long d'itinéraires cyclables existants. Les Alpes-Maritimes comptent 5 parcours dont 3 boucles sportives, une balade familiale ainsi que le Grand Tour des Préalpes d'Azur. Un vrai régal.



www.departement06.fr
rubrique "Découverte touristique"



LA COMMUNE LIBRE DU SAFRANIER

À l'abri des remparts du Vieil-Antibes, entre la rue de la Tourraque et la rue du Haut Castelet, le quartier provençal du Safranier est composé de ruelles et maisons de village fleuries et d'une place du même nom. Cette portion de terre antiboise est une commune libre, avec son propre maire, qui a su garder ses traditions et préserver le lien social entre ses résidents. Calqué sur Montmartre, ce quartier unique organise régulièrement des fêtes.

www.antibesjuanlespins.com

CARNET DE MICRO-AVENTURES DES ALPES-MARITIMES

48 aventures hors des sentiers battus, pour tous, sont répertoriées dans ce nouveau petit guide édité par le Département. Disponible dans les offices de tourisme, et en téléchargement sur le site

www.departement06.fr



Sculptures de Jason deCaires Taylor

© Jason deCaires Taylor

SCULPTURES AQUATIQUES

Depuis la fin janvier, la baie de Cannes héberge un incroyable éco-musée sous-marin. Six sculptures monumentales signées par le célèbre artiste britannique Jason deCaires Taylor sont immergées à une faible profondeur au sud de l'île Sainte-Marguerite. Pour les réaliser, six Cannois ont prêté leurs traits à ces visages de 2 mètres de haut, inspirés par le thème du Masque de Fer. Une promenade aquatique onirique.

www.cannes-destination.com

CHÂTEAU ENCHANTÉ

« Once upon a time » (Il était une fois). La maxime à l'entrée du Château de la Napoule à Mandelieu annonce l'entrée dans un univers enchanteur, empreint de la présence de ses anciens propriétaires : Henry Clews et sa femme Marie, couple d'américains fantasques qui rachetèrent l'édifice en ruine en 1918 pour recréer une magnifique bâtisse de style néo-médiéval. Aujourd'hui, le lieu abritant un musée et un centre d'art international, a conservé cette magie que lui ont insufflé ses créateurs.

Avenue Henri-Clews, Mandelieu-La Napoule
www.chateau-lanapoule.com



© C.R.T. - Camille Moirenc



Le plateau de la Garoupe
Sans aucun doute, l'une des plus belles vues de la Côte d'Azur. Sur les hauteurs du Cap d'Antibes, le plateau de la Garoupe offre un panorama allant du Golfe de Saint-Tropez aux Alpes italiennes. On y accède par la route, ou pour les plus courageux, par le chemin du calvaire qui démarre du bout de la plage de la Salis. Là-haut se trouve un phare, une table d'orientation et une chapelle construite au XIII^e siècle, dont l'intérieur contient pas moins de 300 ex-voto.

www.antibes-juanlespins.com



Le village des idoles

Situé sur le plateau de Saint-Barnabé au col de Vence, le « Village des idoles » est une authentique curiosité géologique. Ces formations rocheuses calcaires étranges et tourmentées sont l'œuvre de la nature. Un mystérieux paysage lunaire à découvrir le temps d'une balade. Plateau de Saint-Barnabé, col de Vence.

L'OBSERVATOIRE ASTRONOMIQUE DE CALERN

8 coupôles astronomiques et de multiples sentiers de balades parsèment le plateau semi-désertique de Calern à Caussols. Le site, en activité, est l'un des rares au monde à effectuer des tirs lasers quotidiens sur la Lune. Sur place, on ne manquera pas une halte devant le surprenant bâtiment-bulles signé par l'architecte Antti Lovag.

Visites guidées :
www.oca.eu/fr/visites-individuels - Sur réservation



© C. Mahe

GRAVURES MILLÉNAIRES

Le Parc National du Mercantour abrite des milliers de gravures rupestres réparties à l'air libre autour du mont Bègo et datant de l'âge du bronze. Deux sites permettent de s'y rendre : la Vallée des Merveilles et le site de Fontanalbe. Seul ou accompagné d'un guide agréé, ces randonnées promettent une balade inoubliable. Suite aux intempéries d'octobre dernier, l'accès aux sites est perturbé. Il est toutefois possible de s'y rendre grâce à des pistes depuis plusieurs points de départ.

Toutes les infos sur www.vallee-merveilles.com

COULEUR LOCALE

Il est réputé pour être l'un des plus beaux marchés de France. Inauguré en 1898, le marché alimentaire des Halles à Menton est l'œuvre d'Adrien Rey. L'édifice pittoresque aux tonalités ensoleillées enivre les visiteurs de couleurs et senteurs locales, avec ses magnifiques étals emplies de légumes et fruits, de fromages, viandes et poissons. On ne manquera pas d'y goûter les spécialités du cru : barbajuans, pichade ou fougasse mentonnaise.

2, Quai de Monléon à Menton - Tous les jours de 6h à 13h





PLEIN CADRE

Festival des jardins "Complantation/Contemplation"

par Catherine Baas et Christophe Tardi, Cannes







Handi Voile 06

Le nautisme accessible à tous

Grâce à son dispositif Handi Voile 06, le Département offre aux personnes en situation de handicap de pratiquer la voile régulièrement et gratuitement. Une activité sportive qui allie plaisir et pédagogie.

Mardi après-midi au Club Nautique de Nice. Le soleil est éclatant. Pour sept jeunes autistes de l'institut médico-éducatif (IME) Val Paillon, c'est jour de sortie en mer sur un voilier collectif. Un moment que ces « Loups de Mer », comme ils se nomment, âgés de 13 à 23 ans, attendent à chaque fois avec impatience. Munis de leur gilets de sauvetage orange vif, bien calés sur le bateau, c'est parti pour une nouvelle séance de glisse sur l'eau. Comme Adrien, Théo ou Thomas, ce sont plus de 550 personnes en situation de handicap, physique ou psychique, qui goûtent aux plaisirs de la navigation tout au long de l'année. « Chacune d'elles a droit à 8 séances par an », souligne Jacques Bonnier, éducateur technique spécialisé et responsable du groupe. Gratuites, ces sorties Handi Voile 06 sont organisées depuis 2006 par le Département et proposées à une quarantaine d'organismes spécialisés dans 6 bases nautiques labellisées sur 5 communes : Cannes, Antibes, Villeneuve-Loubet, Nice et Roquebrune-Cap-Martin.



Le vent souffle en ce jour et la mer est quelque peu agitée. Exceptionnellement, la sortie se limite à la périphérie du port. « Il ne faut pas qu'ils aient peur », souligne Jacques Bonnier. Car la règle numéro un de ces sorties nautiques reste la sécurité. Jusqu'au bateau. Aucun risque de chavirage pour l'embarcation qui a été spécialement conçue pour l'activité Handi Voile. « Il s'agit d'un Echo 90 de 9,30 mètres de long, un voilier collectif qui possède deux grosses dérives lestées pour plus de stabilité », explique Damien Babonneau, moniteur de voile.

