

Le PetitPoisson®

124

MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES
El Peccito - El Peixet | Septembre, octobre et novembre 2026

Le carnaval de Venise
2^{ème} partie

La soirée du 14 juillet

Les conseils contre le vol

■ **100% EXPERT IMMOBILIER**

VENTE
ACHAT
CONSTRUCTION

LOCATION
ASSURANCE
SUCCESSION



www.global-immo.net

SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

Av. Jaume Primer, 1 sale@global-immo.net
17480 ROSES 0034.972.25.33.00

Av. Nord, 57 info@global-immo.net
17480 ROSES 0034.972.25.78.17

rent@global-immo.net
0034.972.25.78.17



NOUVELLE OUVERTURE



Prochainement vous nous trouverez à
C/PLA DE ROSES, 24 - EMPURIABRAVA



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

Éditorial

De la Citadelle à l'horizon : cap sur la rentrée



Chers amis,

Septembre est là, et avec lui cette rentrée qui a le bon goût, sous nos latitudes catalanes, de ressembler encore furieusement à l'été. Pendant que nos compatriotes hexagonaux enfilent leurs cartables et leurs mines résignées, nous continuons à siroter notre café en terrasse avec cette pointe de culpabilité délicieuse qui fait le sel de l'expatriation. Mais ne nous y trompons pas : la rentrée de l'Amicale, elle, bat son plein, et les projets ne manquent pas.

Avant de regarder devant nous, permettez-moi un coup d'œil dans le rétroviseur, car notre soirée du 14 juillet mérite qu'on s'y attarde. Cent trente-trois convives avaient investi la Citadelle de Roses – pacifiquement, cette fois, sans prise d'armes – grâce à l'hospitalité de la municipalité qui nous en ouvre les portes chaque année. Et quel cadre ! Fêter la République française dans une forteresse du XVI^e siècle prêtée par nos amis catalans, voilà qui résume assez bien l'esprit de notre association : on emprunte les murs, on partage les valeurs.

La soirée avait commencé par un joli clin d'œil à notre terre d'adoption : une sardane dansée par quelques-uns de nos membres, orchestrée par Mario. Car oui, nous sommes ces Français capables de danser une sardane avant de chanter la Marseillaise sans que personne n'y voie la moindre contradiction. C'est peut-être ça, l'intégration réussie : savoir mettre ses pieds dans les pas de l'autre tout en gardant sa propre musique intérieure.

Et quelle émotion quand Madame le Maire, accompagnée d'une partie du Conseil Municipal, nous a rejoints pour s'exprimer avec une bienveillance qui n'avait rien de protocolaire. Sa présence à nos côtés au moment de la Marseillaise restera un de ces instants où les mots deviennent superflus. Ces liens que nous entretenons avec l'Ajuntament ne sont pas de simples courtoisies administratives : ils témoignent d'un enracinement réel, d'une reconnaissance mutuelle qui s'est construite patiemment au fil de nos trente et un ans de présence.

Ajoutons que le destin avait glissé dans cette soirée un piment inattendu : ce soir-là, l'équipe de France affrontait l'Espagne en football. Imaginez l'ambiance : cent trente-trois Français célébrant le 14 juillet dans une citadelle espagnole pendant que nos deux pays se disputaient le ballon rond. Il fallait voir les regards complices avec nos amis catalans, ces sourires en coin qui disaient : « Ce soir on est adversaires, demain on partage le pa amb tomàquet. » La soirée s'est poursuivie autour d'une auberge espagnole – le terme n'a jamais été aussi littéral – dans cette ambiance chaleureuse qui est la marque de fabrique de notre Amicale.

Mais si la nostalgie a ses charmes, c'est vers l'avenir que je voudrais tourner nos regards en cette rentrée. Car notre association, loin de se reposer sur ses lauriers trentenaires, continue de se réinventer. Dans un monde où les replis identitaires gagnent du terrain – qu'on regarde du côté de Paris ou de bien d'autres capitales –, notre petite communauté franco-catalane fait la démonstration quotidienne qu'on peut être fièrement français et profondément amoureux de sa terre d'accueil.

L'année qui s'ouvre devant nous sera riche en projets et en rencontres. Notre magazine, ce Petit Poisson qui nage vaillamment depuis tant d'années dans les eaux de la baie de Roses, continuera à vous informer, à vous divertir, à vous relier les uns aux autres. Nos événements culturels, nos sorties, nos moments de convivialité tisseront encore et toujours cette toile d'amitié qui fait notre force.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit, au fond : d'amitié. Pas celle, virtuelle et volatile, des réseaux sociaux, mais celle, tangible et durable, qui naît quand on partage un verre dans une citadelle un soir de juillet, quand on danse ensemble une sardane maladroite, quand on chante côte à côte un hymne qui nous met la larme à l'œil.

Alors en cette rentrée, je vous souhaite de garder intactes cette énergie et cette joie de vivre ensemble qui font de notre Amicale bien plus qu'une association : une famille choisie, enracinée entre France et Catalogne, tournée résolument vers demain.

Bonne rentrée à tous !

Avec toute mon amitié,

Christian PERON-DEBARBIERI
Président



Sommaire

18

VOYAGE

Le carnaval de Venise
2ème partie

44

HISTOIRE

Assise

24

FICHES DE MOTS

Petit memento
d'espagnol et catalan

50

ATELIER D'ÉCRITURE

Pour ne pas
perdre l'ambiance

25

LA VIE DE L'AMICALE

Ça marche à l'amicale
Soirée du 14 juillet
Le Magic
La chorale
Tournoi de padel

56

JEUX & HUMOUR

Sudoku
Septembre
Dessin humoristique

36

BIEN-ÊTRE

Le romarin
Conseils contre le vol
Le gras, c'est la vie

62

INFOS

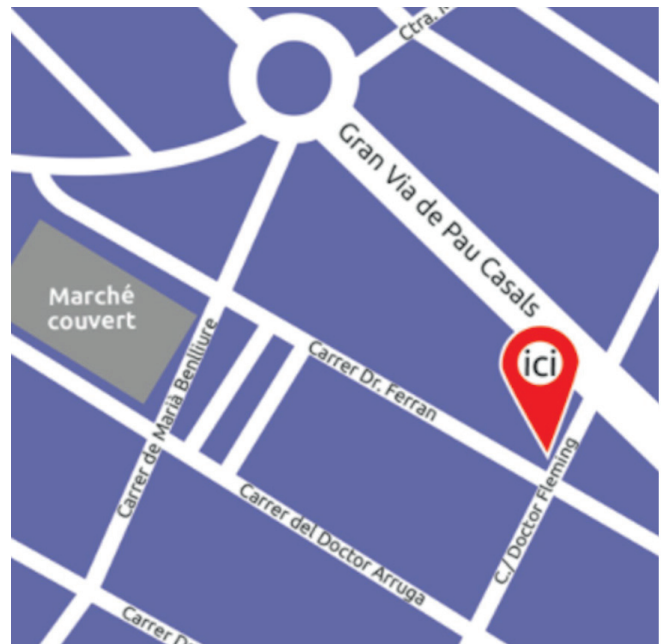
La vie du comité directeur
Marchés
Santé
Urgences

Ont participé à ce numéro :

Nicole Bahers, Jean Marie Bahers, Dominique Chapelier, Lionel Chappaz, Mario Fabrega, Nadine Fagès, Philippe Forthoffer, Monia Goby, Sophie Guillaume, Chantal Jumel, Steve Jund, Patricia Martin, Gilles Miglierina, Christian Peron Debarbieri et Cathy Tremblay

OÙ ET COMMENT NOUS CONTACTER

- 📍 AU SIÈGE DE L'AMICALE :
C/ Doctor Fleming, 35 Entresol - 17480 ROSES
Tous les vendredis de 17h à 19h
(horaires à vérifier en juillet et août)
- ✉ PAR EMAIL :
contact@amicaleroses.fr
- 🌐 SITE WEB :
www.amicaleroses.org



Chers Lecteurs, Vous vous sentez une âme d'écrivain ou un talent de photographe, nous recherchons toujours des textes et /ou photos pour Le Petit Poisson, n'hésitez pas à nous contacter contact@amicaleroses.org

Publicité et édition: Isa Moral

Pour toutes informations: Téléphone: + 34 696 078 844

Dépot légal: No GI-947-2001

Les idées et les opinions exprimées dans les textes publiés n'engagent que leurs auteurs.

L'Amicale des Français décline toute responsabilité concernant les publicités apparaissant dans Le Petit Poisson.

ESSENTIAL

FASHION STORE



C/Peralada, 29 Figueres

VILA



CLÍNICA DENTAL

implantdent



PLANIFICATION 3D EN IMPLANTOLOGIE

Pour un diagnostic précis, précis et de meilleure qualité maintenant à la clinique dentaire Implantdent Figueres, nous vous offrons les avantages offerts par le nouveau scanner 3D.

À la clinique dentaire Implantdent de Figueres, nous avons toujours voulu vous offrir un meilleur diagnostic pour votre santé dentaire. Pour cela, nous avons une grande équipe de spécialistes et de professionnels qui y travaillent. Obtenir plus de patients chaque jour qui font plus confiance à notre clinique.

L'un des outils les plus novateurs en implantologie est le scanner informatisé à faisceau conique (TAC) avec reconstruction d'images dentaires en trois dimensions.

Grâce à cette nouvelle technologie, les spécialistes en implantologie de la clinique dentaire Implantdent de Figueres peuvent effectuer une simulation de l'ensemble du traitement chirurgical, ce qui leur permet d'effectuer une chirurgie des implants dentaires plus simple et plus sûre.

Grâce au scanner à faisceau conique avec la technologie 3D, il est possible d'obtenir des images tridimensionnelles de la bouche du patient: l'os, les nerfs et les dents. Tous avec beaucoup de détails.

Grâce à un logiciel 3D spécial, le médecin peut simuler virtuellement des chirurgies implantologiques (planification 3D), en évaluant le profil osseux restant, la hauteur et la largeur de l'os disponible, la densité osseuse tomographique et les principales structures anatomiques de la cavité buccale.

Les images obtenues à partir de ces examens 3D permettent au médecin de mieux connaître les structures orales, ce qui permettra une meilleure planification et un meilleur développement du placement des implants et permettra de réaliser des chirurgies où l'os est rare et même pouvoir poser des implants là où auparavant, avec des tests radiologiques, ce n'était pas possible. Grâce au TAC, les patients qui pensaient ne plus pouvoir porter d'implants ni résoudre leurs problèmes buccaux pourraient être réévalués pour de nouvelles alternatives.

Club nautic 1-2
17487 Empuriabrava
635 995 876

Nou 63-65
17600 Figueres
972 51 21 81

Riera dels Ginjolars 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

PREMIÈRE VISITE + RADIOGRAPHIE + HYGIÈNE DENTAIRE **GRATUIT**

Selon diagnostic du médecin

CLÍNICA DENTAL

implantdent

Club nautic 1-2
17487 Empuriabrava
635 995 876

Nou 63-65
17600 Figueres
972 51 21 81

Riera dels Ginjlers 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

Cliniques inscrites dans le Registre Sanitaire avec le numéro E17858688, E17824255

www.gruparts.com



IMPLANTS DENTAIRES UNE SOLUTION DÉFINITIVE



dentition fixe
4/6/8 implants



dentition complète
amovible à souhait



dentition hybride
avec dentition amovible



dentition all on four
avec 4 implants



implants unitaires
individuels / ponts

IMPLANTOLOGIE

RADIOGRAPHIE + ÉTUDE
GRATUITES

*Possibilité de choisir d'autres matériaux à prix différent

Le carnaval de Venise (2 ème partie)

Par Christian Peron-Debarbieri

Origines du carnaval : la permission d'être autre

Mais d'où vient cette tradition étrange de se déguiser, de se masquer, de transformer une ville entière en théâtre permanent pendant plusieurs semaines ? Le carnaval de Venise, dans sa forme moderne, est une résurrection datant des années 1970. Mais ses racines plongent profond dans l'histoire médiévale de la cité.

Le mot même, *carnevale*, vient probablement du latin *carne levare* : « ôter la chair », faire ses adieux à la viande avant le carême. C'est donc originellement une fête chrétienne, ces quelques jours de licence avant quarante jours d'abstinence. Manger, boire, faire la fête avant le jeûne et la pénitence : le rythme du calendrier liturgique régulant le rythme de la vie sociale.

Mais à Venise, le carnaval a pris des dimensions particulières, devenant bien plus qu'une simple parenthèse festive. La première mention d'un carnaval vénitien date de 1094, dans un document du doge Vitale Falier. Dès cette époque, des festivités publiques sont organisées avant le carême. Mais c'est au XIII^e siècle que le port du masque devient une pratique institutionnalisée.

Pourquoi les masques ? La réponse tient à la structure sociale unique de Venise. La République était un oligarchie rigide où chaque personne avait sa place définie dans une hiérarchie stricte. Nobles, citoyens, artisans, gondoliers : chacun connaissait son rang et devait s'y tenir. Mais cette rigidité créait des tensions. Comment permettre une soupape de sécurité sans remettre en cause l'ordre social ?

La solution fut le masque. Pendant le carnaval, en portant un masque, un noble pouvait côtoyer un marchand, une courtisane pouvait dialoguer avec un sénateur, un artisan pouvait faire semblant d'être un prince. L'anonymat créait une égalité temporaire, fictive mais réelle le temps de la fête. Le masque n'était pas seulement un déguisement ; c'était un dispositif politique permettant de relâcher les pressions sociales sans ébranler les fondements de la République.

Les autorités vénitiennes comprirent vite l'utilité de cette institution. Elles encouragèrent le carnaval, le réglementèrent, le surveillèrent. Des lois somptuaires définissaient quand et comment on pouvait porter tel ou tel masque. La *bauta*, par exemple, était le seul masque autorisé toute l'année pour certaines occasions officielles. Elle se portait avec un tricorne noir et une cape, créant une silhouette fantomatique et anonyme.



Cette tolérance avait ses limites. Il était interdit d'entrer masqué dans les églises (sauf certains jours spécifiques), dans les couvents, dans les maisons closes (paradoxalement). On ne pouvait pas porter un masque pour dissimuler des activités criminelles. Des espions circulaient pendant le carnaval pour repérer les abus.

Mais dans ces limites strictes, tout était permis. Le carnaval durait officiellement de Santo Stefano (26 décembre) jusqu'au mercredi des Cendres, soit environ deux mois. Deux mois pendant lesquels Venise devenait un gigantesque bal masqué, une fête continue, une ville transformée en décor théâtral.

Les voyageurs étrangers étaient fascinés et parfois choqués. Montaigne, de passage à Venise, nota dans son journal la liberté étonnante dont jouissaient les femmes pendant le carnaval. Casanova, Vénitien de naissance et grand amateur de

»»



masques, décrit dans ses mémoires les aventures galantes facilitées par l'anonymat carnavalesque. Goethe, lors de son voyage en Italie, fut émerveillé par le spectacle des masques se promenant sur la Piazza.



Avec la chute de la République en 1797, conquise par Napoléon puis cédée aux Autrichiens, le carnaval déclina. Les nouveaux maîtres ne voyaient pas d'un bon œil ces rassemblements masqués où pouvaient germer des complots indépendantistes. Le carnaval fut officiellement interdit en 1797. Il survécut de façon sporadique, clandestine, fantomatique, mais sa grande époque était terminée.

Ce n'est qu'en 1979, presque deux siècles plus tard, qu'un groupe d'artistes, de commerçants et d'intellectuels vénitiens décida de ressusciter le carnaval. Venise se vidait de ses habitants, rongée par le tourisme de masse et l'exode vers la terre ferme. Il fallait redonner une âme à la cité, recréer une identité locale. Le carnaval semblait le symbole parfait : ancré dans l'histoire, spectaculaire, photogénique, capable d'attirer des touristes tout en revendiquant une authenticité vénitienne.

Avec la chute de la République en 1797, conquise par Napoléon puis cédée aux Autrichiens, le carnaval déclina. Les nouveaux maîtres ne voyaient pas d'un bon œil ces rassemblements masqués où pouvaient germer des complots indépendantistes. Le carnaval fut officiellement interdit en 1797. Il survécut de façon sporadique, clandestine, fantomatique, mais sa grande époque était terminée.

>>>

Hombre, Mujer
Junior

DUO BEAUTÉ

Tel. 972 45 49 56

L'Oreal professionnel



mèches - couleurs - mèches duo - coiffure homme, femme et enfant

DU MARDI AU SAMEDI DE 10H A 19H NON STOP

TEL. 972 454 956



GRAN RESERVA, 17487 EMPURIABRAVA



Ce n'est qu'en 1979, presque deux siècles plus tard, qu'un groupe d'artistes, de commerçants et d'intellectuels vénitiens décida de ressusciter le carnaval. Venise se vidait de ses habitants, rongée par le tourisme de masse et l'exode vers la terre ferme. Il fallait redonner une âme à la cité, recréer une identité locale. Le carnaval semblait le symbole parfait : ancré dans l'histoire, spectaculaire, photogénique, capable d'attirer des touristes tout en revendiquant une authenticité vénitienne.

Le pari fut gagné. Le carnaval moderne de Venise attire désormais des centaines de milliers de visiteurs chaque année. Il a retrouvé sa place dans le calendrier festif européen. Mais est-ce le même carnaval qu'autrefois ? Oui et non. Oui, parce que les masques sont là, les costumes sont fidèles à l'iconographie historique, les cérémonies reprennent les rituels anciens. Non, parce que le contexte a radicalement changé. Le carnaval n'est plus une soupape sociale dans une société rigide, c'est devenu un spectacle touristique et une performance identitaire.

Pourtant, quelque chose persiste. Ce plaisir étrange de porter un masque, de se cacher pour se révéler autrement, d'être soi en étant autre. Le carnaval, au fond, pose une question philosophique : qui sommes-nous vraiment ? Sommes-nous notre visage, notre nom, notre statut social ? Ou sommes-nous cette liberté de devenir autre, même brièvement, même par jeu ?



