

**Passer de la grisaille de notre région à la douceur du Lavandou, c'est plonger dans une bulle de bleu, de vert, de soleil éclatant.**

**Le programme des activités dévoilé en début de séjour, permettait à chacun de se faire plaisir !**

**Activités du CRSE :** tous les matins à partir de 11h activité dansée avec Eliane dans une salle dédiée et toutes les après-midis randonnées. Les randonnées ont été choisies de manière à éviter de longs trajets pour se rendre au départ des randonnées suite à la grève impactant la disponibilité des carburants.

**Activités organisées par l'Oustal Del Mar :**

Tous les participants pouvaient s'inscrire aux sorties organisées par Valérie : Grimaud, Le Castelet, visite de Brégançon ou aux activités journalières gratuites : Gymnastique, jeux de boules, jeux de connaissances... et assister aux spectacles en soirée dans la salle du Théâtre.

**Quelques retours sur les activités.**

**les randonnées :**

Ainsi en suivant le bord de mer, nous arrivons aux vieux salins de Hyères qui sont des espaces naturels remarquables avec une grande variété de plantes et d'oiseaux, que nous essayons d'apercevoir !

Puis à l'opposé, montée dans le vieux village de Bormes les Mimosas. E là c'est l'émerveillement ! Des fleurs partout ! Les bougainvilliers, bleus, envahissent les façades des maisons, les plumbagos s'alignent sagement le long des petites ruelles, Attention les daturas à la sinistre réputation nous attirent avec leurs grandes fleurs si élégantes ! Une timide Suzanne aux yeux noirs grimpe sur le mur de la vieille église. Quant au mimosa, il faudra attendre février pour le voir en fleur.

Ainsi chaque détour de ruelle est une nouveauté.

Puis c'est le chemin des peintres ! Des tableaux de peintres de la période néo-impressionnisme, ayant vécu au Lavandou, jalonne le parcours. Ainsi nous découvrons Henri-Edmond Cross qui, influencé par Signac, se lance alors dans le pointillisme. Et les couleurs du midi éclatent. Un autre peintre belge Théo Van Rysselberghe, s'est installé lui aussi au Lavandou et sa maison est devenue un musée : la Villa Théo qui abrite quelques-uns de ses dessins dont le portrait d'André Gide.

Ensuite nous faisons un petit détour pour voir les restanques, terrasses pour cultiver fleurs, fruits et légumes. Au milieu se trouve la Noria, première machine à eau (1850), le tout restauré et entretenu.

N'oublions surtout pas la journée de Porquerolles ! une plage pour nous seuls, avec une mer calme et limpide où beaucoup se sont baignés.

Nous marchons à l'ombre de grands pins avec de temps en temps des rangées de vigne, ou un champ de figuiers. On goûte les arbouses mures, il faut bien découvrir ! Mais surtout le calme, le silence. Cette atmosphère particulière de sérénité des Iles dépourvues de voitures. Superbe journée avec en plus la traversée en bateau pour découvrir la côte et les îles d'une autre manière.

Parlons un peu du marché où s'exhalent les senteurs du midi : les olives toutes sortes ainsi que les tapenades, les épices, mais aussi les figues violettes, les raisins, le miel, la crème de marron !!!.....

Et puis il y a le petit train du Lavandou. Comme il est beau ! Banc et or. Il utilise une ancienne ligne de chemin de fer et longe la côte. On est en hauteur, ce qui permet d'avoir une vue d'ensemble sur les plages et les criques à travers les troncs des grands pins. Vraiment de quoi inspirer nos peintres !

### **Danses CRSE :**

l'heure de danse quotidienne avec Eliane a des vertus thérapeutiques pour le corps et pour l'esprit.

Les séances ont commencé à chaque fois par une danse d'échauffement en douceur.

Dans la bonne humeur entre 9 et 15 amateurs de pas chassés, de balancements et de talons pointes s'activent au rythme de musiques entraînantes pour des danses effectuées en ligne et en extérieur : country, tarentelles, cha-cha, portugaise, grecque, israélienne, rumba, bachata, rock, béguine avec changements de directions et gigue irlandaise en cercle mains non tenues.

-Les chorégraphies s'enchaînent pour le plaisir des danseurs qu'ils soient expérimentés ou non grâce à la bienveillance de notre professeur et l'heure passe très vite et se termine toujours par des étirements.

### **Sorties avec Valérie : (Le Village de Grimaud, Le Castelet, Le fort de Brégançon).**

Comme chaque année Valérie a organisé des visites commentées très agréables en cette période où les touristes ne sont pas nombreux ! Elle nous a conduit au joli village de Grimaud. Après une petite ascension on accède à son église romane, sa chapelle des pénitents du XV -ème, les ruines de son château du XI -ème siècle classées aux monuments historiques Du château la vue sur la Provence est magnifique, avec au premier plan l'enchevêtrement des toits provençaux si typiques.

Le Castellet village était au programme après le déjeuner, petit village féodal au sommet d'un promontoire. C'est un village pittoresque avec de petites rues pavées en pente et de multiples échoppes d'artisanat. Le film de Rému la femme du boulanger y a été tourné. Malheureusement il n'y a pas été possible de voir le circuit automobile. La journée s'est terminée par la visite de Sanary, station balnéaire très vivante. Le tour de ville nous a permis de voir l'église St Nazaire du 19 -ème siècle et ses fresques peintes (le nom de Sanary vient de Saint Nazaire en vieux provençal), la tour romane et la chapelle notre dame de la Pitié.