Avant de pouvoir prendre part à cette aventure nautique, les participants sont tenus de procurer un certificat médical de non contre-indication. Et tous sont soumis à un test. « Nous nous assurons qu'ils peuvent se déplacer dans l'eau sans présenter de signes de panique en leur faisant faire un parcours de 20 mètres », précise Jacques Bonnier. En moyenne, la promenade en mer dure 1h30 à chaque session. « Certains des jeunes participent aux manœuvres de navigation ou prennent la barre du navire », précise Jacqueline, éducatrice spécialisée. Comme Léa, 23 ans, l'aînée du groupe qui pratique la voile depuis toute petite. Son activité préférée toutefois sur le voilier : « pouvoir dormir au soleil », dit-elle. Juste en face d'elle, Jessone et Virginie, deux ados espiègles, rient aux éclats, heureux de vivre cette expérience marine. « Quand les enfants sortent en mer, on voit leur visage s'épanouir, même pour ceux qui ne parlent pas », poursuit Jacqueline.

Pour ces jeunes en situation de handicap, c'est l'occasion de trouver un apaisement, et un moment de plaisir et de bien-être. Au-delà, cela leur permet de découvrir des sensations nouvelles, d'apprendre l'entraide, le respect de l'autre et de savoir mieux coordonner leurs mouvements. Après plusieurs dizaines de minutes de navigation, la balade est sur le point de s'achever. « Pourquoi on rentre ? », demande Lucas, 13 ans, qui serait bien resté encore un peu en mer. Certains des participants du dispositif Handi Voile 06 ont particulièrement pris goût au nautisme. « Nous en avons qui prennent part à des compétitions de voile », se réjouit Jacques Bonnier. Quand le bonheur est sur l'eau.



TOURNÉE HANDI VOILE 06 : DÉCOUVRIR LE NAUTISME EN FAMILLE

Organisée par le Département, la Tournée d'été Handi Voile 06 permet aux personnes en situation de handicap, physique ou psychique, de découvrir gratuitement les activités de voile et de kayak avec leur famille. Pour la 15^e édition, qui s'est déroulée du 10 juin au 3 juillet, dix communes du littoral azuréen ont participé à tour de rôle à l'événement. Plus d'un millier de personnes ont eu ainsi l'opportunité d'embarquer sur les catamarans voiliers et autre trimarans, et de savourer les joies de la glisse sur l'eau.

Informations

PLAN HANDI VOILE 06 : Joseph Strazzanti
handivoile06@departement06.fr - 06 64 05 20 80



Pour un été serein et éco-responsable

L'été est synonyme de plaisir mais cette période de l'année n'est malheureusement pas sans risques. Pour passer une saison estivale sereine, voici l'essentiel à retenir.



LE 112 EN CAS D'ACCIDENT

En cas d'accident, alertez les secours en composant le 112, en précisant l'état de la victime, son âge, le lieu précis et l'heure de l'accident. Évitez de laisser la victime seule et maintenez-la au chaud en assurant les premiers soins d'urgence.

PRÉVENIR LA NOYADE ACCIDENTELLE

Les risques de noyade sont accrus en été. Avant de vous baigner, prenez en compte votre forme physique et les conditions météorologiques. Respectez les interdictions de baignade et restez si possible dans une zone de baignade surveillée. Surtout, ne laissez jamais vos enfants sans surveillance ! Et bien sûr, ne consommez pas d'alcool avant de nager ou de pratiquer toute activité nautique.



EN CAS DE FORTE CHALEUR

En période de forte chaleur, il est essentiel de boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Pensez aussi à rafraîchir et mouiller votre corps plusieurs fois par jour, tout au moins le visage et les avant-bras. Également, évitez les efforts physiques et les sorties en plein air aux heures les plus chaudes, et donnez régulièrement de vos nouvelles à vos proches.

Le site meteo-france.com informe sur les pics de chaleur et les alertes vigilances. Pour obtenir des conseils sur les façons de se protéger, contactez le numéro vert « Canicule Info Santé » au 0 800 06 66 66.



NE PAS ALLUMER DE FEU

Chaque année, 3 000 feux de forêt sont enregistrés et environ 17 000 hectares partent en fumée sur le bassin méditerranéen, souvent provoqués par des négligences. En forêt, il est important de ne pas allumer de feu, ni de barbecue, encore moins de jeter des cigarettes au sol. Les routes forestières doivent rester accessibles pour les secours.

PROTÉGER SA PEAU

Le rayonnement ultraviolet constitue le danger n°1 sur la plage l'été ! Pour limiter les risques, il est fortement recommandé de rechercher l'ombre et d'éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h, tout particulièrement pour les enfants. Renouvelez les applications de crème solaire toutes les deux heures et portez aussi des vêtements longs et légers. La crème solaire, y compris la plus efficace, ne filtre pas la totalité des UV.



GARDER SON CALME DEVANT UN PATOU

Lors de vos randonnées, respectez les pâturages et contournez les troupeaux. Si vous croisez un chien de protection, surnommé « patou », gardez vos distances et votre calme et poursuivez tranquillement votre chemin, sans faire de geste brusque et en dérangeant le troupeau le moins possible.



Sur la plage ou en randonnée, quelques bonnes pratiques sont de mise pour un été éco-responsable et respectueux de l'environnement.



OBJECTIF 0 DÉCHET

Emballages et couverts en plastique, déchets de nourriture, canettes, sachets : sur la plage ou en randonnée, ne laissez aucune trace de votre passage ! De manière générale, préférez les contenants hermétiques aux contenants jetables. Et ne laissez pas s'envoler vos sacs plastiques qui polluent l'environnement et constituent un danger pour la faune locale. N'hésitez pas à ramasser les déchets que vous voyez sur le sol. Ça ne coûte rien.



LA BONNE CRÈME SOLAIRE

Certains ingrédients contenus dans les crèmes solaires chimiques ont des effets désastreux sur la mer et son écosystème. Le bon geste : adoptez une crème solaire bio à base de filtres minéraux naturels, sans nanoparticules, et évitez les huiles solaires.

CHASSER LES MOUSTIQUES NATURELLEMENT

Fini les insecticides chimiques, néfastes pour la santé et nuisibles à la faune environnante. Pour se débarrasser des moustiques, on opte pour les méthodes naturelles comme la citronnelle, un répulsif efficace. Sous forme d'huile essentielle, le géranium Bourbon déplaît aux mouches et moustiques, la menthe poivrée agit quant à elle contre les fourmis et les moucherons.