>>>

Tecnik **informatica**

Specialiste informatique à Rosas



Vente

Vente d'ordinateur neuf et occasion (portable et tour), tous matériels informatique, tablette, réseau, etc...



Internet

Service Wifi autour de la boutique et a Santa Margari-da <HOTSPOT_TECNIKINFO>. Solution FIBRE et WIMAX internet pour votre maison ou immeuble.



Réparation

Réparation hardware et software multi-marque windows, linux, mac os, pc et portable



Téléphonie

Vente de carte prépayé, recharge tout opérateur. Router 4G.



Vidéo Surveillance

Installation de caméra pour votre maison ou local comercial.

Sécurisez votre maison ou votre entreprise avec la gamme complète de **caméras connectées par wifi ou par câble**. Tecnik Informatica fournit et/ou installe votre système de vidéosurveillance pour prévenir les effractions ou le squat de votre propriété (48 heures avant le squat définitif de votre propriété).





8 février : quand l'ange reste au sol

Le matin du 8 février devait être le clou du carnaval : le vol de l'Ange. Cette tradition spectaculaire consiste à faire descendre une jeune femme (traditionnellement une jeune Vénitienne, parfois la Marie élue l'année précédente) du haut du campanile de San Marco jusqu'à la place en dessous, suspendue à un câble, dans un costume d'ange somptueux.

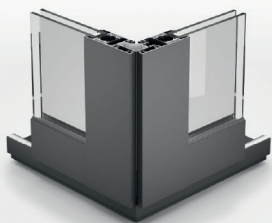
Le vol de l'Ange a des origines obscures remontant peut-être au XVI^e siècle, quand un jeune acrobate turc réussit à descendre du campanile en marchant sur une corde raide. L'exploit fut répété au fil des siècles avec des variantes de plus en plus audacieuses, jusqu'à l'accident tragique de 1759 où le cascadeur s'écrasa devant la foule horrifiée. La tradition fut interrompue et ne reprit qu'en 2001, cette fois avec toutes les sécurités modernes.

Mais ce matin de février, le vent souffle trop fort sur la lagune. Des rafales imprévisibles rendent le vol dangereux. Après des heures d'attente, l'annonce tombe : pour raisons de sécurité, le vol est annulé. La déception est palpable dans la foule massée depuis l'aube. Des soupirs, quelques protestations, puis une résignation philosophe. Venise a l'habitude des caprices de la nature. On ne combat pas le vent, on s'incline devant lui.

Pour nous, c'est une journée libre qui s'ouvre inopinément. Pas de programme fixe, juste Venise à explorer selon nos envies. Une bénédiction déguisée.



>>>



DECO renove

Cerramientos Thermia Barcelona

MENUISERIE ALUMINIUM ET PVC

Le design généreux des fenêtres, ainsi que la couleur changeante des boiseries, s'intègrent élégamment au style de la maison, offrant une vue harmonieuse qui varie subtilement en fonction de la lumière du soleil. Cela permet de vivre une expérience unique de connexion avec la nature..



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

Murano et Burano : échappées colorées

Nous décidons de partir vers les îles. Murano d'abord, l'île des verriers. Depuis le XIII^e siècle, toutes les verreries de Venise ont été déplacées à Murano pour éviter les incendies qui ravageaient régulièrement la ville principale. Les fours des souffleurs de verre brûlaient en permanence à des températures infernales. Un incendie dans une verrerie pouvait embraser tout un quartier de maisons en bois. La solution fut radicale : exiler tous les verriers sur une île proche mais séparée. Ce qui aurait pu être une punition devint un privilège. Les maîtres verriers de Murano obtinrent des droits exceptionnels : leurs filles pouvaient épouser des nobles (privilège rarissime), ils pouvaient porter l'épée, ils étaient exemptés de certains impôts. En échange, ils devaient garder jalousement les secrets de leur art. Quiconque tentait de quitter Murano pour aller enseigner son savoir à l'étranger était considéré comme traître et pouvait être assassiné par les agents de la République. Venise protégeait son monopole sur le verre de luxe avec une férocité mafieuse.

Aujourd'hui, Murano vit toujours du verre. Les ateliers se succèdent le long des canaux. Nous entrons dans l'un d'eux pour assister à une démonstration. Le maître verrier, homme trapu aux avant-bras musculeux, plonge sa canne dans le four. Il en retire une boule de verre en fusion, orange incandescente. Il souffle, tourne, façonne. En quelques minutes, un vase apparaît, puis un cheval, puis une fleur impossible, toute en volutes et en transparences colorées.

C'est de la magie. De l'alchimie. Le feu, le souffle, la main : les éléments les plus primitifs créant des objets d'une sophistication extrême. On comprend pourquoi les secrets étaient si jalousement gardés. Cette connaissance du verre, de ses températures, de ses comportements, de ses possibilités, représentait une fortune.



Puis nous prenons le vaporetto pour Burano. Si Murano est l'île du verre, Burano est l'île de la couleur et de la dentelle. Les maisons y sont peintes dans des tons éclatants : jaune citron, bleu azur, rouge framboise, vert pomme, orange sanguine. Chaque propriétaire doit demander l'autorisation à la municipalité pour repeindre sa maison, et on lui attribue une couleur parmi celles autorisées dans sa rue. Le résultat est une explosion joyeuse, un paysage urbain qui ressemble à une boîte de crayons de couleur renversée.

L'origine de cette tradition est disputée. Selon une version romantique, les pêcheurs peignaient leurs maisons en couleurs vives pour les reconnaître de loin quand ils rentraient de la mer dans le brouillard. Selon une version plus prosaïque, les couleurs vives masquaient la pauvreté des matériaux de construction. Peu importe : le résultat est enchanteur.

Les canaux de Burano sont plus petits, plus intimes que ceux de Venise. Pas de palais, pas de grandeur, juste des maisonnettes de pêcheurs serrées les unes contre les autres. Des barques colorées sont amarrées le long des quais. Du linge sèche aux fenêtres. Des vieilles femmes assises devant leurs portes font de la dentelle à l'aiguille, perpétuant un art qui a fait la réputation de l'île.



>>>



Si vous voulez payer moins sur votre facture d'électricité appelez-nous ou venez nous rendre visite.



DEVIS SANS ENGAGEMENT



CONSEILLERS ÉNERGÉTIQUES



CLIMATISATION



CHAUFFAGE



PLOMBERIE



TÉLÉCOMMUNICATIONS



ÉNERGIES RENOUVELABLES



GAZ



ÉLECTRICITÉ



POINT DE CHARGE VÉHICLES



IL EST TEMPS D'ÉCONOMISER

PAYEZ MOINS SUR VOS FACTURES D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ

CHOISISSEZ VOTRE COMPAGNIE PRÉFÉRÉE

Nous vous conseillons et nous nous occupons de tout **GRATUITEMENT**
Appelez-nous sans composer au 649 358 956

URGENCES 24H: 0034 649 358 956



www.totenergies.com



+34 680 233 717



info@totenergies.com
narcistorrent@outlook.com



+34 649 35 89 56

AV. GRAN VIA PAU CASALS 186, LOCAL 1 - 17480 ROSES

La dentelle de Burano, le punto in aria (point en l'air), est considérée comme la plus fine d'Europe. Elle se fabrique entièrement à l'aiguille, sans support, création de pure virtuosité technique. Une nappe en dentelle de Burano peut demander des mois de travail. Les prix sont vertigineux. Nous entrons dans un atelier où une artisane nous montre les points de base. Ses doigts volent, l'aiguille danse, le fil crée des motifs d'une complexité mathématique. C'est hypnotique.

Sur Burano, le temps semble s'être arrêté à une époque indéfinie où la vie était plus simple, plus colorée, plus douce. Bien sûr, c'est une illusion. Burano aussi a ses problèmes : la dépopulation, les loyers qui augmentent, le tourisme de masse qui transforme les rez-de-chaussée en boutiques de souvenirs. Mais pour quelques heures, on peut se laisser bercer par l'illusion d'une Venise miniature et préservée.

Punta della Dogana et Santa Maria della Salute

De retour à Venise en fin d'après-midi, nous marchons jusqu'à la Punta della Dogana, cette pointe triangulaire où le Grand Canal rejoint le canal de la Giudecca. C'était autrefois la douane maritime de Venise, l'endroit où toutes les marchandises entrant dans la Sérénissime étaient inspectées et taxées. La Fortune dorée qui tourne au sommet du bâtiment servait de girouette, indiquant aux marins la direction du vent.

Aujourd'hui, la Dogana a été transformée en musée d'art contemporain par l'architecte Tadao Ando. L'intérieur est un dialogue subtil entre les vieilles poutres en bois, les briques anciennes et les espaces épurés, zen, caractéristiques du style d'Ando. Les œuvres exposées dialoguent avec l'espace et avec l'histoire du lieu. C'est une réussite rare : un bâtiment historique converti sans être trahi.



Juste à côté se dresse Santa Maria della Salute, cette église baroque monumentale qui garde l'entrée du Grand Canal comme une sentinelle de pierre. Elle fut construite après la terrible peste de 1630 qui tua un tiers de la population vénitienne. La Sérénissime fit vœu d'ériger une église dédiée à la Vierge si l'épidémie cessait. La peste recula, et l'architecte Baldassare Longhena fut chargé de construire le monument le plus spectaculaire possible.

La Salute est une prouesse architecturale. Sa coupole massive repose sur des milliers de pilotis enfoncés dans la vase, supportant un poids colossal. L'intérieur est dépouillé mais majestueux, un espace conçu pour la louange et l'action de grâce. Des tableaux de Titien et du Tintoret ornent les autels latéraux. Chaque année, le 21 novembre, les Vénitiens traversent le Grand Canal sur un pont de bateaux pour venir prier dans la Salute et remercier la Vierge d'avoir sauvé la ville.



En cette fin de journée de février, nous nous asseyons sur les marches de la Salute face au Grand Canal. Le soleil décline vers l'ouest, projetant une lumière dorée sur les palais d'en face. Les gondoles glissent silencieusement, fantômes élégants sur l'eau sombre. Le trafic des vaporetti crée de légères vagues qui viennent lécher les marches.



C'est l'heure magique de Venise, quand la lumière rasante transforme chaque façade en tableau, quand les couleurs s'intensifient avant de s'éteindre dans la nuit. Les photographes du monde entier connaissent cette lumière vénitienne du soir, cette clarté mélancolique qui donne aux pierres et à l'eau une profondeur presque irréelle.

La Traviata : l'opéra du siècle

Le soir venu, nous retournons à la Fenice. Ce soir, c'est la première de La Traviata de Verdi. L'excitation est palpable dans le foyer du théâtre. Les Vénitiens en tenue de soirée côtoient les touristes en costumes du carnaval. C'est un mélange étonnant, très vénitien : le formel et le déguisé, le sacré et le profane, l'art et la fête.

Nous gagnons nos places. La salle bruisse de conversations en dix langues. L'orchestre s'accorde dans la fosse. Les violons accordent leurs instruments. Le chef d'orchestre apparaît sous les applaudissements. Le silence se fait. Les lumières s'éteignent.



Le prélude commence. Ces quelques mesures mélancoliques qui annoncent toute l'histoire : l'amour, la maladie, la mort. Puis le rideau se lève sur le salon de Violetta Valéry, courtisane parisienne, femme entretenue qui brûle sa vie dans les plaisirs et le luxe, sachant qu'elle est condamnée par la tuberculose.

La Traviata (« la dévoyée », « l'égérée ») est l'un des opéras les plus représentés au monde, et l'un des plus déchirants. L'histoire d'amour entre Violetta et »»

irène

**ASSESSORIA I GESTIONS
FISCALITÉ IMMOBILIÈRE**

BERATUNGSBÜRO - CONSULTANT'S OFFICE
SERVICES COMPTABLES & JURIDIQUES

C/ Flamicell, 30
17487 Empuriabrava



+34 972 451 871
+34 601 980 567



info@irenegestions.com
www.irenegestions.com

Alfredo Germont, leur brève idylle à la campagne, l'intervention du père d'Alfredo exigeant que Violetta renonce à son fils pour sauver l'honneur de la famille, le sacrifice de Violetta, sa mort lente et solitaire : c'est un mélodrame, certes, mais un mélodrame d'une force émotionnelle dévastatrice.

La soprano qui incarne Violetta est magnifique. Sa voix a cette fragilité cristalline nécessaire au personnage, capable de coloratures éblouissantes dans le premier acte (quand Violetta est encore la courtisane insouciant) et de planissimi déchirants dans le dernier (quand elle agonise). « Addio del passato » : l'adieu au passé, cet air du troisième acte où Violetta fait ses adieux à tout ce qu'elle a aimé, est chanté avec une intensité qui fait monter les larmes.

Le ténor en Alfredo a cette ardeur juvénile et maladroite du personnage. Le baryton qui joue Germont père est impérial et presque monstrueux dans son égoïsme bourgeois, puis pathétique quand il comprend trop tard qu'il a détruit le bonheur de son fils et causé la mort de Violetta.

Mais au-delà des voix, c'est la musique de Verdi qui étreint le cœur. Cette capacité qu'a Verdi de transformer la douleur en beauté, de faire de la mort une transfiguration, de créer des mélodies qui restent en vous pour toujours. « Libiamo » (« Buvons »), le fameux chœur à boire du premier acte, si joyeux et insouciant, résonne différemment quand on sait comment l'histoire se terminera. « Parigi, o cara » (« Paris, ô chérie »), le duo d'amour désespéré du dernier acte où Alfredo et Violetta rêvent d'un avenir impossible, est d'une beauté à pleurer.



L'orchestre de la Fenice joue avec une perfection qui frôle le miracle. Les cuivres éclatants, les cordes pathétiques, les bois qui semblent sangloter. Le chef d'orchestre sculpte chaque phrase, laisse respirer la musique, trouve ce tempo parfait entre trop lent (qui ennuie) et trop rapide (qui escamote l'émotion).

À la fin, quand Violetta s'effondre morte dans les bras d'Alfredo, quand l'orchestre joue une dernière fois le thème de l'amour perdu, la salle reste silencieuse quelques secondes. Puis l'ovation éclate. Debout, applaudissements à tout rompre, rappels multiples, fleurs jetées sur scène. La Fenice vibre de cette électricité particulière aux grandes soirées lyriques.

En sortant du théâtre à minuit passé, Venise est plongée dans le brouillard. La lagune a exhalé son humidité, créant ces nebbie caractéristiques qui transforment la ville en décor fantomatique. Les réverbères diffusent une lumière jaune et floue. Les ponts émergent du brouillard comme des apparitions. On entend des voix, des rires lointains de fêtards masqués, mais on ne voit que des ombres.



Nous marchons lentement, encore sous le charme de la musique qui résonne dans nos têtes. Quelque part, un accordéon joue une valse. Une gondole glisse silencieusement dans la brume, fantôme élégant. Venise se révèle sous un autre jour, mystérieuse, presque inquiétante, belle d'une beauté qui fait frissonner.

>>>

 Bé...de gust



VIANDE GRILLÉE ET À LA PIERRE



Menu de groupe Menu du jour Menu festif

**Lundi fermé
Du mardi au dimanche
De 6h30 à 00h**

C/ Empordà, 74
17600 Figueres

Réservations 616337141
Tel. 972 500 751
trscantero@gmail.com



9 février : dernière valse sur l'eau

Le dernier jour, nous avons rendez-vous avec une gondole. Non pas pour une promenade touristique classique, mais pour une vraie ballade vénitienne, celle que les Vénitiens eux-mêmes prendraient s'ils prenaient encore la gondole (ce que, par ailleurs, ils ne font plus guère, préférant les vaporetti plus pratiques et moins chers).

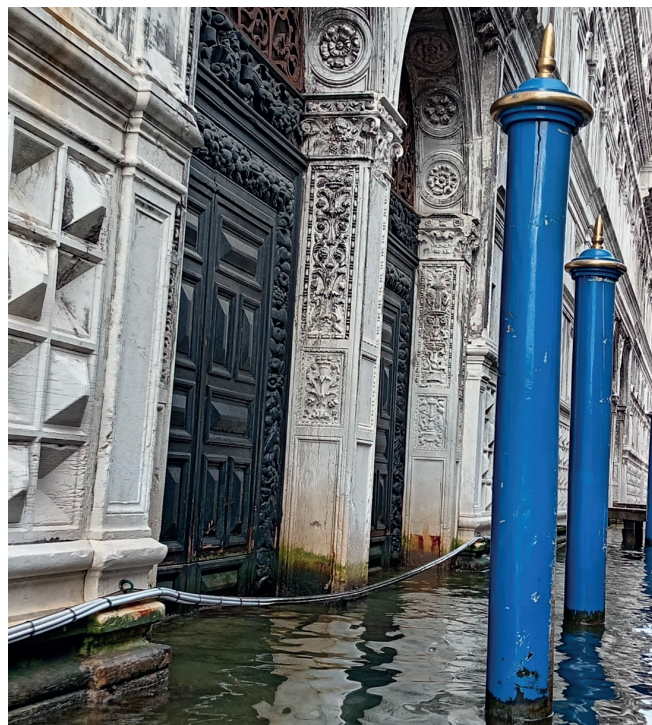
Notre gondolier s'appelle Marco. Il a cette allure nonchalante des hommes qui ont passé leur vie sur l'eau. Il porte le traditionnel tricot rayé noir et blanc, le pantalon sombre, le chapeau de paille. Il nous aide à monter dans la gondole avec cette courtoisie naturelle des Vénitiens qui savent accueillir sans servilité.