NE RIEN CUEILLIR, NI RAMASSER AU SOL

En randonnée, on ne touche à rien. Les cueillettes excessives de fleurs ou de fruits peuvent menacer des espèces protégées et même plus courantes. Le bois mort est lui nécessaire à la bonne santé de l'écosystème forestier. Il en va de même sur la plage, où prélever des coquillages, ramener du sable ou des galets, fragilise l'écosystème.

UN CENDRIER DE POCHE

Un mégot met environ 12 ans pour se dégrader dans l'environnement. Sur la plage ou en montagne, il représente un réel danger pour la nature. Mal éteinte, une cigarette peut créer de gigantesques feux de forêts. La solution : emporter avec soi un cendrier portatif. A défaut, on enveloppera le mégot dans un mouchoir pour le jeter plus tard.



RESTER SUR LES CHEMINS BALISÉS

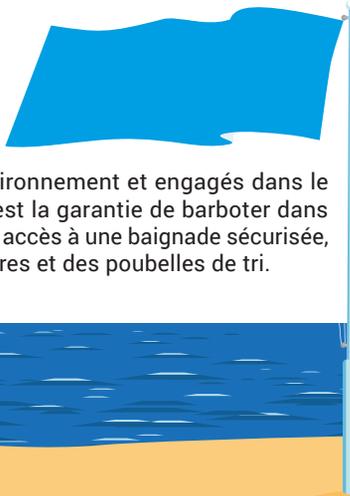
Lors de vos randonnées à pied, à vélo ou à cheval, restez sur les chemins balisés afin de ne pas risquer d'abîmer la flore et de perturber la faune locale.

VIVE LES SPORTS NON MOTORISÉS

Les activités motorisées génèrent de l'empreinte carbone et perturbent la faune aquatique. Mieux vaut opter pour un sport de glisse qui ne nécessite pas de moteur, comme le surf ou le stand-up paddle.

CHOISIR UNE PLAGE PAVILLON BLEU

La labellisation Pavillon Bleu certifie les communes et les ports de plaisance respectueux de l'environnement et engagés dans le tourisme durable. C'est la garantie de barboter dans une eau saine, d'avoir accès à une baignade sécurisée, ainsi qu'à des sanitaires et des poubelles de tri.



Aux côtés des étudiants

La crise sanitaire a bouleversé la vie des étudiants en augmentant leur précarité sociale et psychique. Pour les soutenir, le Département se mobilise avec ses partenaires.

UN PLAN POUR SOUTENIR LES ÉTUDIANTS

Pour aider au quotidien les 50 000 étudiants de l'enseignement supérieur des Alpes-Maritimes, le Département a mis en place, en collaboration avec ses partenaires (Université, CROUS, BAPU, Face 06) un plan départemental de soutien autour de 4 axes : renforcer la prise en charge de l'accompagnement psychologique, élaborer un schéma départemental de la vie étudiante, apporter une aide sociale et matérielle supplémentaire et créer une plateforme téléphonique d'orientation et d'information.



Aide psychologique

Jessica Choukroun

Chef de service du Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) de Nice

Qu'est-ce que le BAPU ?

A.B. : Le BAPU est un centre médico-social qui propose des consultations et des prises en charge pour tous les étudiants du supérieur des Alpes-Maritimes avec des psychiatres et des psychologues.

Comment le contexte de crise sanitaire a-t-il impacté la santé mentale des étudiants ?

A.B. : Depuis la crise sanitaire et particulièrement depuis le début de l'année, l'isolement se fait sentir de façon très importante. Il est souvent lié à des décrochages, à des angoisses importantes voire à des idées suicidaires.

De quelle façon venez-vous en aide aux étudiants ?

A.B. : L'écoute, le fait de pouvoir déposer sa difficulté, sa souffrance chez un professionnel, c'est déjà un pas. On les reçoit et on évalue au cas par cas chaque situation selon la problématique de l'étudiant, son histoire, sa personnalité, ses difficultés antérieures... Certains étudiants auront besoin de quelques séances, d'autres d'un travail un peu plus long. De la même manière, ils pourront avoir besoin d'un suivi avec un psychologue ou un psychiatre ou bien les deux.



Vie étudiante

Amaury Baudoux

Président de la fédération étudiante Face 06

Quelles sont les actions de la Face 06 ?

A.B. : Cette année, nous avons créé le premier restaurant solidaire qui distribue plus de 50 repas gratuits par jour. Nous distribuons aussi des paniers repas chaque jour dans une résidence universitaire différente. Notre épicerie sociale et solidaire, ouverte 7/7 jours, n'a cessé de fonctionner. Les étudiants peuvent venir s'inscrire pour être bénéficiaires et se procurer des denrées alimentaires à -85% du prix du marché. Nombre d'entre eux repartent aussi avec des paniers repas et des produits d'hygiène gratuits.

Quels autres types de soutiens proposez-vous aux étudiants ?

A.B. : Nous sommes là pour écouter les étudiants dans cette période compliquée, les informer sur les aides auxquelles ils ont droit, les aider à monter leur dossier, les réorienter. Tous les ans, nous sortons un guide des aides sociales, disponible sur notre site internet. Nous organisons aussi chaque semaine des ateliers avec des psychologues, ou pour rédiger un cv, une lettre de motivation...

Avez-vous constaté une augmentation de la précarité étudiante avec le Covid ?

A.B. : Oui, l'an dernier, à la même période, notre épicerie sociale et solidaire comptait 150 étudiants bénéficiaires inscrits et ils sont plus de 300 aujourd'hui. Beaucoup d'étudiants ont perdu leurs jobs, leurs stages rémunérés, ou bien leurs parents n'ont plus la possibilité de les aider.



Mireille Barral

Directrice du Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires (CROUS)

Les étudiants vivent une période compliquée avec la Covid-19. Pour quels types d'aides s'adressent-ils au CROUS ?

M.B. : Les étudiants ont des demandes variées selon leur situation. Ils nous contactent essentiellement pour des aides financières, pour payer leur loyer ou faire face à une facture d'internet. Leur demande est examinée par une assistante sociale et une commission étudie leur dossier dans les 15 jours. Si cette demande est très urgente, on peut, sous 24h ou 48 h, donner une carte valable dans une grande enseigne qui permet d'acheter des produits alimentaires et d'hygiène de première nécessité. Avec la pandémie, ces demandes ont significativement augmenté et l'aide financière du CROUS est passée, en un an, de 450 000 euros à 1,3 million d'euros tandis que le nombre d'étudiants bénéficiaires est passé de 1 500 à 3 300.

Concrètement quelles aides le CROUS propose-t-il ?