La gondole est un chef-d'œuvre d'ingénierie nautique. Asymétrique (le flanc droit est plus long que le gauche pour compenser la poussée du gondolier qui rame toujours du même côté), construite en huit essences de bois différentes, parfaitement équilibrée, elle glisse sur l'eau avec une grâce inimitable. Le forcola, cette pièce de bois sculpté où s'appuie l'aviron, est elle-même une œuvre d'art fonctionnelle, permettant huit positions différentes de rame selon la manœuvre à effectuer.



Marco nous emmène dans les petits canaux, loin des circuits touristiques. Nous glissons sous des ponts si bas qu'il faut se baisser, le long de façades patinées où le crépi s'écaille révélant les briques anciennes, devant des jardins secrets qu'on aperçoit à travers des grilles. Venise vue de l'eau est une ville différente, plus intime, plus secrète.

Marco rame debout, d'un mouvement fluide et puissant. Il ne chante pas (contrairement au cliché, les gondoliers ne chantent plus guère, sauf pour les touristes qui paient un supplément), mais il commente, montre, raconte. Cette maison appartenait à tel peintre. Ce palazzo fut le théâtre d'un scandale amoureux au XVIIe siècle. Cette petite cour abrite encore un puits médiéval où l'on recueillait l'eau de pluie filtrée par le sable, seule source d'eau potable avant la construction de l'aqueduc au XIXe siècle.



Nous émergeons sur le Grand Canal. Là, c'est Venise dans sa splendeur architecturale : le Ca' d'Oro avec sa façade gothique dorée, le Palazzo Grassi de style néoclassique, le Rialto avec ses boutiques qui l'encombrent depuis le Moyen Âge. Les palais se succèdent, témoins de la richesse et de l'ambition des grandes familles vénitiennes : Foscari, Grimani, Mocenigo, Contarini, noms qui résonnent dans l'histoire de la République.

Mais notre gondole bifurque à nouveau dans les petits canaux. Marco nous conduit vers un endroit qu'il aime particulièrement : un petit campiello (placette) où se dresse un arbre centenaire entouré de maisons anciennes aux couleurs pastel. L'en-

>>>

droit est désert, paisible. On entend juste le clapotis de l'eau et le chant lointain d'un oiseau. « C'est ça, la vraie Venise, » dit Marco. « Pas les foules, pas les monuments. Juste ça : l'eau, les pierres, le silence. »

Il a raison. Dans ce petit coin oublié, on sent battre le cœur véritable de Venise. Cette ville impossible, bâtie sur la défiance des lois naturelles, survivant à tout (aux invasions, aux pestes, aux inondations, aux guerres, au tourisme de masse), perpétuant son mystère et sa beauté contre vents et marées.

La ballade se termine trop vite, comme tout ce qui est beau. Marco nous ramène à notre point de départ. Nous le payons, ajoutons un pourboire généreux. Il touche son chapeau en signe de remerciement et s'éloigne déjà vers un autre client. Sa gondole disparaît au tournant d'un canal, avalée par le labyrinthe vénitien.

Épilogue : la ville qui ne finit jamais

Il est temps de partir. Nos sacs sont bouclés, le vaporetto nous attend pour nous emmener à terre. Mais avant de quitter Venise, nous faisons un dernier détour par la place Saint-Marc.

Le carnaval bat encore son plein. Les masques sont là, par centaines, dans toute leur splendeur baroque. Des photographes professionnels mitraillent des couples en costumes XVIII^e. Des touristes déguisés posent devant la basilique. Des musiciens de rue jouent Vivaldi (bien sûr). L'atmosphère est joyeuse, festive, légèrement irréelle.



>>>



PRENEZ
SOIN DE VOUS,
VOUS LE
VALEZ BIEN



VOTRE MOMENT
BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ




CHARISMATIC
COIFFURE
BEAUTÉ • BIEN-ÊTRE • CONFIANCE

COIFFURE

**COUPE, COULEUR,
BALAYAGE, SOIN...**

Des prestations sur-mesure
pour révéler votre beauté
et sublimer votre style.



EXPERTE DE VOTRE BEAUTÉ
DE LA RACINE À LA POINTE

EDIFICIO BAHIA III AVINGUDA D'EUROPA EMPURIABRAVA
0034 606 880 314 - Ouvert de lundi à samedi

Mais nous, nous regardons tout cela avec des yeux différents. En cinq jours, Venise s'est infiltrée en nous. Nous avons appris à lire ses codes, à décrypter ses symboles, à sentir son rythme. Nous avons marché dans les pas des doges et des prisonniers, des courtisanes et des marchands, des artistes et des aventuriers. Nous avons vu l'eau monter et redescendre. Nous avons entendu Verdi résonner sous les dorures de la Fenice. Nous avons glissé silencieusement dans une gondole à travers le dédale des canaux.

Venise nous a offert ce qu'elle offre à tous ceux qui prennent le temps de la regarder vraiment : une leçon de beauté, de résilience, d'art de vivre. Cette ville qui refuse de mourir malgré toutes les prédictions apocalyptiques. Cette cité amphibie qui a fait de sa fragilité une force, de son impossibilité une évidence.

Le carnaval aussi est une leçon. Cette permission de se transformer, de devenir autre, de jouer avec l'identité. Dans une époque où tout semble figé, où chacun est assigné à ses catégories, à ses algorithmes, à son profil sur les réseaux sociaux, le masque vénitien offre une liberté presque subversive : celle de se cacher pour mieux se révéler, celle d'être personne pour pouvoir être n'importe qui.

« Il serait dommage que ce spectacle restât sans spectateur, » disait Schrödinger en parlant de l'univers. On pourrait dire la même chose de Venise. Ce spectacle permanent d'eau et de pierre, de lumière et de reflets, de beauté et de décadence, mérite des spectateurs attentifs. Des visiteurs qui ne se contentent pas de cocher des cases sur une liste de monuments à voir, mais qui acceptent de se perdre, de flâner, de s'abandonner au rythme lent de la ville.



Notre vaporetto s'éloigne. Venise rétrécit, devient une silhouette de dômes et de campaniles sur l'horizon de la lagune. Puis elle disparaît dans la brume vespérale, redevenant ce qu'elle a toujours été : un mirage, un rêve de pierre posé sur l'eau, une impossibilité incarnée.

Mais nous savons, comme tous ceux qui ont vraiment rencontré Venise, que nous reviendrons. On revient toujours à Venise. Parce qu'elle vous hante, parce qu'elle vous appelle, parce que son mystère ne s'épuise jamais. Chaque fois différente, chaque fois la même. Éternelle et périssable. Masquée et sincère. Venise, la Sérénissime, l'impossible, l'unique.

Le carnaval continue sans nous. Les masques dansent encore sur la place Saint-Marc. Les Marie défilent dans leurs robes somptueuses. L'eau monte et redescend selon le caprice des marées. Les gondoles glissent silencieusement. La Fenice résonne de musique. Et quelque part, dans un petit campiello oublié, un arbre centenaire garde le silence et le secret de Venise.

Jusqu'au prochain carnaval.

P.S : Nous invitons les rares carnavaliers qui n'ont pas pu se faire photographier aux côtés de Mario à se faire connaître. Nous leur donnerons la priorité l'année prochaine !



SPÉCIALITÉS PÂTES ET PIZZA



TEL. 872 222 222
icastiglione@hotmail.com

Petit mémento d'espagnol et catalan

Par Dominique Chapellier, traduit par Mario Fabrega

Utilisation de l'adjectif même

Le même jour El mismo día El mateix dia	Il a dit la même chose Dijo lo mismo Ha dit el mateix
La même chose La misma cosa / Lo mismo El mateix	Moi-même Yo mismo/misma Jo mateix/a
Au même endroit En el mismo lugar En el mateix lloc	Toi-même Tú mismo/misma Tu mateix/a
En même temps Al mismo tiempo Al mateix temps	Lui-même / Elle-même Él mismo / Ella misma Ell/a mateix/a
C'est la même personne Es la misma persona És la mateixa persona	Même si Incluso si / Aunque Fins i tot
Ils ont le même âge Tienen la misma edad Tenen la mateixa edat	C'est le même problème Es el mismo problema És el mateix problema
Nous vivons dans la même ville Vivimos en la misma ciudad Vivim a la mateixa ciutat	Je ne le connais même pas Ni siquiera lo conozco Ni tan sols el conec

Utilisation de : Est, sont, sommes.

Le chat est sous le lit El gato está debajo de la cama El gat és sota el llit	Elle est dans la cuisine Ella está en la cocina Ella és a la cuina
La voiture est devant la maison El coche está delante de la casa El cotxe està davant de la casa	Il est au bureau Él está en la oficina Ell és a l'oficina
Les clés sont derrière la porte Las llaves están detrás de la puerta Les claus estan darrera la porta	Les fleurs sont dans le vase Las flores están en el jarrón Les flors estan en el jerro
Nous sommes dans le jardin Estamos en el jardín Som al jardí	Le téléphone est près de toi El teléfono está cerca de ti Tens el telèfon a prop
Les enfants sont à l'école Los niños están en la escuela Els nens són a l'escola	Il est loin d'ici Él está lejos de aquí Ell està lluy d'aquí
Le livre est sur l'étagère El libro está en la estantería El llibre és a la prestatgeria	

A retenir

Maintenant Ahora Ara	Dehors Fuera Fora
Ensuite Entonces Tot seguit	Beaucoup Muchos Molts
Jamais Nunca Mai	Peu Poco Poc
Toujours Siempre Sempre	Évidemment Por supuesto Per soposat
Souvent A menudo Sovint	
Dedans Dentro Dins	

Interrogations utiles

Tu as quel âge? ¿Cuántos años tienes? Quants anys tens?
Es-tu d'accord ? ¿Estás de acuerdo? Hi estàs d'acord?
Que veux-tu? ¿Qué quieres? Què vols?
Où sommes-nous ? ¿Dónde estamos? On som?
Qu'est-ce que c'est ? ¿Qué es esto? Què és això
Comment ça va? ¿Cómo estás? Com estàs?
Où es-tu ? ¿Dónde estás? On ets?

VOUS SOUHAITEZ VENDRE VOTRE BIEN ?

À EMPURIABRAVA, ROSES
ET DANS TOUT L'ALT EMPORDÀ



L'AUTOMNE EST UN
EXCELLENT MOMENT
POUR VENDRE.

NOTRE OFFRE POUR LES VENDEURS

5.000 € TTC
D'HONORAIRES FIXES

— QUEL QUE SOIT LE PRIX DE VENTE —



VOUS VENDEZ MIEUX.
VOUS GARDEZ PLUS.



AYMERIC CAILLOT
DIPLÔMÉ NOTAIRE



**DÉJÀ EN VENTE
AVEC UNE AUTRE AGENCE ?**

Si votre mandat n'est pas exclusif,
nous pouvons **également**
commercialiser votre bien.



BUREAU PHYSIQUE
À EMPURIABRAVA



EXPERTS DE
TOUT L'ALT EMPORDÀ



16+ ANS
D'EXPÉRIENCE



CLIENTS NATIONAUX
ET INTERNATIONAUX



ACCOMPAGNEMENT
JURIDIQUE

UTOPIA IMMO

Agence immobilière



+33 6 62 36 99 72



+34 688 92 39 85



SECT. GRAN RESERVA
N° 5, LOCAL 4
EMPURIABRAVA

Les lundis, mardis, mercredis et jeudis, ça marche à l'amicale

Par Philippe Forthoffer, Jean-Marie Bahers, Gilles Miglierina et Cathy Tremblay

L'escapade du lundi !

Envie de découvrir une flore riche et variée, besoin de marcher sur des sentiers insolites en montagne ou en bord de mer, pratiquer une activité physique hebdomadaire, prendre un bol d'air frais ou chaud suivant la météo, alors la randonnée du lundi est une escapade idéale voire incontournable pour les amoureux de paysages authentiques, de panoramas exceptionnels, de chemins préservés.

Les itinéraires proposés, entre terre et mer, vous offrent une immersion totale dans l'Alt Emporda où la nature semble encore préservée en témoignant les nombreux parcs naturels !

L'escapade du lundi s'adresse aux marcheurs de niveau intermédiaire. Les parcours s'étendent sur environ 10 km pour un dénivelé de 300/400 m maximum et d'une durée de 3/4 heures. L'activité se veut complémentaire à la marche du mercredi et la randonnée du jeudi.

Tout au long des itinéraires l'histoire se mêle parfois, souvent à la géographie pour connaître encore davantage cette magnifique région que certains d'entre vous ont « épousées ». Par delà des sites naturels ce sera l'occasion d'ouvrir une page d'histoire, d'arrêter le temps pour profiter du calme environnant!

Amateurs de balades... passionnés de randonnées... l'escapade du lundi est un moment privilégié de déconnexion pour les amoureux de Rosas et d'ailleurs, pour tous ceux qui ont choisi de poser leurs valises ici !

Alors, prêt à enfilez vos chaussures de marche et partir dans cette nouvelle Aventure

La marche nordique du mardi

Le mardi, dans l'après-midi en hiver, et un peu plus tard au printemps et à l'automne : c'est le jour de la marche nordique. A vrai dire, il s'agit d'une marche rapide avec bâtons.

C'est une activité un peu « cardio » : nous faisons une dizaine de kilomètres à une vitesse espérée de 6 km/h toujours sur terrain plat ou peu pentu.

Les parcours, sous forme de boucles, nous

conduisent dans des secteurs naturels :

- à partir d'Empuria, dans le secteur des Aiguamolls, parfois jusqu'à la maison du parc ou derrière la plage de la Rubina ;
- à partir de Castello Nou pour rejoindre les bords de la Muga ;
- à partir du haut de Mas Bosca, à Rosas, vers les oliveraies ;

Nous sommes le plus souvent une dizaine, femmes et hommes dont plusieurs fidèles qui sont à même de prendre l'organisation et la conduite du groupe lorsque je ne suis pas disponible, et je les en remercie grandement. Je pense particulièrement à Christian, Francis et Guy.

Nous sommes toujours contents d'accueillir de nouveaux marcheurs qui veulent booster un peu leur capacité athlétique et je m'adapte à leur rythme pour leurs débuts dans l'activité.



La Marche du Mercredi.

« Mens sana in corpore sano » (Juvénal, satires).

Un esprit sain dans un corps sain. Chaque mercredi, les membres d'une petite équipe de marcheurs se retrouvent sur le parking de la citadelle pour ensuite se diriger vers un point d'où commencera une marche d'environ deux heures.

Afin de dégourdir les jambes et aérer l'esprit, les parcours sont pensés selon les capacités physiques

»»

des membres et sont un compromis entre la promenade « familiale », la volonté de continuer à s'entretenir afin de garder la souplesse des muscles et la joie de découvrir des paysages ou des sites remarquables catalans.

Ouverte à toutes et à tous, cette marche est aussi une occasion pour les membres de l'amicale de faire plus ample connaissance en partageant thé, café et petits gâteaux tirés de nos sacs à dos.

A bientôt donc !

La rando du jeudi

... celle que nous attendons avec impatience chaque semaine et qui nous procure déception et frustration lorsqu'elle ne peut pas se faire en raison de météo non propice, mais tant de plaisir dans les autres cas !

Il est vrai que cette « saison », soit la pluie, soit une forte tramontane, m'a obligée à l'annuler plusieurs fois ; d'ailleurs la dernière en date s'est faite vers le château de Montgri et, passant sur les crêtes, nous avons bien cru nous envoler, cependant tous les participants se sont montrés enchantés de la journée ! Rares sont les randos qui ne sont pas appréciées par notre groupe, notre région permet en effet de profiter d'un environnement tellement varié et avec des paysages de toute beauté : méditerranéens, de montagne (particulièrement enneigés cette année !), vues sur la mer et ses criques, végétation variée et dépendant des saisons, gorges et vallées, ...

En tant qu'organisatrice, j'essaie de varier les itinéraires et d'en découvrir de nouveaux. Cette saison nous avons pu tester quelques randos « techniques » avec des ascensions de col bien raides, des passages de gués ou de rivières où le retrait des chaussures a parfois été nécessaire ..., d'autres où le vent a failli nous emporter ! Mais c'est toujours dans un climat de bonne humeur et, si certains « râlent », ils le font discrètement ...

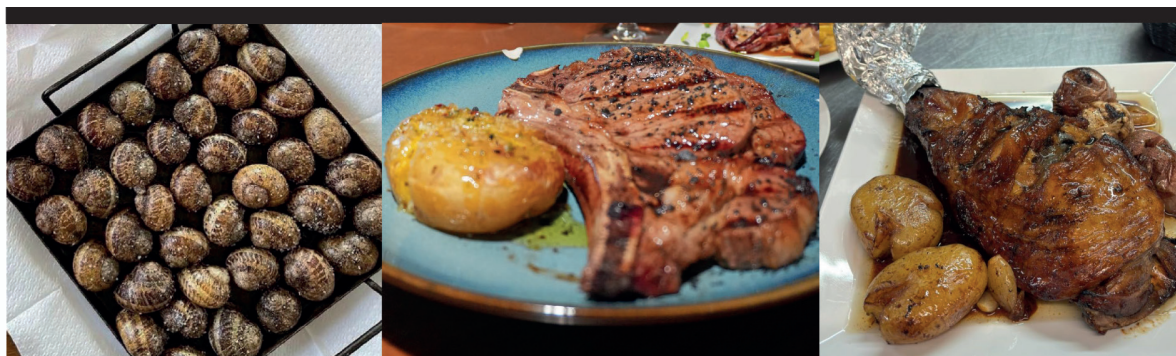
Gino et Jeanine sont aussi là pour prendre le relais lorsque je ne suis pas disponible et je les en remercie chaleureusement ! Sur notre groupe est inscrit une quarantaine de personnes mais bien sûr une vingtaine seulement en moyenne participe à chaque sortie, la plupart alternant leur temps libre entre la

France et l'Espagne. L'ambiance y est toujours fort sympathique. Nos randonnées font en moyenne entre 15 et 20 kms avec un dénivelé pouvant varier de 400 à 1000 m, et toujours en boucle ; tout le monde n'a pas forcément la même cadence, mais tout se passe très bien et les plus aguerris n'hésitent pas à attendre les autres ! La randonnée est interrompue dans la matinée par une « pause banane » de 15/20 mn (mais pour certains, c'est un œuf dur ou des fruits secs !) et bien sûr un arrêt plus long pour notre pique-nique qui se fait dans un coin le plus accueillant possible, recherche d'un endroit ensoleillé en hiver ou ombragé en été !, enfin nous terminons la randonnée par le traditionnel « pot » dans un bar local choisi proche du lieu de départ (et d'arrivée !). Deux fois par an, lors de la première de janvier (après interruption fêtes de fin d'année) et dernière de juin (avant interruption estivale), pas de pique-nique mais une rando plus courte, sur la matinée seulement, suivie d'un repas dans un petit restau !

Les randos peuvent démarrer très près de Rosas, mais aussi vers Llança, Port de la Selva, Sant Llorenç de la Muga, Boadella, ou plus éloigné : vers la Garrotxa, dans les Albères, ..., les possibilités ne manquent pas, le terrain de jeu est grand, cependant j'essaie de limiter à 1 heure le temps d'acheminement en voiture (qui se fait en covoiturage).

Voilà un petit aperçu de nos jeudis ..., un grand merci à tous mes amis randonneurs qui participent à la réussite de cette activité !

Et ... n'hésitez pas à nous rejoindre si vous pensez être intéressés (au moins pour un essai !)



Spécialisé dans les escargots, l'épaule d'agneau et les produits de saison

MENU 15,90 € - JEUDI RIZ ET MARDI FIDEUA

C/ Santa Maria, 21 Vilabertran - Tel. 972 501 284

COURTIER EN ASSURANCES

Orientation client :

Nous étudions vos besoins en matière d'assurance

Nous nous déployons pour apporter les conditions qui s'adaptent le mieux à votre demande et à votre profil

Nous vous expliquons les polices, les clauses, les reçus, les indemnisations, etc.

Nous vous informons des changements légaux, des adaptations et des améliorations qui changent vos besoins

Visit: www.dunach.com

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez



DUNACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Experts à vos côtés

Qualification

Expérience

Accueil personnalisé

Proximité

Support après-vente

**Courtiers
indépendants**

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez

c/ Sant Mori, 14
E - 17487 EMPURIABRAVA
Castelló d'Empúries
Tel. (+34) 972 450 430

Av. Rhode, 89
E - 17480 ROSES
(Girona)
Tel. (+34) 972 257 322

E-mail: broker@dunach.com

Web: www.dunach.com

Experts à vos côtés

Soirée du 14 juillet 2026

Par Chantal Jumel

L'Amicale a une nouvelle fois "envahi" la Citadelle mais "sans prise d'armes" puisque prêtée pour l'occasion par la municipalité de Rosas.

Nous étions 133 participants pour assurer notre fête nationale dans un contexte particulier car ce soir-là l'équipe de France de Football défendait nos couleurs contre nos hôtes Espagnols.

La soirée a débuté par une Sardane dansée par quelques membres, orchestrée par Mario, clin d'œil à la Catalogne.

Madame le Maire et une partie du Conseil Municipal nous ont rejoint, elle s'est exprimée chaleureusement avec beaucoup de bienveillance pour notre association. Sa présence au moment du chant de la Marseillaise était remplie d'émotions.

La soirée musicale s'est poursuivie autour d'une auberge espagnole dans une ambiance amicale caractérisant notre association.



Les feux d'artifice de la saint jean : la soirée sur le magic

Par Nicole Bahers, photos de Nadine Fagès

Une des soirées incontournables de l'Amicale est la privatisation du catamaran Le Magic pour la soirée du 23 juin. Cent personnes se sont retrouvées, vêtues de blanc, pour admirer les feux d'artifice de Roses, Empuria et l'Escala, depuis la mer, ce qui change tout !! Une coupe de Cava, des brochettes, des gâteaux de la Saint Jean aident à faire patienter en musique. Cette année, Sophie et son époux ont animé la soirée et fait danser les convives. Et après le magnifique coucher de soleil, place à l'émerveillement !!

Cette soirée s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et conviviale, comme on les aime à l'Amicale.



La chorale

Par Sophie Guillaume

"Chanter, c'est comme honorer l'oxygène" disait Björk... Et à la chorale de l'Amicale, on honore l'oxygène avec enthousiasme et harmonie !

Que vous pensiez chanter juste, faux, ou ne pas savoir chanter du tout, venez quand même ! Ici, pas de sélection à l'entrée, juste l'envie de partager le plaisir du chant en groupe. On découvre sa tessiture, on apprend à placer sa voix, à respirer correctement, et surtout on s'amuse ensemble.

Notre répertoire ? La belle variété française qui nous accompagne depuis toujours, reprise sur bandes sonores : Nino Ferrer, Michel Fugain, et tant d'autres pépites. Et quelle fierté quand on s'initie à la polyphonie, quand nos voix se mêlent et créent ces harmonies qui donnent des frissons ! Entre deux répétitions, les rires fusent, les amitiés se tissent, et on repart le cœur léger et les poumons remplis de notes. Le chant, c'est bon pour le moral, pour la mémoire, et pour l'âme !



LOCATION, VENTE ET ENTRETIEN DE VELOS

Vélos, Vélos à assistance électrique, accessoires, remorques, sièges enfants et paniers chiens

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Tel. +34 694 246 540
Av. de la playa, 70 - 17480 Roses - Sta. Margarita
www.bicinroses.com



BICI N'ROSES

Tournoi padel du mercredi 8 juin 2026

Par Lionel Chappaz

Le tournoi annuel de padel de l'Amicale s'est déroulé le mercredi 8 juin 2026 à partir de 10h00 au club de tennis-padel de Rosas.

24 personnes dont 6 femmes étaient présentes.

La météo était très ensoleillée ; après un petit briefing sur le déroulement de la compétition, tous les participants se sont rendus sur les terrains qui leur avaient été attribués. Il s'agit d'un tournoi dit "à l'américaine" sans élimination directe.

Les membres de chaque équipe sont tirés au sort et sont changés à chaque match.

Cela permet un équilibrage des niveaux.

Les matchs durent 15 minutes ; les scores sont reportés à la table de marque et crédités à chacun des membres des équipes.

À la fin, les crédits sont ajoutés et cela permet de classer les joueurs de manière individuelle.

Il y a eu 36 matchs en 2 heures, ce qui a permis à chacun de s'exprimer suivant ses compétences.

Le club de tennis-padel de Rosas s'est occupé de l'organisation des matches (rotations des joueurs et placements sur les terrains).

Il nous a ensuite gentiment proposé, en fin de tournoi, une boisson et quelques tapas.

Le résultat du tournoi :

1er : Patrick Pellicer

2eme : Philippe Bruneau

3eme : Marc Onnen

1ere femme : Catherine Eychenne

Tous les lauréats ont reçu une médaille, une casquette, une bouteille de cava, un porte-clés et un éventail offerts par l'amicale.

Le club a offert aux lauréats un tee-shirt et à tous les joueurs un porte-clés.

Les participants ont été satisfaits de leur prestation et tout s'est bien déroulé dans la convivialité et un peu d'adversité quand même. Ils sont tous prêts à réitérer l'expérience.



Le soir, nous nous sommes retrouvés, avec les conjoint(e)s, au restaurant Mas Palou afin de parfaire cette journée.

La prestation hôtelière a été très appréciée et nous nous sommes tous régalés dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

À l'année prochaine pour une nouvelle édition.



>>>



DOCTEUR MARC ADASY

Implants Capillaires Traitement de l'alopécie

AVANT



APRÈS



DOCTEUR MARC ADASY

FR. 0033.664.73.24.41 / ES. 0034.627.77.26.01



DOCTEUR **MARC ADASY**

MÉDECINE ESTHÉTIQUE

FACIALE ET CORPORELLE

Rides du front

Relever
les sourcils

Pattes d'oie

Cernes

Sillon
Nasogénien

Ridules
d'amertume

Menton et ligne
mandibulaire

Cou

Décolleté

Ride du lion

Rhinoplastie

Remodelage
des pommettes

Redessiner
le contour,
repulper
les lèvres

ES: +34 627 772 601 - FR: +33 664 732 441

cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com

164 Av. Joan Carles - (Edificio Hoffmann) - Empuriabrava



Cabinet Médical Empuriabrava **DOCTEUR MARC ADASY**

(Ancien PH du CHU Dupuytren de Limoges et CHR de Perpignan, France)

164, Av Joan Carles I
(à côté de Hoffmann Immobilier)
Empuriabrava

0033.664.73.24.41
0034.627.77.26.01
www.cabinet-medical.eu
cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com

Consultation au Cabinet ou à domicile
Empuriabrava, Roses, Llança, l'Escala et aux alentours (l'Alt Empordà)

Médecine Générale

Médecine d'urgence
ECG, Holter, MAPA
Laboratoire
Échographie
Check up médical
Dépistage précoce
Test d'allergie et d'intolérance alimentaire

Médecine Esthétique, Nutrition

Rajeunissement facial et corporel
Lifting facial et corporel sans chirurgie
Mesothe rapie faciale et corporelle
Remodelage corporel
Ablation de verrues, lipomes ... etc
Perte de poids

Body Sculpt

Traitement de l'alo pécie et chute de cheveux



Le romarin plante magique

Par Patricia Martin

C'est un must des jardins médicinaux. Herbe aux couronnes, herbe aux troubadours, rose marine.

La reine de Hongrie reçut d'un ermite inconnu la recette d'une potion magique à base de romarin accompagné d'un peu de lavande et de menthe, connue depuis sous le nom « d'eau de la reine de Hongrie ». Mme de Sévigné disait de cette boisson : « elle est divine, je m'en enivre tous les jours, c'est le soulagement de tous les chagrins ». L'eau miraculeuse de romarin guérit Louis XIV d'un rhumatisme de l'épaule et du bras gauche, nous dit la chronique.

On sait aujourd'hui que le romarin est un tonique puissant. Il rentre dans la composition du « baume tranquille », du baume du « tigre », du baume du « dragon »... Il est recommandé pour améliorer la circulation du sang, exciter la digestion, relever le tonus des convalescents et des surmenés physiques et intellectuels. Il stimule les fonctions biliaires, tonifie le foie, il est utile en cas de crise de foie, d'inflammation de la vésicule, de la paresse d'estomac. L'huile essentielle de romarin à cinéole est considérée comme la championne de la mémoire, elle stimule l'activité cérébrale, en particulier celle de l'hippocampe, zone du cerveau liée à la mémoire.

Le pouvoir mystique de cette herbe aromatique est tombé dans l'oubli. Depuis l'Antiquité, le romarin est profondément lié à des notions puissantes telles que la purification, la longévité. Dans les régions méditerranéennes, la tradition voulait qu'un bouquet séché, placé stratégiquement près de la porte d'entrée empêche les influences néfastes de pénétrer dans le foyer. L'odeur boisée et réconfortante de la branche agissait comme un filtre spirituel, offrant une sensation de sérénité inégalée pour les habitants.

Derrière les superstitions d'antan se cachaient des applications extrêmement fonctionnelles. Aujourd'hui il est largement reconnu que l'usage de cette plante n'était pas fortuit. Ses multiples propriétés empiriques offraient des avantages pratiques indéniables, remplaçant aisément les produits de synthèse actuels très coûteux. Le romarin servait simultanément de remède préventif, de parfum et de gardien protecteur, prouvant que les

traditions paysannes reposaient sur un bon sens remarquable.

Il est une arme insoupçonnée contre les nuisibles. Le parfum particulièrement puissant du romarin agit comme un repoussoir naturel extrêmement efficace contre certains petits envahisseurs volants. Le romarin regorge de bienfaits assainissants, les composés volatils libérés par de petites feuilles pointues possèdent des vertus antiseptiques naturelles. Avant l'apparition des vaporisateurs chimiques modernes, l'air était purifié grâce à la diffusion lente de ses huiles essentielles.

Il est aussi réputé pour rendre joyeux et incite à l'amour et à la passion celui qui a sur lui quelques-unes de ses branches. Porté à la boutonnière, il attire le succès et renforce la mémoire. Placé dans une maison il en éloigne le mauvais sort et porte chance à ses habitants. Et même, l'on dit qu'un peu de romarin dans un baril de bière protège les buveurs de l'ivresse.

Au plan médical, il est apprécié contre les migraines, les hémorroïdes, l'épilepsie et même la calvitie. Selon Albertus Magnus, « l'eau de la reine de Hongrie » renouvelle les forces, rend l'esprit net, dissipe les sérosités, conforte la vue et la préserve durant la vieillesse, fait paraître jeune la personne qui en use, est admirable pour l'estomac et la poitrine en s'en frottant dessus.

En phytothérapie le romarin est tonique, carminatif, antiseptique.

A utiliser sans modération.





SOLOVIDA

MASIA-RESTAURANT

- 1698 -



MOLT MÉS QUE UNA BONA CUÏNA

Plaça Catalunya nº 14, Palau-Saverdera

+(34) 683 57 61 64



 @solovida_restaurant
www.solovida.es

Menu pour partager 42€

ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-04B4UK 880.000 €
Smart-Home avec amarrage de 12 mètres et appartement indépendant.



E&V ID W-04B69I 1.680.000 €
Villa sur canal étroit avec 25 m d'amarrage.



E&V ID W-04B0ZB 895.000 €
Charmante villa avec amarrage de 12,50 m, près de la mer.



E&V ID W-02WPM4 1.580.000 €
Nouvelle construction au canal large, 12,50 m d'amarrage.



E&V ID W-049N0R 1.150.000 €
Maison avec piscine et 12,5 m d'amarrage.



E&V ID W-047A4V 480.000 €
Appartement d'exception avec solarium, proche plage.



E&V ID W-02YHLI 735.000 €
Maison mitoyenne rénovée avec amarre et piscine.



E&V ID W-0471CI 2.300.000 €
Maison exclusive avec piscine et amarrages privés dans un secteur premium.



E&V ID W-04AVHI 740.000 €
Villa de luxe exclusive, entièrement rénovée en 2024, au golf de Torremirona.



E&V ID W-04AMBR 2.199.000 €
Villa de luxe exclusive au Golf Peralada.



E&V ID W-04A5B0 1.790.000 €
Élégante villa moderne aux détails rustiques située dans l'Alt Empordà



E&V ID W-04A9A3 760.000 €
Maison rénovée avec vue sur la montagne et piscine à Maçanet de Cabrenys.

L'agence immobilière exclusive

ROSES

+34 972 15 47 96 | roses@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabravanord
Av. de Rhode, 291, Roses.

CADAQUÉS

+34 972 11 12 66 | cadaques@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabravanord
Carrer Miquel Rosset, 3, 17488 Cadaqués, Girona, Cadaqués.

ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-02Z5LB 1.995.000 €
Villa de luxe à Cap Ras avec piscine et vue mer, Llançà



E&V ID W-04ALME 790.000 €
Maison individuelle avec vue sur la mer et piscine à Super Fener, Llançà



E&V ID W-049LH7 1.200.000 €
Villa de luxe avec vue mer panoramique à Tamarua, El Port de la Selva.



E&V ID W-0491B4 1.400.000 €
Villa exclusive de design avec vue panoramique sur la mer à Colera.



E&V ID W-04A3ZL 1.450.000 €
Una ubicación única en Cadaqués.



E&V ID W-04A8S6 590.000 €
Casa con vistas panorámicas en Canyelles.



E&V ID W-04A316 290.000 €
Appartement entièrement rénové en première ligne de mer avec place de parking, à Salatar.



E&V ID W-04ABON 1.100.000 €
Amplio apartamento con terraza y vistas espectaculares al mar.



E&V ID W-04AZKQ 350.000 €
Apartamento completamente renovado, con vistas panorámicas en Roses, Canyelles.



E&V ID W-04B2C4 224.000 €
Apartamento completamente renovado en el centro de Roses.



E&V ID W-04Y9G 1.200.000 €
Bel appartement face au port.



E&V ID W-046PTR 1.095.000 €
Casa de arquitecto con terraza con dos plazas de aparcamiento en el centro histórico de Cadaqués.

L'agence immobilière exclusive

ROSES

+34 972 15 47 96 | roses@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabranord
Av. de Rhode, 291, Roses.

CADAQUÉS

+34 972 11 12 66 | cadaques@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabranord
Carrer Miquel Rosset, 3, 17488 Cadaqués, Girona, Cadaqués.

Vols et larcins, quelques mesures de prévention

Par Gilles Miglierina

Source : site internet du Ministère de l'intérieur et expériences personnelles



Les vacances sont propices aux voleurs de tous poils pour commettre vols et larcins. Les voyous ne prennent pas de congés, même si pour eux les congés peuvent être payants.

Même s'il est impossible de garantir à 100 % d'empêcher l'accès à vos biens, immobiliers ou non, pendant les congés, voici quelques petits conseils du Petit Poisson afin de minimiser les risques et vous prémunir des importuns et autres brigands.

Attentions aux fausses demandes et aux faux démarcheurs !

Si un individu vous demande des renseignements inhabituels, faux livreurs de colis, faux enquêteurs ou se présentant comme des instituts de sondages... n'ouvrez pas votre porte en grand afin qu'il ne puisse pas voir ce que contient votre appartement.

Actions préventives

Équipez vos portes d'un système de fermeture fiable, d'un moyen de contrôle visuel (œilleton) ou d'un entrebâilleur.

Installez des équipements adaptés et agréés (volets, grilles, éclairage programmé, détecteur de présence, systèmes d'alarme).

Fermez la porte à double tour, même lorsque vous êtes chez vous, et ne laissez pas de clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.

Ne facilitez pas l'intrusion des cambrioleurs : mettez sous clé vos échelles, marteaux, tournevis et autres outils de bricolage !