M.B. : Le CROUS vient en aide aux étudiants à travers de nombreux dispositifs, comme des loyers à tarif social, des aides financières ponctuelles en cas de difficulté passagère. Depuis la Covid-19, nous avons renforcé significativement ces aides en proposant un repas à tarif social de 1 € au lieu de 3,30 €, en abondant les crédits ouverts pour les aides ponctuelles d'urgence, en organisant du soutien psychologique grâce à des « chèques psy » et en renforçant les partenariats avec les associations et les collectivités territoriales.

« Avec la Covid-19, le CROUS a renforcé significativement ses aides aux étudiants »



AIDES AUX ÉTUDIANTS !

 PSYCHOLOGIQUES & MÉDICALES	LE DÉPARTEMENT VOUS ACCOMPAGNE MA LIGNE 06 04 22 13 27 42 DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 17H UN NUMÉRO POUR VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER.	 SOCIALES
 VIE ÉTUDIANTE		 ADMINISTRATIVES & JURIDIQUES



UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR



www.departement06.fr

[#AlpesMaritimes](#)

[@](#) [f](#) DEPARTEMENT06

UNE ACTION RÉALISÉE POUR
VOUS
PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Bénéficiaires du RSA

un retour accompagné vers l'emploi

Poursuivant une politique assidue en faveur de l'insertion, le Département se mobilise pour aider les bénéficiaires du RSA à retrouver le chemin de l'emploi.

UN PLAN POUR LE RETOUR À L'EMPLOI

Lancé en février 2014, le Plan emploi-insertion 06 vise à favoriser un retour à l'emploi pour les bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active et assurer le juste droit à l'allocation. Chaque bénéficiaire est accompagné par un référent unique et bénéficie d'une prise en charge rapide et personnalisée. En contrepartie, les allocataires s'engagent à s'investir personnellement dans la démarche d'insertion en signant un contrat d'engagement réciproque.



EN CHIFFRES

- 1 500 demandes mensuelles de RSA

Un dispositif d'insertion optimisé pour les bénéficiaires

1 LE CORSA : UN PREMIER ACCUEIL

3 Centres d'Orientation RSA (CORSA) reçoivent chaque nouveau demandeur du RSA en entretien individuel, soit près de 10 000 allocataires par an. Leurs missions : fournir aux bénéficiaires une information sur leurs droits et devoirs, vérifier leur éligibilité au RSA, les orienter rapidement et désigner le « référent unique » qui les accompagnera dans leurs démarches.



3 UN DOSSIER UNIQUE D'INSERTION INFORMATISÉ (DUI) : CENTRALISER LES INFORMATIONS

Le DUI centralise l'ensemble des informations du bénéficiaire du RSA. Il contribue à une prise en charge rapide et efficace et à un allègement de la charge administrative.



2 L'ETIC : UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Les Espaces Territoriaux d'Insertion et de Contrôle (ETIC), au nombre de 3, convoquent chaque année 9 000 allocataires du RSA pour leur proposer un accompagnement personnalisé et procéder à un contrôle de leur situation administrative.



AGIR AVEC LES ENTREPRISES

- **Cap Entreprise** : chaque année, ce service d'aide au recrutement destiné aux entreprises permet un retour rapide vers un emploi durable pour plus de 1 000 personnes de premier niveau de qualification, avec un suivi individualisé en amont et pendant la période d'essai.
- **JobDeal** : lancé en 2020, ce programme innovant se matérialise par un « Service Entreprise + ». L'objectif : jouer un rôle d'intermédiation entre recruteurs et postulants, en proposant d'un côté un accompagnement RH aux entreprises, et de l'autre des postes aux candidats allocataires du RSA, avec un suivi post embauche.
- **Flash Emploi** : le Département met en place chaque année un accompagnement intensif à l'emploi, avec un rendez-vous par semaine avec un référent, pour 4 000 personnes nouvellement entrées dans le RSA.
- **Action de médiation emploi** : 1 million d'euros supplémentaire en 2021 pour accompagner toujours plus d'entreprises et permettre un minimum de 2 000 retours à l'emploi. Depuis le lancement de l'initiative en février, 1 300 entreprises ont été contactées, avec 600 offres d'emploi à la clé.
- **Agir pour l'emploi** : Face à la crise de la Covid-19, le Département a lancé le plan exceptionnel « Agir pour l'emploi » pour aider les entreprises, commerçants et artisans du 06 à rebondir économiquement. L'objectif : financer 2 500 contrats aidés pour l'embauche de bénéficiaires du RSA d'ici la fin 2021. À terme, cette initiative devrait permettre une économie de 25 millions d'euros sur les dépenses liées à l'allocation du RSA.

Informations :

- Vous êtes une entreprise : rendez-vous sur mesdemarches06.fr ;
- Vous êtes un demandeur d'emploi : renseignez-vous auprès de votre Pôle Emploi www.pole-emploi.fr

SPIE : UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS L'INSERTION PROFESSIONNELLE

En avril dernier, le Département a été désigné lauréat de l'appel à manifestation d'intérêt pour instaurer un Service Public de l'Insertion et de l'Emploi (SPIE) dans les Alpes-Maritimes. L'objectif est de mettre en synergie les dispositifs de Pôle Emploi, de la CAF, de la CPAM, des missions locales, des PLIE et du monde de l'entreprise au service des personnes en situation de précarité.



Jean-Louis,
bénéficiaire du RSA

Quel est votre parcours professionnel ?

J.L. : Cela fait un an et demi que je suis à la recherche d'un nouvel emploi. J'étais à mon compte auparavant et quand j'ai clôturé mon affaire, je n'ai pas eu droit au chômage et je me suis retrouvé au RSA. L'Espace territorial insertion et contrôle (ETIC) m'a contacté et m'a proposé différentes aides et moyens pour pouvoir trouver un emploi le plus rapidement possible.

Concrètement, quelles aides vous sont proposées par l'ETIC ?

J.L. : Une référente unique de l'ETIC m'accompagne dans ma démarche et me propose des postes. J'ai participé aux différentes actions d'insertion, comme démarcher en direct des employeurs. On m'a orienté également sur un organisme d'aide à l'emploi, Médiation Emploi, qui me suit. De mon côté, je recherche activement un emploi. Lorsque je passe une première étape de sélection, j'en avertis l'ETIC ou Médiation Emploi pour qu'ils puissent m'appuyer dans ma candidature.

DES RÉSULTATS ENCOURAGEANTS



27 000
bénéficiaires du RSA
en novembre 2020



25 300
bénéficiaires du
RSA en juin 2021

32%

Taux de sortie
à 12 mois du RSA
dans les Alpes-Maritimes

25%

Taux de sortie
à 12 mois du RSA
en region PACA

Les bons éco-gestes de l'été

Engagé dans le GREEN Deal, le Département vous propose de découvrir 3 éco-gestes simples et faciles à mettre en pratique chaque mois et qui ont, chacun, une incidence favorable sur notre empreinte écologique.