Quand vous vous absentez, même pour quelques instants, ayez les bons réflexes :

1/ ne laissez pas vos fenêtres ouvertes, même la nuit ;

2/ ne cachez pas vos clés à l'extérieur, même pour les laisser à un ami ;

3/ n'annoncez pas vos dates de vacances sur les réseaux sociaux ou votre messagerie (vocale ou courriel).

4/ demandez à une personne de votre entourage de passer chez vous pour récupérer le courrier et ouvrir/fermer vos volets ;

4/ ne laissez pas d'indices extérieurs pouvant faire penser que vous êtes absent : par exemple, les agents des entreprises de nettoyage des communs changent la position des tapis de sol devant vos portes d'entrée et souvent, ils oublient de les remettre à leur place après leur travail effectué...

5/ pour ceux qui ont des accès maritimes à leur domicile, pensez que, si les malfrats nagent mal, en général, ils peuvent arriver par bateau...

6/ pour celles et ceux qui laissent en France leur domicile le temps de l'été, inscrivez-vous au dispositif « Opération Tranquillité Vacances » auprès de la brigade de gendarmerie ou le commissariat de police dont vous dépendez .

Vous rentrez chez vous et vous vous rendez compte qu'il y a des intrus ou qu'il y en a eus (une lumière allumée, une porte ouverte...)

Appelez les forces de l'ordre et attendez-les dans un lieu sûr et éclairé.

Ne cherchez pas à intercepter les voleurs vous-même, ils peuvent être armés.

Le bon numéro en cas de problème : le 112

bistró MONTSERRAT

Profitez avec nous de la cuisine
méditerranéenne!

et aussi de la **RÔTISSERIE**
et de nos **glaces Bistró**



grande terrasse

RÉSERVATIONS 972 45 29 80

Carrer Sant Mori, 1 - Empuriabrava - Girona

www.restaurantbistromontserrat.com



Menu tapas 38,90 € spécialités du soir
5 tapas au choix + 1 Boisson + 1 café

Vivez le foot en direct !

Menu spécial match
Boissons à prix réduits
Ambiance unique



« Le Gras, c'est la Vie »

Paul BOCUSE (1976)

Par Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

C'est une citation du Grand Chef multi-étoilé Paul BOCUSE, reprise en 2005 par le Seigneur Karadoc de Vannes (alias Jean-Christophe HEMBERT) dans l'épisode Corpore Sano (Kaamlott - Livre 2 - Ep 76).

Cette phrase humoristique faisant référence aux plaisirs gastronomiques marque pourtant un changement profond dans nos sociétés actuelles.

1 – Les différentes matières grasses

Tout d'abord revenons à ce que nous appelons matière grasse. Nous pouvons les différencier en deux catégories principales : les graisses d'origine animale et les graisses d'origine végétale. Pour être plus précis, catégorisons-les de différentes façons : la chimie. M. Christophe LAVELLE, biophysicien et chercheur au CNRS et MNHN nous explique la différence entre les acides gras saturés et insaturés.

Globalement, les acides gras saturés ont une chaîne d'atome droite, ordonnée qui sera plutôt solide à température ambiante, nous retrouvons cela globalement dans les graisses d'origine animale comme le beurre par exemple. En revanche les acides gras insaturés sont des molécules courbes et donc plutôt liquides à température ambiante comme les huiles.

Ceci a une conséquence directe sur notre santé. Le Pr. François Paillard, cardiologue (CHU de Rennes) recommande de privilégier les acides gras insaturés, c'est à dire les huiles plutôt que les acides gras saturés d'origine animale comme le beurre. Les acides gras insaturés seront donc plus solubles dans le sang et créeront moins de plaques d'athéromes, d'autant plus que les huiles sont pleines d'antioxydants.

2 – Pourquoi avoir des apports en lipides ?

Les lipides sont essentiels à notre corps. En effet les lipides entrent dans la composition de la membrane cellulaire. Les lipides sont donc indispensables à la totalité du corps. Ils jouent aussi un rôle dans l'activité neuronale (avec la conduction de l'influx), le transport des hormones et même la reproduction.

De plus c'est un réservoir d'énergie incroyable. Le Dr. Laurence Plumey, médecin nutritionniste à

l'hôpital Antoine Béchère (AP-HP) explique, qu'au paléolithique, les hommes cassaient les os pour récupérer la moelle osseuse, source de lipide pour tenir face au froid et aux périodes de famines. Actuellement on sait qu'un gramme de lipide apporte deux fois plus d'énergie qu'un gramme de glucide ; et tout ceci sans avoir le pic hyperglycémique qui favorise les pathologies métaboliques comme le diabète.

Mais de nos jours, dans nos sociétés occidentales, nous sommes de plus en plus sédentaires, la nourriture est à disposition sans période de famine donc nous stockons les lipides.

3 – Les effets sur le corps

Le gras étant stocké, cela engendre des effets négatifs. Tout le monde connaît le « bon » et le « mauvais » cholestérol. En suivant ce qui a été vu au-dessus, il a été très rapide d'associer les acides gras saturés au mauvais et les acides gras insaturés au bon. Mais tout ceci n'est pas aussi manichéen. Les études prouvent que sans aucun acide gras saturé, le taux de bon cholestérol n'est plus optimal non plus. Il faut donc tout de même un équilibre entre acides gras saturés et acides gras insaturés.

De plus il y a différents lieux de stockage des graisses : la graisse sous cutanée et la graisse viscérale. Il faut bien considérer que la graisse sous cutanée est un souci essentiellement esthétique alors que la graisse viscérale pose des problèmes métaboliques comme le diabète et l'hypertension. Il est prouvé que c'est essentiellement les sucres qui créent cette graisse. Pour contrer cette graisse viscérale, le meilleur moyen est l'exercice physique d'endurance et limiter les sucres rapides

»»

4 – Le régime cétogène

Actuellement ce nouveau régime fait sensation sous l'impulsion de Marion Bartoli, championne de tennis. Elle a réussi à réguler son poids en limitant les phases de « fringales » grâce à cette énergie hyperlipidique.

Ce régime n'est pas totalement nouveau non plus car les premières études ont été faites par un médecin et chercheur allemand : le Dr. Otto Warbourg. Il s'est rendu compte que couper le corps de son énergie de prédilection (à savoir le sucre) limite le développement de la tumeur cancéreuse. Ceci est à relativiser car les cellules tumorales ont la capacité de s'adapter et donc elles trouveront une source d'énergie dans les lipides après quelques mois seulement.

Il y a également des études menées sur la maladie d'Alzheimer. Les neurones, dans cette pathologie, ne sont plus capables d'utiliser les glucides pour fonctionner. Ainsi ils dégénèrent. Si les neurones peuvent utiliser les lipides comme source d'énergie, ils dégèneront moins. Les études sont en cours dans ce sens.

Malgré tout, des voix s'élèvent contre ce régime malgré les avantages. Il faut bien considérer que tout régime extrême déstabilise le corps. Mettre en difficulté un corps qui lutte déjà contre une pathologie conséquente n'est pas conseillé comme l'expose le Dr. Bruno Raynard, chef du service nutrition à l'institut Gustave Rossy.

Suivre strictement le régime cétogène dans des cas de cancer à stade avancé peut conduire à des carences en vitamine, une perte musculaire et à un épuisement global du corps car métaboliser le gras demande plus d'énergie que de métaboliser du sucre.

In fine, il est évident qu'utiliser les lipides comme source d'énergie est très intéressant. Grâce à cela nous limitons les pathologies métaboliques comme le diabète ou l'hypertension artérielle. Mais une trop grande quantité de gras va engendrer un déséquilibre calorique et donc un stockage des graisses. Limiter le sucre et privilégier les lipides comme l'huile d'olive semble être finalement le plus pertinent et la base d'un régime bien connu ici : le régime méditerranéen.

Expansion

STEFES.

Expansion

WE ♥ PROPERTIES

Agent immobilier



Notre agence immobilière opère avec un grand succès à Cadaqués depuis 20 ans.

Nous souhaitons désormais étendre nos services, de manière plus limitée, à Pau, Palau et Roses.

Notre collègue française, Sabrina Tallini, est à votre disposition pour vous accompagner grâce à sa vaste expérience.

Portable Sabrina: +34 662 20 04 17
Bureau Cadaqués: +34 972 25 10 25



ASSISE, en Pèlerinage ! Pèlerinage à ASSISE !

Par Philippe Forthoffer

Pourquoi choisir ASSISE, comme destination, en 2026 ?

On peut évoquer moult raisons :

- Découvrir ou redécouvrir un lieu,
- Retrouver ses repères,
- Aller au cœur de nos racines,
- Berceau de notre civilisation,
- Panthéon spirituel, temple architectural ...

Et puis, notre professeur d'histoire médiévale à la Faculté des Lettres de Strasbourg aimait nous rappeler « vous n'êtes pas dispensés d'être intelligent » ! Mais peut-être existe-t-il, sans doute, cette année, un fondement différent pour se recueillir à Assise ?



ASSISE, Ville de l'Ombrie... Points de repères géographiques.

Si les hommes ont pour vocation de changer, perturber l'histoire, la géographie demeure souvent immuable. C'est aussi le cas d'Assise !

Cette petite localité ombrienne s'étire en étagement le long des pentes du Subasio. La physiologie d'Assise, que l'on ne peut confondre avec aucune autre, s'impose de loin : les puissants contreforts des habitations, couvents et basiliques soulignent avec évidence l'aspect urbain du petit bourg installé à mi-pente, là où la montagne décline vers la plaine et offre une vue imprenable, superbe et imposante. Malgré l'image des imposants bastions, l'impression qui interpelle le plus est celle d'un village riant, reposant, délicieux et suggestif, comme tous ceux qui peuplent la verte région de l'Ombrie avec leurs maisons blanches qui se cramponnent aux pentes montueuses, avec leur aspect typiquement médiéval, leur atmosphère simple et leurs dimensions humaines, avec ce sens de l'antique et du mystique qui caractérise chacun d'eux.

Assise, en particulier, jouit de cette condition : la pierre utilisée pour les bâtiments possède une chaude tonalité rosée qui fait ressortir de façon exceptionnelle le contraste avec le vert intense de la nature ;



>>>

ASSISE, points de repères historiques...

Assise naquit probablement grâce à l'une des nombreuses peuplades italiennes, les Ombriens, qui s'étaient installés dans cette bande de territoire limitée à l'ouest par le Tibre, qui servit longtemps de frontière avec la population étrusque. La convivance avec la civilisation voisine ne fut pas facile. Toutefois, les contrastes prirent fin lorsque les deux peuples s'unissent face à l'impérialisme romain. Face à la puissance de Rome, Assise dut s'incliner et devint municipe romain sous le nom d'Asisium. Commence alors une période très positive du point de vue économique, social, politique et artistique (pour preuve, les nombreux témoignages artistiques qui, aujourd'hui encore, embellissent la ville). La fin de l'Empire romain, au Vème siècle marqua pour Assise, comme pour les autres villes de la péninsule, l'entrée dans une période de disruption. L'invasion par les Goths, au VIème siècle, eut raison d'Assise et de son histoire séculaire. Après être ressuscitée de ses cendres, elle passa sous la domination des Lombards.

Nous sommes désormais au XIème siècle, la ville a connu une progressive transformation politique, économique et sociale pour devenir une commune libre. Cette liberté et cette expansion raviva la convoitise des cités voisines et Assise entra dans une période trouble (pour tout l'Occident d'ailleurs), les guerres médiévales.

C'est dans ce contexte troublant peut-être insipide que naquit en 1182 (1181 ?) Saint-François, une « parousie » pour certains ou encore un épigone (les contemporains parlent de l'Alter Christus) de celui qui l'a précédé 12 siècles plus tôt ! Pour Assise, s'ouvre alors, une page importante de son histoire, une nouvelle ère, une nouvelle vie !

ASSISE et ses Saints (Damien, François, Claire et tout récent (2025) Carlo Acutis) ...

Il est absolument impossible de parler d'Assise si l'on ne s'attarde pas à la vie et aux œuvres du plus grand de ses enfants, Saint-François, qui y naquit et y vécut, laissant une empreinte indélébile sur toute la vie sociale et la Chrétienté. Il existe de multiples biographies du Saint éponyme, toutefois je souhaite rappeler quelques moments clés de sa courte existence.

Il vit le jour en 1182 (pour certains, ce serait en fait à la fin de 1181). Pour l'anecdote, son père, riche commerçant d'étoffes et à fortiori un représentant de cette bourgeoisie rayonnante aux aurores de la période communale, avait connu sa femme dans l'un de ses nombreux voyages de travail en France. Aussi, il voulut donner à son fils le nom de la nation qui lui avait procuré tant de richesse. C'est ainsi que Pietro di Bernardone décida de substituer le nom de Giovanni (Jean) choisit par son épouse par celui de Francesco (François), dérivatif de l'adjectif «francese» qui veut dire « français ».

L'enfance et la jeunesse de François ne comportent aucun élément majeur. Il suivit ses études avec succès, aidait beaucoup ses parents, conduisait une vie particulièrement agitée et insouciante en compagnie des autres jeunes parmi lesquels il brillait par son intelligence, son caractère et sa grande générosité. Lorsqu'en 1202, Assise entra en guerre contre la ville voisine de Pérouse, il accomplit son devoir de soldat et partit au combat. Fait prisonnier, il connut, un an durant, les geôles de la ville ennemie. Après sa libération, le jeune homme conçut le projet d'aller combattre dans les Pouilles pour obtenir -c'était alors le rêve des jeunes nobles de l'époque- l'investiture de chevalier.

>>>



taxalia

ASSESSORIA
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune
Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.

¿Plus d'informations?



Le tournant ! à peine arrivé, François tomba gravement malade. Contraint à une longue période de repos et de totale inactivité, il se mit à réfléchir, penser longuement aux valeurs de l'existence et commencer un profond travail d'introspection. Au cours d'un de ses nombreux rêves, il entendit une voix qui l'invitait à rentrer chez lui, dans sa ville natale, Assise. À partir de cet instant, le jeune François changea totalement sa façon de vivre : la conversion, si on peut l'appeler ainsi. Elle fut le résultat d'une longue méditation qui le conduisit à rechercher un sens profond et vrai de l'existence humaine. Il se détacha de la compagnie des autres jeunes, du luxe et des rêves mondains. Il se retira en prière et en méditation. Une nouvelle fois, une voix se manifesta par le crucifix peint situé dans la vieille église de Saint Damien. Le Christ l'invita à restaurer Sa Maison si mal entretenue. François se mit à l'ouvrage et mit en œuvre tous les moyens dont il disposait vendant même une grande partie des marchandises de la boutique de son père. Son acte acquit un sens bien plus profond puisqu'il rendait par ce biais, la dignité à l'Église qui depuis des siècles s'était détournée de sa mission originelle. L'apostolat de François commença ainsi. Le jeune homme, par un geste qui provoqua la colère de son père, se dévêtit sur la place d'Assise. Il affirma ainsi vouloir renoncer à toutes les richesses, aux biens terrestres pour se consacrer à une vie d'entière pauvreté et d'aumônes et retourner au sens primitif du Christianisme, à une époque où l'Église montrait une certaine prédilection pour les biens de ce monde. Le Poverello était né ! Au fil des années, de nombreux jeunes revêtirent l'uniforme, une simple tunique nouée à la taille par une corde comportant trois nœuds, symbole de la règle franciscaine : pauvreté, obéissance, chasteté.

Vers l'an 1210 François et ses frères se rendirent à Rome pour rencontrer le pape Innocent III et lui soumettre l'approbation du nouvel ordre religieux. Le pape se limita à une reconnaissance verbale de l'Ordre. La prudence était réfléchie dans la mesure où naissaient partout en Europe des mouvements religieux parmi lesquels il n'était pas toujours facile de différencier ceux qui agissaient dans le cadre de la doctrine chrétienne et les hérétiques. Même si Innocent III était convaincu de la validité de la prédication du Pauvre d'Assise, il ne pouvait que montrer une certaine retenue dans le contexte de l'époque. Après cette audience papale, François entreprit une vaste opération de prédication en Italie d'abord autour du Bassin méditerranéen ensuite. En 1223, il retourna à Rome. Le Pape Honorius III approuva définitivement sa Règle. Sa vie fut marquée par son apostolat sans relâche, ses miracles – le loup de Gubbio domestiqué, la prédication aux oiseaux- Infatigable, il allait de ville en ville portant partout sa parole- empreinte d'une grande simplicité- et son message de paix- à Greccio il donna naissance à la belle crèche vivante... à méditer « Le cantique des créatures » qui renferme sa conception de la vie et de l'univers... En 1224, il reçut les stigmates, signe tangible de sa foi profonde. Deux ans plus tard, désormais gravement malade et quasiment infirme en raison d'une vie très dure qu'il s'était imposé, il se fit transporter dans sa Portioncule où il expira le 4 octobre de la même année.

Vous aurez compris pourquoi ce pèlerinage ? 2026 est une année jubilaire (800 ans) annoncée par le Pape François et confirmée par Léon XIV. Ainsi nous avons pu nous recueillir devant les reliques du Saint.

ASSISE : points de repères contemporains !

Finalement, que reste-t-il 8 siècles plus tard ? Assise, ville de l'Ombrie est connue depuis des siècles dans le monde entier (en témoignent les milliers de pèlerins). C'est la patrie de Saint François (patron de l'Italie avec Catherine de Sienne), cela reste un centre important de la Chrétienté. Grâce à cette merveilleuse figure et à l'exemple de la vie de Poverello et grâce au profond mouvement d'idées qui gravitent autour de lui, elle est devenue le symbole de la paix dans le monde, un centre propulseur, le point d'agrégation de toutes les consciences catholiques ou non, croyantes, agnostiques ou athées qui ressentent les valeurs incontournables et séculaires de la coexistence de l'humanité. Depuis des années des marches pour

»»

la paix sont organisées. Des conférences, des rencontres, des manifestations sur le même thème donne à cette ville un caractère d'universalité. C'est d'ici que sont partis les messages les plus nobles adressés à toutes les nations pour appeler à résoudre les problèmes existentiels de notre monde.