JUILLET

ARROSEZ VOS PLANTES EN SOIRÉE

Il est recommandé d'arroser en soirée ou en début de matinée afin de limiter l'évaporation de l'eau. L'après-midi est au contraire une période à éviter.

Le + : récupérez si possible l'eau de pluie pour arroser vos plantes.



AOÛT



NE RELÂCHEZ PAS LA PRESSION

Avant un long trajet, il est vivement recommandé de vérifier la pression des pneus. Le gonflage est une action importante : garant de sécurité, il est aussi une manière d'effectuer de réelles économies de carburant. Car rouler avec des pneus insuffisamment gonflés fait consommer davantage. Un sous-gonflage de 0,5 bar entraîne une augmentation de consommation de 2,4%.

Le + : ne chargez pas trop votre voiture, 100 kg de plus, c'est 5 % de consommation de carburant supplémentaire.

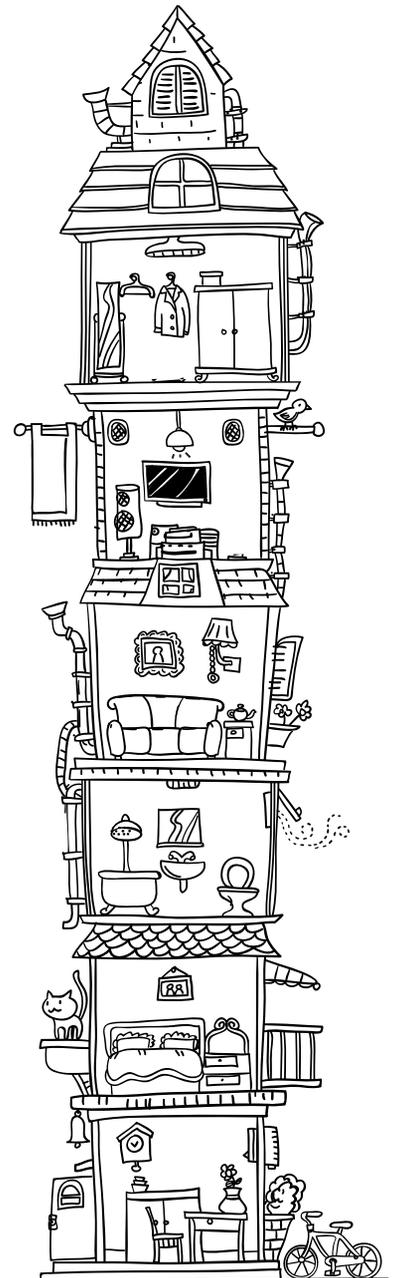
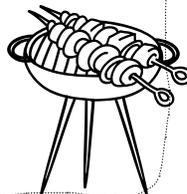
SEPTEMBRE

NE FAITES PAS FEU DE TOUT BOIS !

Grand incontournable de l'été, le barbecue au charbon n'est pas neutre en termes de bilan carbone. À cela s'ajoute, les problématiques liées à un charbon dont on ne connaît pas systématiquement l'origine et peuvent participer à la déforestation et la dégradation des forêts.

Privilégiez les charbons de bois produits en France et détenant les labels FSC ou PEFC. Vous pouvez vous essayer aux charbons écologiques à base de coco, de rafle de maïs ...

Le + : pour une version encore + propre, optez pour un barbecue au gaz qui émet 500 fois moins de particules fines.





SMART DEAL



ÉTUDIANTS & ACTIFS

LA FORMATION DE VOS RÊVES
PRÈS DE CHEZ VOUS !

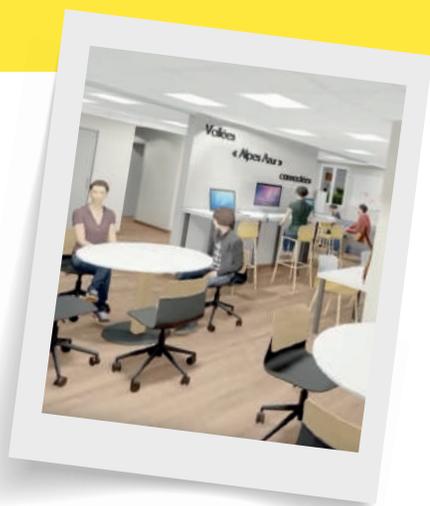
RENTRÉE 2021 - OUVERTURE D'UN

CAMPUS CONNECTÉ
à PUGET-THÉNIERS



C'EST QUOI ?

- ▷ Un espace convivial partagé, aménagé, équipé et connecté en accès gratuit pour les étudiants et les adultes en formation.
- + L'accès à une large offre de formation initiale et continue.
- ◇ Apprendre à distance, sans être isolé et sans avoir à assumer les charges liées aux études et formations supérieures.
- ☆ Un soutien et un suivi individuels grâce à un tuteur présent sur place.
- ↪ Pour les étudiants : des activités gratuites « hors campus » (Cinéma itinérant, randonnées pédestres, en VTT ou aquatique, escalade, ski, voile (avec encadrant), cours d'instrument de musique...) et l'accès à l'offre culturelle, sportive et associative de l'Université Côte d'Azur.



POUR QUI ?

- ▷ Étudiants en formation initiale.
- + Adultes souhaitant se perfectionner ou effectuer une reconversion professionnelle.
- ◇ Salariés ou entrepreneurs souhaitant bénéficier d'espaces de coworking.



Labellisation par le Ministère de l'Enseignement Supérieur de la Recherche et de l'Innovation

INSCRIPTIONS SUR :

mesdemarches06.fr

INSTANT AVEC

#INSTANTAVEC

Samir Aït Saïd, Destination Tokyo

Privé des JO à deux reprises suite à des blessures, le gymnaste antibois de 31 ans, spécialiste des anneaux, veut tout donner pour décrocher l'or aux Jeux Olympiques de Tokyo cet été.

Quel est votre tout premier souvenir de gymnastique ?

S.A.S. : J'ai commencé la gymnastique à l'école à Champigny-sur-Marne. Au départ, j'avais demandé à mon père de m'inscrire au judo, vu que j'étais un enfant qui aimait beaucoup la bagarre. Quand je suis arrivé dans le gymnase, j'ai vu le trampoline et j'ai changé d'avis. Plus tard, on a décelé un potentiel en moi. J'ai fait un premier pas en équipe de France, et le deuxième pas j'ai voulu le mettre le plus loin possible. Je n'ai rien lâché. Ça a marché.

Quels sont les titres dont vous êtes le plus fier ?

S.A.S. : Mon titre de champion d'Europe 2013 aux anneaux, ma médaille d'argent lors de l'étape de Coupe du Monde à Paris Bercy en 2017, et ma médaille de bronze aux championnats du monde qui m'a permis de me placer pour les Jeux. Là je me suis dit que j'avais obtenu mon billet d'avion pour les Jeux. La moitié de mon rêve est exaucé. Maintenant il faut aller chercher le titre.