Le 27 octobre 1986 a eu lieu une rencontre exceptionnelle et historique : les représentants les plus importants de toutes les religions du monde, de celles qui sont les plus répandues comme le catholicisme ou l'islam, à celles qui ne comptent que quelques milliers de disciples, mais enracinées depuis des millénaires dans la civilisation des différents peuples, se sont réunies, dépassant les particularismes de leur croyance respective pour confirmer le concept exceptionnel de la divinité et surtout la valeur absolue de la paix comme postulat irremplaçable pour la convivence de tous les peuples.

Assise, si mystique, si spirituelle, si universelle par l'Alter Christus, qui en fit à son époque, tout comme aujourd'hui, le phare d'une religiosité renouvelée, continue à remplir cette mission.

La ville, aujourd'hui plus que jamais, semble correspondre à ce concept que Dante Alighieri voulut lire dans son nom : Assise, pour ce poète signifie « asceci », c'est-à-dire « orient » parce que dans cette ville était né, apparu ce soleil. Reprenant cette image de Dante, Assise est une ville protagoniste de l'histoire et de la chrétienté et s'apprête à devenir « l'orient » d'une nouvelle humanité puisqu'elle est la « cité de la paix »

ASSISE et le Saint François du XXI ème siècle !

Le dernier jour de notre pèlerinage, nous arborons, sous un soleil lumineux qui chatouillait les cimes des montagnes verdoyantes, ce lieu mys-

tique pour nous rendre à Santa Maria Maggiore.

Ici gît, sous une chasse de verre, l'autre enfant d'Assise, Carlo Acutis. Enfant intelligent, adolescent surdoué, animé d'une foi brûlante, passionné et prodige d'informatique, il mit ses talents au service de l'Eglise et de la Chrétienté. En quelques années seulement, le « cyber apôtre » ou le geek de Dieu se lançait dans un travail d'envergure pour créer une vaste exposition numérique recensant les miracles eucharistiques à l'échelle planétaire.

En 2006, son apostolat s'arrêta. Frappé par la maladie, une leucémie foudroyante l'emporta en quelques jours seulement. Par la suite, l'Eglise reconnut deux miracles post mortem, deux guérisons inexplicables par les milieux scientifiques.

A l'initiative du Pape François, il est béatifié en 2020. Son corps exhumé était encore intact. Sainte Marie Majeur devient ainsi sa dernière demeure. En 2026, Carlo est canonisé par le Pape Léon XIV qui complétait ainsi l'œuvre de son prédécesseur. Aujourd'hui on constate une grande ferveur autour de la tombe de Carlo, premier Saint du XXIème siècle. De nombreux jeunes de toutes nationalités, en quête de vérité, d'espérance, à la recherche de valeurs vraies défilent par centaines, quotidiennement, devant la dépouille de « leur » Saint.



ASSESSORIA
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune
Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.

¿Plus d'informations?

SAMSUNG

Apelson



Indesit

Corberó

BOSCH



LIEBHERR

LG



AEG

Balay



EL MUNDO DEL DESCANSO

3 ans de garantie

HOTTE CATA LF2060 WH



59 €

Capacité d'extraction
195 m³/h
Dimensions
60x45x8,5 cm
Matériel
Métal.



COMBI EDESA EFC 1821 NF WH

329 €

Capacité totale
310 litres
Dimensions
59,5x188x63 cm
Technologie
Total No Frost.



COMBI APELSON AFC 1800 WH

269 €

Capacité totale
253 litres
Dimensions
54x180x60 cm
Technologie
Total No Frost.



RÉFRIGÉRATEUR 2 PORTES EFT-1411 WH

189 €

Capacité totale
204 litres
Dimensions
55x143x55 cm
Technologie
Statique.



MACHINE À LAVER APELSON AWM 6000 WH

195 €

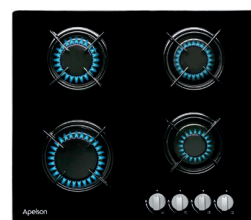
Capacité totale
6 Kg
Dimensions
59,5x85x46 cm
Efficacité énergétique
E.



LAVE-VAISSELLE APELSON ALV 6000 WH

239 €

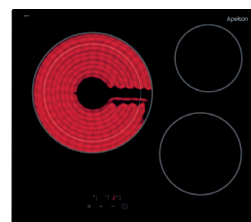
Capacité
12 couverts
Dimensions
59,8x84,5x60 cm
Efficacité énergétique
E.



PLAQUE GAZ APELSON ACGI 4060 BK

99 €

Zone de cuisson 4 feux
Dimensions
59x5,2x51 cm
Source d'alimentation
Gaz.



PLAQUE VITRO APELSON AVT 360

99 €

Zone de cuisson 3 feux
Dimensions
59x6,7x52 cm
Technologie Vitrocéramique.



PLAQUE APELSON AIT 3602 INDUCTION

139 €

Zone de cuisson 3 feux
Dimensions
59x5,8x52 cm
Technologie Induction.

C/ Ronda Sud, 6-7 - 17600 Figueras
elmundodeldescanso@hotmail.com

Contactez-nous !
972 500 307



cata

SIEMENS

beko



ZANUSSI

Candy

Whirlpool

ROMMER

Haier

ARTICK

edesa

teka

MATELAS MOUSSE HR + Viscoelastique

**23
Cm**

**TOUT DISPONIBLE
IMMEDIATEMENT**



Dimensions

90x190x23 cm	99 €
120x190x23 cm	129 €
135x190x23 cm	139 €
140x190x23 cm	149 €
150x190x23 cm	159 €
160x200x23 cm	179 €
180x200x23 cm	229 €

CANAPE LIT RAPIDO



~~1299 €~~
maintenant 899 €

Dimensions
195x100x210 cm ouvert
Matelas
140x190x16 cm.



**Nous vous aidons avec
des solutions
efficaces, créatives
et adaptées
à vos besoins**

SOMMIER COFFRE

Dimensions

90x190x35 cm	179 €
135x190x35 cm	239 €
140x190x35 cm	269 €
150x190x35 cm	269 €
160x190x35 cm	299 €
160x200x35 cm	349 €
180x200x35 cm jumele	499 €
200x200x35 cm jumele	529 €

3 Couleurs:

Cambrian	
Artic	
Blanc	



CANAPE LIT CLIC CLAC



199 €

Couleur

Anthracite

Dimensions du lit

193 cm

Matériel

Anti-taches

**EL MUNDO
DEL DESCANSO**

Pour pas perdre l'ambiance

Par Christian Peron-Debarbieri

Son grand-père avait décidé qu'il serait ingénieur. Lui, on ne discutait pas ses décisions : on les exécutait, et on le remerciait après. Alors G s'est exécuté : Bac C, deux années de prépa, maths sup, maths spé, et le concours d'entrée aux Arts et Métiers.

Recalé.

Ce n'était que partie remise, avait-il tranché. L'année suivante, G l'aurait. Mais dans l'attente, autant en profiter pour faire son service militaire, non ? Comme on caserait une formalité avant de reprendre les choses sérieuses.

Ils habitaient à T. Son grand-père est allé voir le député du département ; un élu d'extrême droite alors que lui était socialiste de toujours. On ne sait pas exactement ce qu'il lui avait promis, ou on ne le savait que trop. Les convictions, chez lui, pouvaient s'effacer devant la famille quand il le fallait. Le résultat fut net : incorporation à la base aérienne pas loin de T.

G était antimilitariste, à l'époque. Pas seulement par mode, même si la mode existait et qu'elle posait bien devant les filles. C'était plus ancien et plus intime que ça : Il avait peur de lui-même, peur de ne pas savoir résister à ses propres pulsions de colère, rares mais d'autant plus violentes. Celui qui parvenait à le faire sortir de ses gonds se trouvait soudain face à un homme qu'il n'avait jamais vu ; face à un autre, qu'il n'avait jamais soupçonné. Dr Jekyll et Mr Hyde, si on veut. Et depuis toujours, celui-ci faisait peur à celui-là. Alors, des armes dans cette équation, à la main ou sous la détente, ça semblait pire que tout. Voilà pour quelles raisons profondes il était sûr de détester ce qu'il s'apprêtait à devoir être pour une année.

Il s'est pourtant retrouvé sur cette base très militaire, à faire des allées et venues en rang, des saluts au drapeau, des saluts tout court. Pendant ces trois mois de classes, il guettait les avions. Chaque jour, on en voyait décoller, rouler, se poser... des appareils qu'il découvrait pour la première fois et qu'il reconnaissait, infailliblement, dès le lendemain.

Juste après les classes, il a été affecté à repeindre un bâtiment, celui de l'Escale¹, je crois bien. L'odeur du kérosène y régnait en maîtresse absolue, et les fuselages gris-ciel partageaient cette hégémonie. C'est là, à ce moment précis, le pinceau à la main mais regardant — du haut de son échelle — passer un Fouga avec son pilote niché dedans, qu'il a su, ou cru savoir, que sa voie était là.

Restait le plus dur : comment devenir pilote ? À qui s'adresser ? Et surtout, comment le faire sans perdre la face antimilitariste qui était la sienne : comment demander, à voix haute, quelque chose qu'on n'était pas censé vouloir ?

Une cousine, de beaucoup son aînée, avait épousé un commandant de l'aéronavale. Il lui en a parlé. Le commandant a passé un coup de fil, à on ne sait qui. Deux mois plus tard, G se présentait au concours de l'École de l'Air. Deux mois de travail acharné, comme il n'avait jamais travaillé. Et il a été reçu.

Il a fallu tout recommencer : trois mois de classes, à nouveau : maniement des armes, dont il se méfiait éperdument, gestion des hommes, dont il se moquait avec les mêmes doutes. Mais cette fois en tant qu'élève-officier. Et ensuite, deux années de formation à l'air, théorique et pratique.

Entre les heures d'apprentissage du vol, il y avait les salles de classe : aérologie, météorologie, navigation, réglementation aérienne. L'aérologie, G l'a tout de suite aimée : comprendre pourquoi et comment un avion tient en l'air, c'était une joie presque physique. La réglementation, en revanche, l'ennuyait profondément. Il n'avait jamais su, spontanément, apprendre par cœur. Toujours ce besoin de comprendre. Et en l'air, il fallait comprendre.

C'est là qu'il a rencontré l'adjudant.

* * *

¹ L'Escale, c'était la zone où les appareils de passage et leurs pilotes séjournaient.

L'adjudant était sourd. Pas complètement, mais assez pour qu'on doive crier dans le micro, assez pour qu'il ait cessé depuis longtemps de faire confiance à ses oreilles. Une erreur de tir au stand avec une AA52, des années plus tôt. Il portait beau ses quarante et quelques années, presque à la retraite, et il disait, de cette voix de sourd qui ne s'entend plus elle-même : Je sens tout dans mon cul avant de lire les instruments. Voler, c'est d'abord sentir dans ses tripes.

Curieusement peut-être, apprendre à voler ça commence par savoir comment réagir quand, précisément, l'avion ne tient plus en l'air, quand il décroche...

La première fois qu'on doit provoquer un décrochage pour, justement, apprendre à le rattraper, on ne sait pas vraiment à quoi ça ressemble. On a lu, on a analysé, on croit être prêt. Ce jour-là G était plutôt tranquille, sans être confiant. Dès le roulage, l'adjudant gueulait déjà dans le micro :

– Putain, mais tu le sens pas qu'il va partir à droite ? Qui c'est qui m'a foutu une andouille pareille ! Ils sont montés à trois mille pieds, l'adjudant peinard et G déjà déstabilisé.

– Allez, manette au tableau, et tire le manche à fond.

Il s'est exécuté.

Dès que l'appareil a levé franchement le nez, il a perdu le sol de vue : plus rien que l'air, plus de référence, disparition de cette notion de verticalité qui nous est si atavique, juste la gravité, mais dans le dos seulement. Ça l'a un peu paniqué, et il a tourné la tête vers l'arrière pour chercher cette référence disparue.

– Regarde tes instruments, gamin. Rien que tes instruments.

– Mais mon adjudant, c'est ce que je fais...

– Putain, me prends pas pour un con. Je suis sourd, pas aveugle. Regarde tes instruments.

Ils ont fini la manœuvre.

– Allez, on y retourne, pour pas perdre l'ambiance. Et si je te vois tourner la tête d'un seul degré, demain tu restes au sol. Compris ?

Il avait compris.

* * *

Le Jodel D140 les attendait chaque matin sur le tarmac, docile, sans caractère, de ceux qu'on oublie vite. Une aile basse, un train classique qui vous aveugle au sol, une hélice bipale à pas fixe qui tournait avec la régularité tranquille des choses sans ambition. On ne se souvenait pas de cet avion. On se souvenait de ce qu'il leur apprenait.

Le décollage commençait toujours pareil : l'avion avec son nez trop haut et donc la piste qu'on devine plus qu'on ne la voit, le pied qui compense trop tard sur l'axe, et l'adjudant qui râle sans pouvoir s'entendre râler. Puis la queue se levait, et tout devenait plus clair d'un coup. G laissait la vitesse s'installer. Un petit coup de manche, et l'appareil se haussait d'un mètre ou deux au-dessus du bitume. Mais il fallait encore attendre, patienter, avoir assez de badin avant de tirer franchement et prendre l'air pour de bon. Pataud au sol, l'avion. Mais il apprenait à attendre, et c'était déjà beaucoup.

**CLÍNICA
VETERINARIA
DR. GOMIS**



**MEDICINA INTERNA · CIRURGIA · TRAUMATOLOGIA · RAIGS X
ANÀLISIS CLÍNIQUES · VACUNACIONS · ECOGRAFIES**

**URGÈNCIES:
629 78 65 79**

**veterinaris@clinicagomis.com
www.clinicagomis.com**



**Av. Arquitecte Gaudí, 16
17480 ROSES
Tel. 972 25 69 96
Horari visita:
De dilluns n. divendres
11-14h i 17-20h**

**Sector Noguera, 50
17487 EMPURIABRAVA
Tel. 972 45 12 63
Horari visita:
De dilluns a divendres 10-20h
Dissabtes 11-14h / 18-20h**

Ils montaient à trois mille pieds. Manette des gaz au tableau. Et il tirait le manche jusqu'à ne plus voir que le ciel.

C'est pour pas perdre l'ambiance, disait l'adjudant.

G sentait l'appareil vibrer dans toute sa carcasse ; peu à peu il entendait les régimes moteur qui changeaient de musique, et enfin l'avion qui semblait s'accrocher dans l'air avant de renoncer... tout soudain le nez piquait. Couper les gaz. Rendre le manche. Remettre les gaz peu à peu, retrouver de la vitesse, tirer doucement pour rétablir l'assiette. Et ça recommençait.

Un ou deux décrochages par vol, parfois plus. Jusqu'à la nausée, jusqu'à ce que le geste devienne plus rapide que la pensée qui le précède.

Puis ils redescendaient, touchaient des roues, et sans perdre une seconde, remise des gaz, re-décollage : c'était reparti.

Les journées commençaient à sept heures, lever des couleurs. Ensuite, le sport jusqu'à neuf heures : course à pied, parcours du combattant, gymnastique ; tout y passait. À partir de neuf heures, ça basculait sans transition entre les cours théoriques et l'entraînement en vol, selon le programme du jour. Une heure de pause à midi. Reprise à treize heures, cours et vols mêlés, parfois jusqu'à la tombée de la nuit. Puis le dîner, et le dortoir jusqu'à six heures... pour recommencer.

Le corps d'un côté, sollicité par le sport, les touch-and-go, les décrochages et les vols en patrouille. L'esprit de l'autre, tendu par l'aérologie que la plupart aimait, la météorologie plutôt redoutée, et la réglementation moins bien supportée. Les deux finissaient par s'épuiser ensemble, au même rythme, sans qu'on sache plus très bien lequel tirait l'autre vers le bas.

L'administration, tous le sentaient bien, n'était pas mécontente de voir partir le plus vite possible les moins motivés. Et il y en avait : des gars qui n'avaient rien à faire là, sinon toucher un salaire même modeste pour faire des études supérieures, sans attrait particulier pour l'armée ni pour la défense du pays. Les remarques incessantes, les quolibets, la fatigue organisée ; tout ça servait à quelque chose : trier. Voir qui resterait debout.

G, lui, était toujours là. Pas par héroïsme, pas par conviction militaire : il en avait peu encore. Mais il avait découvert quelque chose qu'il n'attendait pas : un esprit de corps, une sorte de famille de substitution et, déjà, cette addiction naissante à l'adrénaline dont il ne savait pas encore ce qu'elle lui en coûterait un jour. En dépit de tout, c'était là sa place. Il n'aurait pas pu faire autrement qu'être là.

Le soir, tous rentraient éreintés. Ils se couchaient en se demandant ce qu'ils foutaient dans cette galère. Et le lendemain matin, lever des couleurs, joie et bonne humeur affichées. C'était reparti.

* * *

– Mon adjudant, le décrochage, maintenant on sait faire. Pas la peine de recommencer, on sait.

– Même quand t'auras trois mille heures de vol, même quand t'en auras six mille, tu sauras toujours pas. L'air te surprendra toujours. Allez, on y retourne, faut pas perdre l'ambiance.