Par deux fois, votre rêve de remporter une médaille aux Jeux Olympiques a été repoussé. Une première fois à Londres en 2012, suite à une blessure au genou, et une seconde fois aux JO de Rio en 2016, où vous avez été victime d'une double fracture du tibia-péroné. Avez-vous songé à renoncer ?

S.A.S. : Je n'ai jamais été démotivé. Attristé oui, mais pas démotivé, parce que je suis formaté pour aller au-delà de la douleur physique et mentale. Le plus traumatisant est quand le mental est impacté, et je ne voulais pas polluer mon cerveau avec ça. J'étais « focus » dès le lendemain de l'opération, pour me préparer pour les prochains JO. J'ai eu ensuite une remise à niveau avec beaucoup de kiné, et ma famille et mes proches m'ont aidé à passer le cap. J'ai été bien entouré et soutenu au maximum. Le principal est de ne rien lâcher quoi qu'il arrive.

Comment vous préparez-vous pour les Jeux ?

S.A.S. : Je suis avec mon club l'Olympique d'Antibes Juan-les-Pins Gymnastique. J'ai à peu près 30 heures d'entraînement par semaine de préparation physique et de jiu jitsu brésilien avec mes coachs. Je suis fan des sports de combat. Je fais attention à ce que je mange. Le corps est notre outil de travail comme on dit, il faut en prendre soin pour avoir un bon rapport poids et puissance. Je suis aussi papa d'une petite fille d'un mois. Ça me prend aussi beaucoup de temps. C'est du travail à temps plein et que du bonheur.



L'objectif est de ramener la médaille d'or ?

S.A.S. : Exactement. Je veux être le premier champion olympique français homme en gymnastique à le faire. Il n'y en a jamais eu.

Vous êtes candidat pour porter le drapeau français à la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Tokyo. Une bonne surprise ?

S.A.S. : Ma fédération m'a mis en tête de liste, j'ai accepté avec grand plaisir et fierté. Maintenant il y a du lourd devant, donc on verra. Je vais aux Jeux pour être champion olympique, si je suis aussi porte-drapeau, ce sera un cadeau supplémentaire.

Et après les JO de Tokyo, quel sera votre objectif ?

S.A.S. : Après les JO de Tokyo, mon prochain objectif sera les JO de Paris 2024. J'ai aussi un diplôme de kiné, j'avais envie d'aider les gens après avoir été blessé. Mais pour l'instant, je me concentre sur ma carrière de sportif. Après on verra.

Vous avez été l'un des principaux acteurs de l'opération « Le Sport a du cœur » organisée en début d'année par le collectif des Étoiles du sport pour soutenir les Restos du cœur. Une démarche qui vous tient à cœur ?

S.A.S. : Quand les membres des Étoiles du Sport m'ont demandé de participer à cette campagne, j'ai accepté avec grand plaisir. Enfant, j'ai connu les Restos du Cœur avec ma famille. C'est important de redonner. On vit une période très compliquée. Il y a des gens qui sont vraiment dans le besoin, on se doit de les aider.



Ses principaux titres



Médaille de bronze aux Championnats du monde de Stuttgart aux anneaux



Championnats du monde de Montréal aux anneaux, 4^e



Médaille d'argent aux Championnats d'Europe de Montpellier aux anneaux



Championnats du monde de Glasgow aux anneaux, 4^e



Champion d'Europe aux anneaux



Médaille d'argent aux Championnats d'Europe de Berlin au saut de cheval



© Cyrille.C. Photography

Le saviez-vous ?

LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DEPUIS 1896 AUX JO

Elle est l'une des plus anciennes disciplines olympiques. Dès 1896, le baron Pierre de Coubertin l'inscrit au programme des premiers Jeux Olympiques à Athènes. Exclusivement masculine, elle rassemble alors 18 gymnastes provenant de 5 pays et comprend des disciplines telles que l'escalade, l'acrobatie, le balancement de massues ou le soulèvement de pierres, qui seront rapidement abandonnées. Les femmes seront admises aux épreuves à partir de 1928. Il faudra attendre ensuite 1984 pour voir apparaître la gymnastique rythmique et l'an 2000 pour le trampoline, aux Jeux Olympiques de Sydney.





La médiathèque départementale

La culture au plus près de chacun

La médiathèque départementale des Alpes-Maritimes anime un réseau de près d'une centaine de bibliothèques municipales. Son ambition : favoriser l'accès à la lecture, à la culture et aux savoirs sur tout le territoire.

LA MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE, C'EST QUOI ?

Située sur le boulevard Paul Montel à Nice, la médiathèque départementale n'accueille pas directement de public. Elle a pour mission de mener une politique de développement culturel et de soutien à la lecture publique à travers l'accompagnement d'un réseau de 98 bibliothèques municipales réparties dans les communes de moins de 10 000 habitants sur tout le territoire. Pour l'année 2019, 80 000 prêts ont été effectués aux différentes bibliothèques.

COMMENT FONCTIONNE LA DESSERTE DES BIBLIOTHÈQUES ?

La médiathèque alimente les bibliothèques de son réseau afin d'enrichir leurs fonds documentaires propres pour offrir davantage de diversité et de choix à leur public. Elle leur met à disposition un fonds de plus de 233 000 documents (livres, CD, DVD et Blu-Ray). Pour se procurer des ouvrages auprès du Département, les bibliothécaires de chaque commune ont plusieurs options : réserver sur un catalogue en ligne et se faire livrer par navette mensuelle, se déplacer pour emprunter dans les locaux de la médiathèque à Nice, ou encore, faire leur choix lors du passage des bibliobus dans leurs communes.

DES MISSIONS VARIÉES

Outre sa mission de prêt de documents aux bibliothèques de son réseau, la médiathèque départementale accompagne les différents projets de celles-ci, d'un souhait de réaménagement de locaux à l'appui pour leur programmation culturelle. Pour permettre aux bibliothèques de proposer des animations à leurs usagers, elle met à disposition entre autres de nombreuses expositions itinérantes, parfois interactives, des kamishibai et des tapis de lecture, des jeux surdimensionnés et une collection de livres d'artistes. Elle accompagne les bibliothèques dans la gestion courante de leur structure et de leurs outils professionnels. La structure assure des formations

ouvertes aux bibliothécaires bénévoles et professionnels ainsi qu'à ses partenaires. Autre mission : elle pilote deux prix littéraires, le Prix Livre Azur et le Prix littéraire Paul Langevin, destiné aux collégiens.

4 MÉDIATHÈQUES ANNEXES OUVERTES AU PUBLIC

Pour porter la culture dans les communes reculées des Alpes-Maritimes, la médiathèque dispose de quatre médiathèques annexes directement ouvertes au public situées dans les Haut et Moyen pays : à Valberg, Saint-Martin-Vésubie, Tende et Roquebillière. Elles sont également des relais de la centrale de Nice pour desservir les bibliothèques de leurs vallées respectives.