Et, à force d'y retourner, à force de garder « l'ambiance », il avait fini par y prendre goût : sentir l'appareil grimper dans cet océan aérien, comme à la recherche d'une hypothétique surface, comme pour chercher une nouvelle respiration, perdre la référence de verticalité, n'avoir plus rien entre l'air et soi, c'est vite devenu une espèce de jubilation. À chaque fois, sentir l'instant où l'appareil, nez en l'air, allait renoncer, vaincu par la gravité, le sentir dans son ventre, se dire « maintenant... » juste avant le piqué, ça ressemblait tout à la fois à une victoire personnelle, et à la consécration d'une communion trinitaire entre lui, l'appareil et les éléments. Arrivait ensuite l'instant fugace où on ne pèse plus rien, et la fin de cet instant donnait le top départ aux choses sérieuses... l'appareil désormais mort, tel une épave aspirée vers le fond, chutait verticalement. Il s'agissait de lui redonner la vie. Quand le vent soufflait en rafales, une vrille pouvait commencer, il fallait retrouver l'assiette et contrer la vrille, G se sentait parfois un peu « deus ex machina », ça gonflait son jeune cœur d'orgueil et d'importance. Heureusement l'Adjudant était là pour le faire revenir les pieds sur terre...

SUDOKU

FACILE

	3	1	4	7			6	2
8	4	6	9	2	5		1	
7	5	2	1	6	3	8		4
3			2	8	4	1		
4	2	9	5		6			8
1	8			3				
	1	3	6		7		8	5
5	7	4	8	9	2		3	1
		8	3	5	1	4	2	7

MOYEN

4	7			5		6	3	8
	1				8			
3	8	5	4		2		9	7
		7	3	1	5	8	4	
	5	6		9		2		3
							1	9
9				8	7	3	5	
7			5	4			6	1
		3	9			7		4

DIFFICILE

				5				
				6	2			
			4				7	
8	3		7					2
4					3	9		
				2			8	
3	4				5		2	
7		5				4		9
6	8							7



est devenu



AUTOSÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS

LE BOULOU
Derrière LIDL

04 68 87 14 20

ZA Le Boulou · 1ère sortie autoroute en France

Au sol, les seuls moments de détente, c'était pendant les séances de navigation à vue. La préparation du vol, les chronos posés sur le papier, cette méthodologie qu'il aimait déjà ; le prolongement naturel de l'aérologie, en somme, la théorie qui devenait gestes. La vérification en l'air de ce qu'il avait calculé au sol. Ça, c'étaient des vacances.

* * *

Après une vingtaine d'heures en double, il a été lâché solo.

Un matin, après le briefing, avec un programme strict : décollage, montée à trois mille pieds, décrochage vertical piste, touch-and-go, puis navigation à vue jusqu'aux îles, retour, atterrissage vent arrière.

Dans la région, le mistral soufflait souvent. Pas toujours, mais souvent. L'atterrissage habituel, le vent dans le nez, se faisait alors avec des vitesses sol ridiculement faibles par rapport aux vitesses air. Réduction des gaz, demi-volets, jamais les pleins volets. Jamais avec ce vent-là, parce que l'appareil reprenait instantanément trente mètres d'altitude avant de risquer un décrochage inopiné, une trahison pure. L'approche finale n'en finissait pas, étirée par cette vitesse sol minuscule, et l'arrondi était souvent chaotique : l'avion enfonçait d'un coup, sans prévenir, et le toucher des roues arrivait plus brutal qu'on ne l'aurait voulu.

L'atterrissage vent arrière, c'était une autre paire de manches : il fallait arriver avec le vent dans le dos, donc avec une vitesse sol augmentée de la vitesse du vent... ça faisait souvent un toucher des roues à 80 ou 90 noeuds². Le jeu consistait alors à ralentir au maximum avant que la roulette de queue ne touche le sol, parce que là, avec l'inclinaison naturelle du Jodel, on voyait mal la piste...

Ce jour-là, il a tout accompli, nominal ; très fier de lui.

Après ça, il n'était plus systématiquement en double. La liberté, déjà, qui s'installait sans bruit.

* * *

À cette époque, G roulait avec une vieille 4L, fragile mais fidèle, qui lui permettait les week-ends de rentrer à T, et chaque dimanche soir de rejoindre l'Ecole où l'attendaient les potes et les airs.

Dans la promo, ils étaient presque tous copains. Presque, parce qu'il y avait un, surnommé « le gros » : grand, large d'épaules, abondant de ventre ; que G ne pouvait pas supporter. Le voir lui donnait envie de... bref, il ne l'aimait pas.

Un soir, en sortant pour aller boire un verre en ville avec un camarade, ils l'ont surpris en train de pisser sur la roue de sa 4L.

G a vu rouge. Hyde a pris le dessus.

Il l'a frappé, violemment, entre les jambes — par là où il avait péché ; l'autre est tombé mais il a continué de frapper... il aurait pu lui faire très mal. Peut-être pire. C'est son copain qui l'a arrêté, qui l'a arraché de là avant que ça n'aille trop loin.

Quand la police militaire est arrivée, le pisseur était au sol et G déjà planqué.

Comme il s'y attendait, le gros l'a cafté ; c'est l'adjudant qui l'a couvert. Il a dit que ce soir-là il avait puni G, qu'il était au trou. Un mensonge fabriqué de toutes pièces, une punition disciplinaire inventée pour une faute qui n'existait pas ; pour couvrir une faute bien réelle qui elle, bien sûr, existait.

G n'a jamais osé lui demander pourquoi. De son côté, l'adjudant n'a jamais évoqué le sujet.

* * *

Un de ses derniers vols avec lui, il devait être à l'Ecole depuis six mois : le tour de l'avion, le roulage en silence, décollage nominal. Toujours en silence. Quelque chose gênait G sans qu'il comprenne quoi, quelque chose d'inhabituel, d'un peu dérangent. Et d'un coup il a su.

Un coup de manche à gauche, un peu de pied, l'avion a viré, docile.

² Environ 150km/h

- Putain, qu'est-ce que tu fous ?
- J'avais peur que vous soyez devenu muet, mon adjudant. Vous m'avez pas enguirlandé depuis le roulage.
- Tu fais chier, gamin. J'ai plus rien à te dire. Vole, et fais pas le con.

Peu à peu le Jodel a disparu. Pas d'un coup, mais comme s'efface une chose qui a fini son travail et qui n'a plus de raison d'exister dans la mémoire. L'adjudant a pris sa retraite à peu près à ce moment-là, comme s'il n'avait plus rien à faire non plus, lui, une fois que eux, les gamins, étaient passés à autre chose. G ne l'a jamais revu.

Et puis, peu de temps après, il s'est assis pour la première fois dans le cockpit d'un CAP 10.

Petit, étroit, presque intime : un espace quasiment taillé pour un seul corps, à peine pour deux. Les instruments débordaient de partout, le galbe de la verrière enveloppait différemment. Et le manche : plus court, plus épais, plus présent dans la main, avec un débattement plus faible, un peu comme le balancier d'une horloge de précision : une réponse plus directe, plus franche, comme quelqu'un qui ne cherche pas ses mots.

Un instant, la présence de l'adjudant lui a manqué. Un instant il a pensé à lui : « Vole et fais pas le con ! »... Juste un instant. À combien de « gamins » avait-il inculqué les rudiments du vol ?

Pour G, une autre vie a commencé ce jour-là ; une vie où il a essayé de pas faire le con. Il n'a pas forcément réussi, mais il a toujours essayé.

Encore aujourd'hui, il pense parfois à l'adjudant sourd dont il a oublié le nom. Mais l'a-t-il jamais su ?



tdtRoses TELECOMUNICACIONES
By Francesco

- Antennes TV/Sat (TDT.SAT / F.SAT4K) TV VLAANDEREN
- Vidéosurveillance et Alarmes.
- Réseaux Informatiques et Internet par Satellite.
- Interphones Vidéo.
- Installations et extensions WI-FI.
- Routeurs.

0034 647 346 772

0034 872 071 161

Carrer Girona 10, 17480
Roses - Girona

tdtrosesinstal@gmail.com

Septembre : Enfin seuls !

Chronique humoristique de retraités en Catalogne

Par Chantal Jumel

Le 1^{er} septembre, vers 8 h 17 exactement, un phénomène extraordinaire se produit dans de nombreux foyers de retraités de Catalogne.

Le silence.

Un vrai silence.

Pas celui de cinq secondes entre deux disputes de petits-enfants. Non. Le grand silence. Celui qui permet d'entendre les cigales, le voisin qui arrose ses tomates et même le réfrigérateur qui travaille depuis des années dans l'indifférence générale.

Les enfants sont repartis.

Les petits-enfants aussi.

Les valises ont disparu.

Les bouées licorne ont quitté le jardin.

Et la maison ressemble enfin à ce qu'elle était avant l'arrivée de la famille : un havre de paix... ou un musée parfaitement rangé.

Pendant deux mois, les retraités ont vécu une aventure digne d'une émission de survie.

Ils ont nourri des adolescents affamés capables de vider un réfrigérateur en quinze minutes.

Ils ont répondu à environ 12 000 questions commençant par :

— Mamie, où est... ?

Alors que l'objet recherché se trouvait systématiquement devant les yeux du demandeur.

Ils ont également découvert que trois petits-enfants peuvent produire autant de linge sale qu'une équipe professionnelle de football.

Mais voilà.

Septembre arrive.

La voiture des enfants quitte enfin l'allée.

On échange les derniers signes de la main.

Puis la voiture disparaît au coin de la rue.

Les grands-parents restent quelques secondes immobiles.

Un léger pincement au cœur.

Un peu d'émotion.

Puis papi se tourne vers mamie :

— On mange quoi ce soir ?

— Ce qu'on veut.

Et soudain le bonheur revient.

Finis les nuggets.

Finis les pâtes à tous les repas.

Finis les pizzas commandées parce que "les enfants préfèrent".

Le lendemain matin, le couple redécouvre les plaisirs simples.

Prendre le petit-déjeuner sans chercher une tablette électronique.

Lire le journal sans qu'un enfant ne demande le mot de passe du Wi-Fi.

Boire son café chaud. Oui, chaud.

Une expérience que certains n'avaient plus connue depuis juin.

La maison retrouve progressivement son ordre naturel.

Les coussins regagnent le canapé.

Les serviettes retrouvent la salle de bain.

Les télécommandes réapparaissent mystérieusement.

Personne ne comprend comment elles avaient pu se retrouver dans le congélateur ou sous un pot de fleurs.

Les retraités renouent alors avec leurs occupations préférées.

Faire le marché.

Arroser les plantes.

Observer les voisins.

Commenter la météo.

Faire une sieste sans qu'un petit-enfant ne saute sur le lit en criant :

— Debout ! On va à la plage

!

Même les tâches ménagères retrouvent un certain charme.

Passer l'aspirateur dans une maison propre devient presque une activité de loisir.

La machine à laver ne tourne plus jour et nuit comme une centrale nucléaire.

Et le lave-vaisselle retrouve enfin un rythme compatible avec les droits de l'homme.

Bien sûr, au bout de quelques jours, les grands-parents commencent à regarder les photos des vacances.

Ils sourient devant les châteaux de sable.

Les baignades.

Les repas en famille.

Les éclats de rire.
Puis ils regardent le salon parfaitement rangé.
Et sourient une deuxième fois.
Car septembre est un mois merveilleux.
On aime profondément ses enfants.
On adore ses petits-enfants.
Mais on apprécie énormément le moment où tout
ce petit monde rentre chez lui.

D'ailleurs, lorsqu'un ami demande :
— Alors, les vacances en famille se sont bien pas-
sées ?
La réponse est toujours la même :
— Magnifiquement.
Puis, après un petit silence complice :
— Et la rentrée aussi.

Très magnifiquement.



Cabinet d'Ostéopathie de la Costa Brava



**Steve JUND,
Ostéopathe Eur. Ost. D.O.**

Membre du Groupement des Ostéopathes de France

Miembro del Registro de Osteopatas de España

Traitement du bébé au Sénior

Téléphone : (0034) 666 154 883

(0033) 6 18 64 08 27

@ : steve.jund@yahoo.es

Consultation au cabinet sur Rendez-vous téléphonique

Cabinet d'Ostéopathie, Carrer Cala Nans 1, 17480 Roses-Santa Margarida

Tarif : 60€ la consultation

Moyen de paiement accepté : espèce ou Bizum

**Céline MILHAC
Étiomédecine**

Décodage psychosomatique

Médecine Traditionnelle Chinoise



Téléphone : (0033) 7 86 85 66 86

@ : milhacel@gmail.com

SUDOKU

SOLUTIONS

FACILE

9	3	1	4	7	8	5	6	2
8	4	6	9	2	5	7	1	3
7	5	2	1	6	3	8	9	4
3	6	7	2	8	4	1	5	9
4	2	9	5	1	6	3	7	8
1	8	5	7	3	9	2	4	6
2	1	3	6	4	7	9	8	5
5	7	4	8	9	2	6	3	1
6	9	8	3	5	1	4	2	7

MOYEN

4	7	2	1	5	9	6	3	8
6	1	9	7	3	8	4	2	5
3	8	5	4	6	2	1	9	7
2	9	7	3	1	5	8	4	6
1	5	6	8	9	4	2	7	3
8	3	4	2	7	6	5	1	9
9	4	1	6	8	7	3	5	2
7	2	8	5	4	3	9	6	1
5	6	3	9	2	1	7	8	4

DIFFICILE

1	6	8	3	5	7	2	9	4
9	7	4	8	6	2	1	3	5
2	5	3	4	1	9	6	7	8
8	3	1	7	9	6	5	4	2
4	2	7	5	8	3	9	1	6
5	9	6	1	2	4	7	8	3
3	4	9	6	7	5	8	2	1
7	1	5	2	3	8	4	6	9
6	8	2	9	4	1	3	5	7



CUISINE MÉDITÉRANÉE

+34 872 073 448 / 972 257 009
Passeig Marítim, 29-30
17480 Roses



L'OR ANTIC

Des de 1980

COMPRO ORO

JOIES (cadenes, pulseres, etc.)

lingots, monedes d'or i de plata i ANTIGUITATS

TASSACIÓ GRATUÏTA

MÀXIMA DISCRECIÓ

PAGAMENT EL MÀXIM I AL COMTAT



C/ Lasauca, 10 - 17600 FIGUERES - Tel. 972 674 048
compravenda@lorantic.com - www.lorantic.com

Septembre en Catalogne : Manuel de survie pour retraités et expatriés heureux

Par Chantal Jumel

Septembre en Catalogne est un mois étrange. Les touristes rentrent chez eux avec leurs coups de soleil, les plages retrouvent leur calme, et les retraités ainsi que les expatriés sortent discrètement de leur tanière climatisée.

C'est un peu comme l'ouverture de la saison de chasse... sauf que le gibier est remplacé par des couples en sandales orthopédiques cherchant le meilleur café au lait du village.

L'immense réveil de septembre

Jean-Pierre et Monique, jeunes retraités depuis trois ans - ce qui leur permet de dire "quand nous travaillions..." au moins six fois par jour -, vivent désormais près de Roses.

Tout l'été, ils ont observé depuis leur terrasse une invasion de serviettes de plage, de bouées géantes en forme de flamant rose et de familles capables de transporter plus de matériel qu'une expédition polaire.

Puis arrive septembre.

Un matin, Jean-Pierre ouvre les volets.

- Monique ! On voit enfin la mer !

- Normal, les vacanciers sont repartis.

C'est le signal officiel du début de la meilleure saison.

Premier plaisir : retrouver les terrasses

Les températures deviennent enfin raisonnables. On peut s'asseoir en terrasse sans risquer de cuire comme une sardine à l'huile.

Les retraités redécouvrent alors leur activité favorite : le café contemplatif.

Cette discipline consiste à commander un café à 10 h, discuter jusqu'à midi, puis commander un deuxième café afin de justifier l'occupation de la table.

Les plus expérimentés arrivent à tenir jusqu'à l'heure du vermouth.

Les marchés : le sport officiel

Septembre est aussi la période idéale pour les marchés locaux.

À Figueres, Cadaqués ou l'Escala, les expatriés se transforment en experts internationaux du fruit.

— Cette pêche est excellente.

— Non, celle de la semaine dernière avait davantage de caractère.

Personne ne sait exactement ce que cela signifie, mais tout le monde acquiesce.

Les promenades retrouvées

L'avantage de septembre est simple : on peut marcher. Les sentiers du parc naturel de Cap de Creus redeviennent fréquentables.

Les criques sont encore magnifiques.

La mer est chaude.

Surtout, il n'est plus nécessaire de jouer à Tetris pour poser sa serviette.

Certains retraités prétendent même faire de la randonnée.

En réalité, ils marchent 2 kilomètres, prennent 47 photos, puis s'arrêtent pour déjeuner.

La culture revient en force.

Après deux mois à éviter toute activité nécessitant plus de trois minutes d'exposition au soleil, les expatriés redécouvrent la culture.

Direction le Théâtre-Musée Dalí.

Devant une œuvre de Salvador Dalí, Jean-Pierre réfléchit longuement.

— Je ne comprends pas.

— C'est normal, répond Monique. Si tu comprenais, ce ne serait probablement pas du Dalí.

Ils ressortent enchantés et légèrement confus, ce qui est précisément l'effet recherché.

Les fêtes de village

Septembre est aussi le mois des fêtes locales.

Concerts, sardanes, marchés artisanaux, dégustations de vins et de produits régionaux.

Le retraité français découvre alors un phénomène fascinant : les Catalans semblent connaître tout le monde.

Après dix minutes sur une place de village :

— Bonjour Josep !

— Salut Marta !

— Comment va ton cousin ?

— Très bien, merci.

Jean-Pierre et Monique, qui ne connaissent encore personne après trois ans, admirent cette performance sociale.

La migration vers les restaurants

Avec la disparition des longues files d'attente, les restaurants redeviennent accessibles.

On peut enfin savourer une paella sans réservation prise trois semaines à l'avance.

Les expatriés établissent alors leur classement annuel :

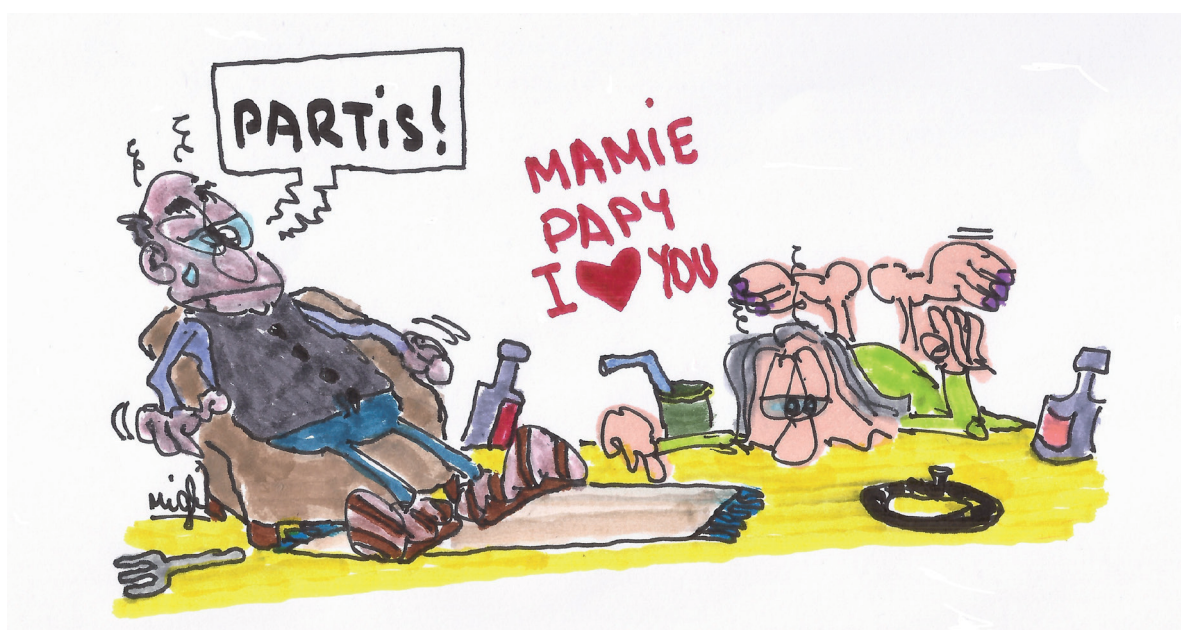
1. Le meilleur menu du jour.

2. La meilleure vue sur la mer.

3. Le meilleur rapport qualité-prix.
 4. Le meilleur endroit où rester assis trois heures sans être dérangé.
 Cette dernière catégorie est souvent la plus importante.
 L'automne qui approche doucement
 Les vignes prennent de belles couleurs.
 Les villages médiévaux comme Pals ou Peratallada retrouvent leur charme paisible.
 Les couchers de soleil deviennent plus doux.
 Les terrasses restent animées.
 La mer invite encore à la baignade.
 Bref, la Catalogne entre dans sa saison secrète.

Conclusion

Septembre est probablement le mois préféré des retraités et des expatriés.
 Il fait encore beau mais plus trop chaud.
 La mer est encore chaude mais moins fréquentée.
 Les villages sont vivants mais plus encombrés.
 Et surtout, on peut enfin trouver une place de parking sans invoquer tous les saints du calendrier.
 Jean-Pierre résume parfaitement la situation :
 — En juillet, la Catalogne est magnifique.
 — En août, elle est très fréquentée.
 — En septembre, elle est à nous.
 Monique sourit.
 — Jusqu'aux vacances de la Toussaint.
 Et ils lèvent leur verre de vermouth face à la Méditerranée, convaincus d'avoir découvert le plus beau secret de Catalogne... que des milliers d'autres retraités ont déjà découvert avant eux.



Marchés d'antiquités, aux puces et collectionneurs

BARCELONA	Lundi, mercredi, vendredi, samedi place les Glories de 8h. à 17h.
FIGUERES	Sur la rambla, tous les 3 ^{ème} samedis du mois, collectionneurs et antiquités
CADAQUÉS	Promenade, tous les derniers dimanches de chaque mois, antiquités
BASCARÀ	Tous les 1 ^{er} dimanches de chaque mois, marché aux puces de 9h. à 14h.
PALS	Place Catalunya, samedi de 9h. à 14h.
SANTA CRISTINA D'ARO	Place Salvador Bonet, tous les 1 ^{er} dimanches du mois de 9h. à 14h.
SAN FELIU DE GUÍXOLS	Place du marché, tous les 1 ^{er} samedis du mois, marché commercial
PALAFRUGELL	Place Nova, tous les 1 ^{er} dimanches de 9h. à 14h.
TORROELLA DE FLUVIÀ	Place du marché, tous les dimanches de 9h. à 14h.
BEGUR	Tous les vendredis, marché aux peintres de 18h. à 23h.
BEGUR	Tous les mardis, jeudis, dimanches de 18h. à 23h. marché artisanal
BESALÚ	Place de l'Eglise, tous les 3 ^{ème} dimanches du mois, collections et antiquités de 9h. à 14h.
VERGES	Esplanade de la Cruilla, tous les dimanches, brocante, vintage et art de 8h. à 14h.

Marchés hebdomadaires dans la région

Dimanche	Roses, Bascarà, L'Escala, Palafrugell, Sant Feliu de Guíxols
Lundi	Cadaqués, Torrella de Montgri
Mardi	Castelló d'Empúries, Figueres, Pals, Palamós, Girona, Lloret del Mar
Mercredi	Llança, St Pere Pescador, Begur
Jeudi	L'Estartit, Figueres, Tossa de mar v
Vendredi	Le Port de la Selva, Portbou, La Bisbal, Platja d'Aro, Portbou
Samedi	Empuriabrava, Girona, Figueres, Sant Miquel de Fluvià, Vilamallà, St Cristina d'Aro



Assurance de bateaux de plaisance
"Choisissez le bon cap"



DUÑACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Connaissances et expérience



C/ Sant Mori, 14
17487 - Empuriabrava
Castelló d'Empúries
Tel. 972 450 430
broker@dunach.com

Av. Rhode, 89
17480 - Roses
Girona
Tel. 972 250 322
www.dunach.com

PROFESSIONNELS DE SANTÉ PRÉSENTS SUR ROSAS ET EMPURIABRAVA

Voici une nouvelle liste non exhaustive des professionnels de santé présents sur Rosas et Empuriabrava. Tous les professionnels présents sur cette liste qu'ils soient publics ou privés sont reconnus par la *Generalitat de Catalunya*. Cette liste sera remise à jour avec le temps. N'hésitez pas à communiquer les professionnels de santé chez qui vous allez afin de compléter cette liste.

MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

Pensez à prendre votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)
Numéro de Téléphone unique d'urgence 112

Il existe un CAP dans toutes les villes d'Espagne, le numéro de téléphone du CAP de Llança est dans le petit poisson dans la rubrique des numéros d'urgence.

ROSES MÉDECINE PUBLIQUE

Centre d'attention primaire de Roses (CAP)
23, Ctra del Mas Oliva - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 15 37 59

MÉDECINE GÉNÉRALE PRIVÉE

Liste non exhaustive des thérapeutes de médecine générale reconnus par la *Generalitat de Catalunya*.

Centre Médical Place de Catalogne
7, pl de Catalunya - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 71 91

Vous pourrez trouver ici en plus de la médecine générale, un dentiste, un dermatologue ou un cardiologue entre autre.

Centre Médical PERSALUD
23, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 15 29 38 / [+34] 609 79 09 18

Centre Médical Roses
59, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 15 22 88

Dr. HUBERT
22, Arquitecte Gaudi - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 15 46 00 / [+34] 636 494 997

Dr. Marc ADASY
164, Av. Joan Carles I - 17487 EMPURIABRAVA
Tel: [+33] 664 73 24 41 - [+34] 627 77 26 01

CLÍNICA HERA
C/Port Grec, 40, PB, 17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 01 51

PHARMACIES DE ROSAS

Pharmacie BOSCH
93, C. de Tarragona - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 45 82 26

Pharmacie CASAS
27, Av. de la Gola de l'Estany
17480 ROSES/SANTA MARGARIDA
Tel: [+34] 972 25 56 58

Pharmacie CELRÀ
47, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 45 91 59

Pharmacie CORBALÁN
5, C. del Doctor Jaume Pi i Sunyer - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 62 33

Pharmacie GONZÁLEZ
206, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 15 25 39

Pharmacie GRATACOS
6, Pl. de Llevant - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 78 49

Pharmacie HARO
85, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 63 75

Pharmacie LACAL
25, C. de Sant Elm - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 63 89

Pharmacie MARTINEZ
17, C. de la Pujada del Puig Rom - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 48 02

Pharmacie ROIG
109, C. de la Riera Ginjolers - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 152 326

Pharmacie TOLDRA
5, C. Dr. Pi i Sunyer - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 256 233

Pharmacie VÁZQUEZ
23, C. de Pep Ventura - 17480 ROSES
Tel: [+34] 972 25 49 59

DENTISTE, CLINIQUE DENTAIRE

Implant Center Roses
210, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES
Tel: +34] 972 25 54 72

OSTÉOPATHE

Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.
1, Carrer Cala Nans
17480 ROSES / SANTA MARGARIDA
Tel: [+34] 666 154 883 / [+33] 6 18 64 08 27

NATUROPATHE ET SOPHROLOGUE

Marion Gaillien
C/Vernar castellnou, 37 Castelló d'Empúries Tel: (+34) 602 547 239

EMPURIABRAVA MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

Centre d'attention primaire de Castello d'Empuries (CAP)
Rentador - 17486 CASTELLÓ D'EMPÚRIES
Tel: [+34] 972 25 08 62

Dispensaire d'Empuriabrava
Av. Pompeu Fabra - 17487 EMPURIABRAVA
Tel: [+34] 972 45 38 75

PHARMACIES DE CASTELLÓ / EMPURIABRAVA

Pharmacie ALSINA
43, Santa Clara - 17486 Castelló d'Empúries
Tel: [+34] 972 25 00 27

Pharmacie BURSET
87, Badia - 17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 12 55

Pharmacie CAMPS FONT
40 Puigmal, 4B - Av. Marinada
17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 02 09

Pharmacie CROSAS
14, Alfons XIII - 17486 Castelló d'Empúries
Tel: [+34] 972 25 01 08

Pharmacie FAJOL
78 B Pení - Av. Joan Carles I
17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 16 64

Pharmacie FORNELLS
15A Pla de Roses, baixos
17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 20 78

Pharmacie MENENDEZ
1, Port Banyuls - Av. Joan Carles I
17487 Empuriabrava
Tel: [+34] 972 45 20 95

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

Céline MILHAC
1 carrer cala Nans
17480 Roses Santa Margarida
+33 7 86 85 66 86

MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

Alejandro ROMERO
intervention à domicile
+33 7 50 05 88 40

PHARMACIES DE GARDE

Les pharmacies prennent leur garde le jour à 9h du matin et ferment le lendemain à 9h.



Amicale des Français du Haut Ampurdan et de leurs amis Francophones



L'actualité du Comité directeur

Chers lecteurs, vous l'attendiez avec impatience, la voici : la rubrique « Vie du Comité Directeur ». Installez-vous confortablement, préparez-vous un café bien serré... et ne vous attendez à aucun rebondissement.

Car c'est là tout le paradoxe d'une association qui fonctionne bien : il ne s'y passe rien de spectaculaire. Pas de putsch interne, pas de claquement de porte théâtral, pas de motion de censure déposée entre le fromage et le dessert. Nos réunions se déroulent dans un climat de courtoisie amicale presque suspect ; les décisions se prennent par consensus, et personne ne retourne la table en brandissant les statuts.

Bref, si vous cherchez du drama, passez votre chemin : Netflix fait ça beaucoup mieux que nous. Cela dit, ne confondons pas sérénité et inactivité. Derrière cette surface lisse, votre Comité Directeur travaille, organise, anticipe, arbitre – et parfois même (nous sommes tous humains et donc sujets à l'erreur) débat avec vigueur, mais toujours dans le respect mutuel et la bonne humeur. Les événements que vous appréciez tout au long de l'année, ce magazine que vous tenez entre les mains, les partenariats que nous entretenons : tout cela ne tombe pas du ciel. C'est le fruit d'un travail collectif, régulier, et – osons le mot – efficace.

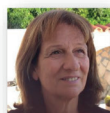
Alors oui, cette rubrique manquera toujours de suspense. Mais au fond, n'est-ce pas la meilleure nouvelle que nous puissions vous donner ?

C-dessous le trombinoscope de ce Comité Directeur :



Les Administrateurs

Nicole Bahers



Chantal Jumel



* Vice président



Jean Michel Dolat
Trésorier



Christian Peron-Debarbieri
Président



Steve Jund



Georges Malolepszy *



Antoine Palazzolo *



Dominique Chapellier
Secrétaire

DES ACTIVITÉS DE TOUS ORDRES :

● ACTIVITÉS PHYSIQUES (de loisir ou plus sportives selon les goûts et capacités):

Marches et randonnées
Vélo de loisir ou plus sportif
Padel
Bowling
Aquagym
Golf
Longe côte (marche en mer)
Et bien d'autres...

● ACTIVITÉS PLUS CULTURELLES :

Bibliothèque
Séances régulières d'apprentissage et de conversation en espagnol
Conférences
Jeux de société et de cartes

● AUTRES : Excursions, restaurants, pique-nique, fêtes diverses...

Cotisation individuelle :	50,00€
Droit d'entrée :	10,00€
Cotisation couple :	85,00€
Droit d'entrée couple :	15,00€

Possibilité de règlement
par virement bancaire :

Banque Santander
Bénéficiaire : Associació dels francesos de l'Alt Empordà
IBAN : ES30 0049 1992 19 2110011311
BIC : BSCHESMM

ou directement à la permanence
de l'amicale en espèces ou CB.

NUMÉROS D'URGENCE + !

LLANÇÀ

Mairie : 972 38 01 81

Informations touristiques : 972 38 08 55

Police municipale : 972 38 13 13

Guardia civil : 972 38 01 22

Pompiers : 972 38 06 20

Croix rouge (en été) : 972 12 05 05

Centre Sanitaire (CAP) : 972 12 09 57

Pharmacies : Port : 972 38 14 96 - **Ville :** 972 12 10 23

Taxis : 972 38 01 92

ROSES

Mairie : 972 25 61 44 – 972 25 55 77

Informations touristiques : 972 25 73 31

Police municipale : 972 15 37 15

(police municipale) 22h à 6h : 972 15 37 15

Guardia civil : 972 25 62 72

Pompiers : 972 25 67 72

Croix rouge (en été) : 972 67 45 45

Centre Sanitaire (CAP) : 972 15 37 59

Pharmacies : 972 25 48 02 - 972 25 62 33

972 25 63 89 - 972 25 78 49

Taxis : 972 25 64 48

Poste : 972 25 65 39

CASTELLÓ D'EMPÚRIES

Mairie : 972 25 04 26

Office de Tourisme :

Castelló d'Empúries : 972 15 62 33

Empuriabrava : 972 45 08 02

Police municipale : 972 45 10 10

Dispensaire :

CAP Castelló d'Empúries : 972 25 08 62

CAP Empuriabrava : 972 45 38 75

SPA : 972 50 23 61

Taxis : 972 45 05 69

Taxis Empuriabrava : 972 45 12 18

Réveil par téléphone : 096

URGENCES

Urgences : 112

Police : 092

Mossos d'Esquadra : 088

Pompiers : 085

Guardia Civil : 062

Ambulances urgences : 061

Hôpital de Figueras : 972 50 14 00

Clinique Santa Cruz de Figueras : 972 50 36 50

Sauvetage Maritime : 909 202 202

Si quieres publicar tu anuncio
en **LE PETIT POISSON**,
contacta al 696 07 88 44.

Si vous voulez placer votre publicité
dans **LE PETIT POISSON**,
contactez-nous au 696 07 88 44.



CLINICA HERA

AESTHETIC MEDICINE | AESTHETIC SURGERY
PLASTIC SURGERY | ANTI AGING MEDICINE

www.clinicahera.es

*More than 30 years of successful experience
Information consultation free · affordable prices*

Toute la médecine et la chirurgie esthétique

EFFECTIVE & SAFE TREATMENTS
TRATAMIENTOS EFICACES Y SEGUROS
TRAITEMENTS EFFICACES ET SÛRS

BOTOX · FILLING · VITAMINS INJECTIONS
FACE REJUVENATION TECHNOLOGIES
BLEPHAROPLASTY
MINI-LIFTING
LIPOSUCTION

Please contact us to know more
about available treatments

Port Grec, 40, pb · 17487 Empuriabrava · Tel. + 34 972 45 01 51 · Fax +34 972 45 23 23

БЪЛГАРСКИ - CATALÀ - CASTELLANO - DEUTCH - ENGLISH - FRANÇAIS - ITALIANO - NEDERLANDS - РУССКИЙ

CONSTRUCTION PROCASA

MASION NEUVE SUR LE CANAL LARGE



MAISON CANAL EMPURIABRAVA

ref.6615

155m² terrain, 15,50 x 5 amarre,
canal, sud, 3CH, 2SDB y 1WC

575.000€



APPARTEMENT EMPURIABRAVA-SALINS

ref. 6613

57m² Habitable, 2 CH, 1 SDB, vue canal,
ascenseur, parking intérieur, cave

379.000 €



MAISON GOLF PERELADA

ref.6604

1028m² terrain, 5 chambres, 4 SDB,
piscine, garage, année constr. 2017

1.390.000€

BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

✉️ fincas@procasa.com 📞 +34 972 100 400

🌐 www.procasa.com

BUREAU ROSES

📍 Av. de Rhode, 105, 17480 Roses, Girona

✉️ fincas@procasa.com 📞 +34 972 154 321

🌐 www.procasa.com