MusicMe 06

6 millions de titres en ligne

MusicMe 06 est un service de musique en ligne légal, qui propose l'écoute gratuite d'un catalogue de près de 6 millions de titres mis à la disposition des usagers des bibliothèques. Autant de chansons que l'on peut découvrir depuis un ordinateur via le site de la médiathèque départementale, ou bien d'une application téléchargeable sur téléphone ou tablette.

Accéder à musicMe 06 :
mediatheque06.mt.musicme.com

www.mediatheque06.fr

Sélection :

5 livres à dévorer cet été



1- ROMAN

La patience de l'immortelle

Letizia Paoli a été assassinée. Pour Ghjulia – Diou – Boccanera, c'est d'autant plus une tragédie que cette jeune journaliste corse était la nièce de Joseph Santucci, son ancien compagnon. Pour enquêter sur ce meurtre, Diou débarque sur une île qu'elle a quittée depuis longtemps et dont elle ne maîtrise plus les codes.

Par Michèle Pedinielli - 240 pages - Editions de l'Aube mars 2021

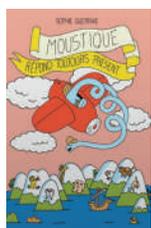


2 - ALBUM JEUNESSE

La révolte

Un jour, un oiseau s'est arrêté de chanter, puis tous les oiseaux l'ont imité. À leur tour, les chats n'ont plus miaulé et les chiens ont cessé d'aboyer. Le bourdonnement des insectes s'est tu... Jusqu'aux pingouins qui n'ont plus voulu marcher. Même les enfants ont cessé de jouer. Petit à petit, le monde est devenu silence, un silence symbolisant l'asphyxie générée par la pollution courante de notre mode de vie.

Par Eduarda Lima - Dès 5 ans - 40 pages - Editions Joie De Lire - février 2021



4 - BD JEUNESSE

Moustique répond toujours présent

C'est un pays sauvage, plein de montagnes. Toutes ne sont pas habitées... mais toutes ne sont pas vides. Allez, les habitants, mettez un drapeau noir pour qu'on voie où vous êtes ! Ici, c'est chez Moustique (Moumousse pour les intimes). « Excusez je suis tout nu... J'allais prendre mon bain... Normalement, je porte un chapeau d'aventurier. Pourquoi un tel chapeau ? Parce que je suis un aventurier ! »

Texte et illustrations par Sophie Guerrive - Dès 7 ans - 74 pages - Editions Les Fourmis Rouges - janvier 2021

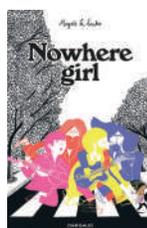


3 - ROMAN ADO

Le plongeur

Élégalement reliées par le thème de l'eau, les trois nouvelles de ce recueil explorent la perception du consentement par les adolescents. Deux jeunes filles entraînées malgré elles en haut d'un plongeur, et tétanisées à l'idée de sauter, deux garçons au bord d'une rivière, l'un poussant l'autre à l'eau... quand la pression sociale est la plus forte, comment savoir résister ?

Par Elsa Devernois - 58 pages - Talents Hauts Editions - mars 2021



5 - BD ADULTE

Nowhere Girl

Magali a 11 ans. Elle aime les Beatles. Ce qu'elle aime moins, c'est l'école, surtout depuis qu'elle est au collège. Soudainement, elle éprouve une peur panique à l'idée de se rendre en cours. Telle une « Alice au pays des merveilles », elle se réfugie alors dans un univers parallèle. Une bande dessinée autobiographique, sensible et drôle, en dépit de la gravité du sujet : la phobie scolaire.

Par Magali Le Hucho - 120 pages - Éditions Dargaud - mars 2021

VOUS AVANT TOUT



Appel à projets GREEN Deal Cap sur la transition écologique

Le Département lance l'appel à projets GREEN Deal 2021. Ouvert aux communes et aux associations, ce dispositif vise à promouvoir les initiatives vertes sur le territoire.

SOUTENIR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

En 2021, le Département met l'accélérateur sur la transition écologique. Dans le cadre du GREEN Deal, sa politique de développement durable, il lance un appel à projets avec l'ambition de soutenir et d'encourager les initiatives écologiques innovantes des communes et associations. Une étape de plus pour transformer les Alpes-Maritimes en un territoire solidaire et éco-responsable, aider à changer les comportements et contribuer à lutter contre le dérèglement climatique. Les candidats ont jusqu'au 11 juillet pour soumettre leurs projets. Les lauréats se partageront ensuite une enveloppe de 1,4 million d'euros.

DES OBJECTIFS DURABLES

Participer à la transition énergétique, à la réduction des émissions de gaz à effet de serre, contribuer à la dynamique locale de l'économie sociale et solidaire, au développement de l'économie circulaire, préserver et valoriser la biodiversité et les espaces naturels, généraliser et diffuser des pratiques éco-responsables... autant d'initiatives concrètes que le Département ambitionne de soutenir via l'appel à projets GREEN Deal. Avec un triple objectif : améliorer la qualité de vie des habitants, valoriser le patrimoine naturel et l'attractivité du territoire.

DÉPÔT DES CANDIDATURES JUSQU'AU 11 JUILLET 2021
SUR [MESEDMARCHES06.FR](https://www.mse-demarches06.fr) 

COMMUNES

ASSOCIATIONS

3 grandes thématiques

- **La transition énergétique** : construction de locaux à haute performance énergétique, accompagnement du développement des modes de mobilité décarbonés...
- **La résilience des territoires** : mise en œuvre de démarches éco-responsables lors d'événements, sensibilisation du public à la préservation de la faune, la flore et des habitats remarquables...
- **L'éco-responsabilité et la préservation de la nature** : contribuer à la préservation et à la mise en valeur de la biodiversité, des paysages et des ressources naturelles...



Train Nice-Tende, indispensable pour la Roya

Le 3 mai, soit sept mois jour pour jour après le passage de la tempête Alex qui a causé des dégâts considérables dans les vallées de la Tinée, de la Vésubie et de la Roya, le train en provenance de Breil-sur-Roya arrivait, à nouveau en gare de Tende. Au lendemain de la tempête, il avait bien assuré cette liaison pendant quelques jours, mais avait été arrêté pour permettre à SNCF réseau de consolider le mur à arcature de Fontan qui donnait des signes de fragilité.

Des travaux pour lesquels le Département a apporté une contribution de 2,5 millions d'euros.

Même si aujourd'hui, la circulation du train se fait à vitesse réduite, c'est une véritable bouffée d'oxygène pour les habitants et visiteurs de la vallée.

Quant à la route départementale 6204 qui a été nettement plus affectée que la voie ferrée, elle fait l'objet de travaux particulièrement importants du Département, mais qui nécessiteront un temps beaucoup plus long pour sa réfection

complète d'autant qu'elle comporte la reconstruction de cinq ponts.

Tout ceci se fait en tenant compte, dans toute la mesure du possible, des enseignements de la catastrophe que vient de subir la vallée.

Un de ces enseignements est la confirmation de la complémentarité que nous soutenons depuis des dizaines d'années, entre la route et le train.

Un train dont la tempête confirme le caractère indispensable mais qui a toujours été le parent pauvre des politiques de déplacement mises en œuvre par la Région, l'Etat et SNCF.

Particulièrement lors du mandat régional qui s'achève au cours duquel les 45 millions de travaux initialement prévus pour consolider la ligne n'ont pas été mis en œuvre.

POUR LE GROUPE FRONT DE GAUCHE

Priorité Relance : la Transition écologique

Les émissions globales de CO2 liées aux activités humaines provoquent un dérèglement planétaire. Il faut donc réviser nos pratiques pour tenir compte de leur impact à court et moyen terme maintenant.

Les panneaux photovoltaïques requièrent silicium et cuivre ; les mines et usines d'affinage sont loin, produisant à bas coût, elles polluent des terres agricoles entraînant misère sociale et maladies ; Idem pour la voiture électrique aux batteries dévoreuses de lithium, cobalt et manganèse, la production d'hydrogène, à base de carburant fossile ou de bois.

Il faut agir, les collectivités y sont invitées. L'Etat entend accélérer la Relance en simplifiant les procédures des marchés publics.

Mais les propositions « vertes » des nouveaux lobbys de l'énergie doivent être analysées en fonction des réels besoins. Ils sont liés dans notre département :

- aux déplacements et au chauffage domestique : Il est prioritaire de développer les déplacements alternatifs et collectifs, l'isolation des bâtiments, le chauffage par transfert passif de

chaleur (géothermie, panneaux solaires par effet de serre), autant de pistes aujourd'hui peu exploitées.

- à la gestion des déchets : notre département brûle 75 % de ses déchets et exporte des tonnes de mâchefers, issus de l'incinération dont le coût écologique et économique est considérable et méconnu : il est prioritaire de développer les centres de tri des emballages recyclables, les déchetteries, les sites de compostages. Il faut une Installation de Stockage de Déchets Non Dangereux.

De tels investissements devraient être des priorités à mener dans le cadre de la Relance et des aides aux collectivités.

POUR LE GROUPE SOCIALISTE ET ÉCOLOGISTE



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06



SANTÉ SEXUELLE

Le CeGIDD 06

VOUS AVANT TOUT!

accueille dans ses centres.



Informations sur departement06.fr

ou par courriel cegidd06@departement06.fr





Pierrick Cizeron

Et son pavé de cabillaud aux câpres et tomates

Le Chef exécutif des hôtels Majestic Barrière et Gray d'Albion à Cannes affiche un beau parcours professionnel. Cet ancien élève de l'institut Paul Bocuse, formé par deux Meilleurs Ouvriers de France, est passé par le Méridien de Dubaï et son restaurant le Café Chic, supervisé par le doublement étoilé Michel Rostang. A 27 ans à peine, il prend les rênes de l'Oréroc au Méridien de l'Etoile à Paris, puis décide de retourner à Dubaï. Là, il aura jusqu'à 18 restaurants et 250 cuisiniers sous ses ordres. Aux commandes du Pôle Hôtelier du Resort Barrière Cannes depuis janvier 2018, Pierrick Cizeron élabore avec sa brigade des cartes de produits frais et de saison. Une cuisine méditerranéenne aux accents d'ailleurs, à la fois simple et créative, que l'on peut savourer cet été en terrasse ou les pieds dans l'eau.



- 6 pavés de cabillaud de 150 g
- 80 g de beurre doux
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 2 citrons jaunes
- 2 tomates
- 2 cébettes
- aneth

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220°C. Mondiez les tomates à l'eau chaude puis les rafraîchir dans de l'eau glacée, les couper en 4, les épépiner et les tailler en petits dés. Pelez 1 citron à vif et levez les suprêmes, récupérez le jus de l'autre. Ciselez l'aneth. Désarêtez ensuite le cabillaud et ciselez les cébettes.

CUISON :

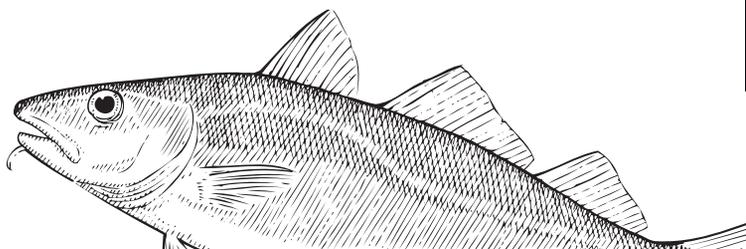
Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, colorez pendant 2 minutes, sur le côté peau, les pavés de cabillaud assaisonnés de sel et de piment d'Espelette.

Débarrassez-les ensuite sur une plaque et finissez la cuisson au four pendant 4 minutes.

Dans la même poêle, ajoutez les câpres, les suprêmes et le jus de citron, et les dés de tomates. Cuire à feu doux, puis ajoutez 40 g de beurre tout en fouettant.

PRÉSENTATION :

Dans une assiette, disposez le cabillaud au centre puis la garniture dessus.





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

TATOUEURS TATOUÉS

26.06 > 31.10 2021

ESPACE LYMPIA - PORT DE NICE - ENTRÉE LIBRE *

Du mercredi au dimanche de 10h à 18h - Nocturne le jeudi jusqu'à 21h

EXPOSITION CONÇUE ET PRODUITE PAR  MUSÉE DU QUAI BRANLY
JACQUES CHIRAC

CÔTE d'AZUR
FRANCE

l'rockuptibles

connaissance
des arts

TATOUAGE
Magazine



LYMPIA
ESPACE CULTUREL DÉPARTEMENTAL

2 quai entrecasteaux - 06300 Nice

espacelympia.departement06.fr

 #AlpesMaritimes   DEPARTEMENT06

*conditions d'accès selon la réglementation
sanitaire en vigueur

VOUS
AVANT
TOUT!



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES SOIRÉES ESTIVALES

ÉTÉ
2021



+ DE 450

SPECTACLES ET CONCERTS GRATUITS PRÈS DE CHEZ VOUS !



RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME SUR :
soirees-estivales.departement06.fr



#AlpesMaritimes



DEPARTEMENT06

0 805 566 560

appel gratuit

Accès aux spectacles et nombre de places disponibles selon les conditions sanitaires en vigueur.

UN ÉVÈNEMENT ORGANISÉ POUR

VOUS
AVANT
TOUT!

PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES