

Vivement

ÂGE d'OR

B U L L E T I N

N° 51 Automne / Hiver 2001

D'INFORMATION

rentrée 2001 / 2002

sous le signe

de l'escapade,

de la découverte,

des nouveaux défis

et des bonnes

résolutions...!

Une des magnifiques prairies fleuries du domaine de Grammont...

Ville de
Montpellier





Juliette Veyer a 100 ans ! Une réception était organisée le 5 juillet au club de loisirs Luis-Mariano pour fêter cet extraordinaire événement. Elle est ici entourée de tous ses amis et de Philippe Saurel, adjoint au maire, délégué au CCAS. Juliette est née le 3 juin 1901 à Berrovaehia (Algérie). Elle est Montpelliéraine de cœur depuis plus de 40 ans !



Promenade sur la canal du Midi, le 28 juin : de ponts en écluses, un périple original et fascinant pour relier Agde et Béziers.



Instants de délices, le 23 juin pour les Olympiades des Retraités, avec la chorale de l'Age d'Or et ... le chœur des enfants de l'école maternelle Robert-Surcouf.



Voyage du 10 au 14 juin. Chenonceau, Saumur, Amboise... : toute l'histoire des châteaux de la Loire.



Le 16 mai, les doyens du club de loisirs Jeanne-Galzy avaient invité, pour la fête organisée en leur honneur, les enfants de leur quartier auxquels ils prodiguent toute l'année un soutien scolaire (association ALISE).

Etre encore et toujours à votre écoute...



Comme chaque année, le programme des animations et loisirs préparé par le service Age d'Or de la Mairie a pris en compte vos souhaits d'activités, vos envies de voyages et d'évasion, vos besoins de rencontres et d'échanges, vos désirs de nouveautés et votre soif de

connaissances. La programmation conjugue variété, nouveauté et découverte et traduit au mieux les vœux que vous avez formulés tout au long de l'année. De plus en plus, vous vous positionnez non pas en simple usager mais en véritable acteur responsable de vos loisirs et en citoyen actif. Il est essentiel que chacun puisse s'épanouir et s'exprimer, proposer des projets adaptés et constructifs. Nous entendons privilégier toujours plus le dialogue au sein de l'Age d'Or et d'une manière plus générale avec tous les Montpelliérains.

Dans cet esprit de concertation, la municipalité vient de mettre en place, sept conseils de quartiers qui sont autant de lieux de discussion démocratique sur les problèmes et les projets de la cité. A leur tête, ont été élus des citoyens de la ville qui, par leur engagement quotidien, leur bénévolat reconnu au sein d'associations de la ville et leur audience dans leur quartier, auront toutes compétences pour animer ces structures. Je vous invite à participer à ces conseils de quartier. Parce que chacun d'entre nous a son mot à dire, sa pierre à apporter à l'édifice... n'hésitez pas continuer à donner votre avis, à entrer dans les débats, faire part de vos suggestions. Ces conseils de quartiers sont synonymes de proximité, d'échanges et de confrontations des aspirations de toutes les générations.

Bonne rentrée à toutes et à tous.

Philippe Saurel

Adjoint au Maire, délégué à la Solidarité et au CCAS



Quîne ! La salle était, comme chaque fois, encore comble pour le loto intergénérationnel organisé par club de loisirs Paul-Valéry, le 14 mars dernier.



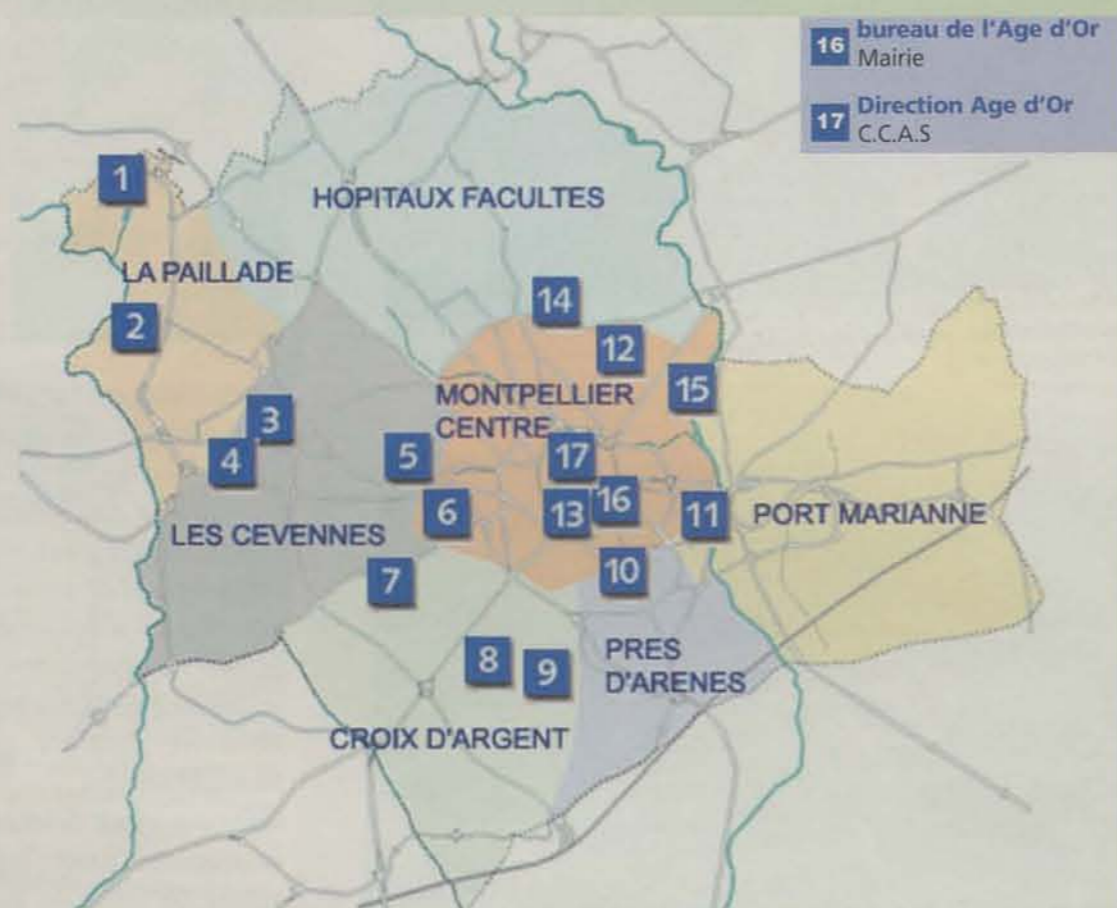
Visite de la réserve naturelle du Lez, les 25 et 26 juin : une passionnante découverte de notre environnement.

Ephéméride

- Antigonie des associations, le 9 septembre
- En ville sans ma voiture et Journée du vélo, le 22 septembre.
- Accueil des nouveaux Montpelliérains, le samedi 6 octobre
- Foire internationale de Montpellier, du 5 au 14 octobre. Thème : la musique, c'est magique !
- Bal de la rentrée Age d'Or, avec fête des noces d'or et de diamant, le jeudi 11 octobre.
- Semaine nationale des retraités, du 15 au 22 octobre.
- Téléthon, les 7 et 8 décembre.

15 clubs de loisirs ...

Des clubs dans tous les quartiers !



... 45 activités dans vos clubs

Parmi les quarante-cinq activités différentes proposées, 35 sont gratuites !

Cours de langues

• Anglais

Club de loisirs Luis-Mariano, le mardi de 11h à 12h (initiation)

Espace Antonin-Balmes, le lundi de 10h à 12h (perfectionnement)

• Italien

Club de loisirs La Cavalerie, le vendredi de 14h à 17h (initiation et perfectionnement)

• Occitan

Espace Antonin-Balmes : un lundi sur deux, de 14h à 16h
Club de loisirs Vincent-Scotto : un vendredi sur deux, de 14h à 16h

Activités corporelles et sportives

• Yoga (150 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, le mardi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Club de loisirs La Cavalerie, le jeudi de 9h45 à 10h45

Club de loisirs Laure-Moulin, le vendredi de 9h à 10h

Club de loisirs Jeanne-Galzy, le mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h

• Taïchi (150 F par trimestre)

Club de loisirs Dr Bonnet, le vendredi de 11h à 12h

Club de loisirs La Cavalerie, le mardi de 11h à 12h

• Tennis de table (gratuit)

Club de loisirs Le Lac, le mardi de 15h à 17h

• Gymnastique, natation, aquagym, sorties vélo, randonnées

Voir pages Santé

• Sophrologie (150 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, le lundi de 16h15 à 17h15

Chants

• Gospels (200 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes : le mercredi, de 10h à 12h

• Groupes vocaux (gratuit)

Club de loisirs Le Lac, club de loisirs Aiguelongue, club de loisirs Les aubes et club de loisirs Laure-Moulin (renseignements dans les clubs)

1 Club Le Lac
Rue Louis-Pergaud
34080 Montpellier
Tél. : 04 67 45 11 60
Ligne de bus n°15

2 Club Barocelli
Avenue de Bologne
Tél. : 04 67 75 65 83
Ligne de bus n°15 - tramway

3 Club Paul-Boulet
4, rue des Aconits
Tél. : 04 67 40 43 87
Lignes de bus n°6 - 15

4 Club Vincent-Scotto
rue Jacques Lemerrier
Tél. : 04 67 45 53 86
Ligne de bus n°7 et 15

5 Club Jeanne-Galzy
14, allée Clémentville
Cité Astruc
Tél. : 04 67 92 03 25
Lignes de bus n°1 et 9

6 Club Luis-Mariano
Place Agrippa d'Aubigné
Cité Gély
Tél. : 04 67 58 88 64
Ligne de bus n°4

7 Club Paul-Valéry
MPT Marcel-Pagnol
64, route de Lavérune
Tél. : 04 67 27 35 96
Ligne de bus n°4

8 Club Jacqueline-Maillan
123, rue G.-Brassens
Tél. : 04 67 42 43 07
Lignes de bus n°5 et 6

9 Club Lemasson
8, rue Ripoll
Tél. : 04 67 42 80 81
Lignes de bus n°5 et 27

10 Club Laure-Moulin
45, rue Frédéric-Bazille
Avenue de Palavas
Tél. : 04 67 65 48 60
Lignes de bus n°8, 12, 16

11 Espace Antonin-Balmes
Place de l'Europe
Tél. : 04 67 22 48 56
Tramway

12 Club La Cavalerie
28, rue de la Cavalerie
Tél. : 04 67 79 09 81
Lignes de bus n°9 et 4

13 Club Dr Bonnet
34, rue des Etuves
Tél. : 04 67 60 76 02
Lignes de bus n°4,6,7,16

14 Club Aiguelongue
Rue Raoul-Follereau
Cité de la Justice, escalier 21
Tél. : 04 67 54 53 72
Ligne de bus - Ronde

15 Club Les Aubes
Av. St André de
Novigens
Tél. : 04 67 72 98 83
Ligne de bus n°8

Danse

• Tango argentin (gratuit)

Club de loisirs La Cavalerie, le lundi de 14h à 15h30 (débutants) et de 15h30 à 17h (confirmés)

• Danses de salon (gratuit)

Club de loisirs Dr Bonnet, le jeudi de 14h30 à 16h (perfectionnement)

Club de loisirs Barocelli, un lundi sur deux de 14h30 à 16h (initiation)

Club de loisirs Jeanne-Galzy, un lundi sur deux de 14h30 à 16h (perfectionnement)

• Bal (gratuit)

Contacter directement chaque club de loisirs

Voir agenda pour la programmation à Grammont et à la Maison pour tous l'Escoutaire.

Expression artistique

• Arts plastiques (250 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, le vendredi de 9h30 à 11h30

• Dessin, aquarelle (250 F par trimestre)

Club de loisirs Lemasson, le jeudi de 14h30 à 16h30

Club de loisirs Jacqueline-Maillan, le mardi de 14h30 à 16h30

• Sculpture, modelage, poterie (250 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, le jeudi de 10h à 12h

Club de loisirs Laure-Moulin, le lundi de 14h30 à 16h30

Club de loisirs Paul-Valéry, le mardi de 14h30 à 16h30

• Modelage (50 F par trimestre)

Club de loisirs Les aubes, le mardi de 14h à 16h

• Peinture sur soie, couture, patchwork (gratuit)

Espace Antonin-Balmes, le mercredi de 14h à 17h30

• Couture (gratuit)

Club de loisirs Jeanne-Galzy, un lundi après-midi sur deux.

• Patchwork et travaux manuels (gratuit)

Club de loisirs Vincent-Scotto, le mardi après-midi.

• Montage bijoux de perle (gratuit)

Club de loisirs Lemasson, le lundi après-midi.

• Théâtre (150 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, le mercredi de 10h à 12h.

Club de loisirs Le Lac, le lundi de 14h30 à 16h30.

• Ecriture (250 F par trimestre)

Espace Antonin-Balmes, un lundi sur deux de 14h à 16h.

Club de loisirs Dr Bonnet, un lundi sur deux de 14h à 16h.

• Photo vidéo (250 F par trimestre)

Club de loisirs Barocelli, le mardi de 14h30 à 16h30.

• Divertissement scénique (gratuit)

Club de loisirs La Cavalerie, le jeudi de 14h30 à 16h30.

Conférences, films

• Projections de cédéroms découverte

Clubs de loisirs Aiguelongue, Paul-Boulet, Les Aubes, Luis-Mariano (voir agenda)

• Conférences

Dans tous les clubs (voir agenda)

Jeux

• Bridge

Espace Antonin-Balmes, le lundi de 14h à 17h30

Club de loisirs Dr Bonnet, l'après-midi, du lundi au jeudi

• Pyramide

Espace Antonin-Balmes, le vendredi de 14h à 17h30

• Scrabble

Espace Antonin-Balmes, le mardi de 14h à 17h30

Club de loisirs Lemasson, le jeudi après-midi

Club de loisirs Dr Bonnet, les mardi et jeudi après-midi

Clubs de loisirs Vincent-Scotto, Barocelli, Galzy,

Les Aubes (voir auprès des clubs)

• Lotos

Dans tous les clubs de loisirs, le mercredi et le samedi (sauf Club de loisirs Dr Bonnet : le mardi et le samedi)

• Chiffres et lettres

Club de loisirs Lemasson, le mercredi après-midi

• Belote, dominos, rummikub

Dans tous les clubs de loisirs

• Pétanque

Clubs de loisirs Jeanne-Galzy, Laure-Moulin, Paul-Valéry, Lemasson

Divers

• Atelier mémoire

Club de loisirs Luis-Mariano, le mercredi de 14h30 à 16h30

• Goûters littéraires

Club de loisirs Luis-Mariano, un mardi par mois

Club de loisirs Le Lac, le 1er vendredi du mois

• Lecture, contes, poésies

Club de loisirs Luis-Mariano, un vendredi par mois de 15h30 à 16h30

... Et pas moins
de 30 hôtesse
à vos petits
soins !



Attention, leurs sourires et leur bonne humeur sont contagieux !

Le taïchi : une cure de jeunesse

Le taïchi une pratique ancestrale, née en Chine ancienne. C'est un art du mouvement énergétique. Il permet de retrouver l'équilibre physique et mental en cultivant le corps et l'esprit par le mouvement centré, souple et harmonieux.

En Chine, tous les matins, depuis la nuit des temps, le taïchi est pratiqué par les plus jeunes mais aussi les plus anciens. Il apporte bien-être, sérénité, équilibre et confiance en soi.

• Taïchi (150 F / trimestre)
Au club de loisirs Dr Bonnet, le vendredi de 11h à 12h et au club de loisirs La Cavalerie, le mardi de 11h à 12h.
Professeur : Fabienne Pignard-Marthod, de l'école d'art énergétique.

Initiation à la photo : devenir un as du clic !

Réussir de belles photos et se l'entendre dire... Un rêve ? Non, bien sûr que non ! L'art de la photo, cela s'apprend. L'atelier initiation à la photo va vous permettre d'acquérir des techniques de prises de vue simples et aussi de connaître une foule de bons trucs et tuyaux...

Au cours des ateliers, le matériel photographique professionnel est gracieusement mis à votre disposition : il vous sera possible de manipuler à votre guise tout en appliquant les différentes règles de prises de vues.

• Photo vidéo (250 F par trimestre)

Au club de loisirs Baroncelli, le mardi de 14h30 à 16h30.
Professeur : Jean-Paul Serra, président de l'association Photo vidéo

Les nouvelles activités de la rentrée

Les goûters littéraires : lectures, contes et poésie...à gogo !

Joseline Feuille et Claire Boutin sont des conteuses nées. Il y a six ans, elles se sont rencontrées lors d'animations pour adultes et enfants dans les médiathèques, les écoles et les Maisons pour tous : participations à des spectacles pour enfants, aux "Nuits du conte", aux "contes entrent dans la ville", aux "Fêtes du livre", etc. Depuis, elles ne sont plus quittées. Une passion commune les anime : l'amour des livres, la vénération des belles lettres, la musique des mots... Une passion qui s'est concrétisée par la création de leur association : "J'ose lire et clair de plume", point de départ d'une activité endiablée autour du livre. Avec les goûters littéraires, elles vont continuer à drainer le conte, diffuser les textes poétiques, faire connaître la littérature et notamment, celle des auteurs de notre région. Au programme de ces goûters littéraires : échanges, discussion, lectures de textes et présentation de trois auteurs et de leurs œuvres : Jacques Gasc, Yann Gourmelin, Jean Joubert. Au terme de ces rencontres, il ne serait pas étonnant que de nouveaux poètes, de talentueux écrivains en herbe, voire des conteurs ou des acteurs qui s'ignorent encore, se dévoilent et se révèlent enfin...



Joseline Feuille et Claire Boutin, poètes jusqu'au bout des ongles.

Calendrier des goûters littéraires

- Jacques GASC, le vendredi 5 octobre, à 14h30 au club Le Lac et le mardi 9 octobre, à 14h30 au club Luis-Mariano.
 - Yann Gourmelin, le mardi 6 novembre, à 14h30 au club Luis-Mariano et le vendredi 8 novembre, à 14h30 au club Le Lac.
 - Jean Joubert, le mardi 4 décembre, à 14h30 au club Luis-Mariano et le vendredi 14 décembre, à 14h30 au club Le Lac.
- Gratuit.



Joël Rhino, directeur artistique du chœur.

Le gospel : la voix du cœur

Il s'adresse à toute personne désireuse de chanter du negro spiritual et du gospel.

Le chœur se compose de pupitres sopranos, altos, ténors et barytons-basses. Basé sur un travail de technique vocale, rythmique et harmonique, le chœur privilégie l'unité sonore et favorise une expression personnelle, tout en restant le plus proche possible des origines des différents styles abordés (spiritual, negro spiritual, gospel). Les séances s'effectuent principalement a cappella afin de mieux entendre et prendre conscience du travail vocal. Les partitions et les cassettes audio de travail sont fournies pour chaque pupitre, avec une version des chants proposés. Afin de développer la mémoire et l'oreille musicale, l'apprentissage de certains chants peut s'effectuer sans partition. Les répétitions qui ont lieu le mercredi de 10h à 12h, à l'Espace Antonin-Balmes, se déroulent comme suit : 5 mn de relaxation et d'étirements, des exercices qui servent à dénouer les points de tensions et à préparer le corps au travail vocal ; 10 à 15 mn de technique vocale, une séquence qui sert également d'échauffement vocal et 1h40 de travail de style qui comprennent l'écoute, le mimétisme vocal, l'interprétation en chœur, en soliste ou soliste et chœur.

• Gospel (200 F par trimestre)

A l'Espace Antonin-Balmes, le mercredi de 10h à 12h.

Joël Rhino, est membre des Black & White Singers depuis 1991. Il a étudié le piano, la guitare, le solfège, l'harmonie et le rythme à l'école de jazz de Montpellier (JAM). Il a parfait sa technique vocale avec Hervé Martin, soliste à l'Opéra de Montpellier et a dirigé Gospel Giving Singers de Saint-Jean de Védas, Gospel Flame de Salon de Provence et Massalia Gospel Expérience de Marseille.

Mais aussi...

- Modelage au club Les Aubes
- Poterie sculpture au club Paul-Valéry
- Dessin aquarelle au club Jacqueline-Maillan
- Sophrologie à l'Espace Antonin-Balmes
- Divertissement scénique
- Stages Internet / informatique

Petites recettes pour bien vieillir

Il faut rester actif et dynamique pour se maintenir dans un état de bien-être...

L'avancée en âge fait partie du cycle naturel de la vie. Si la médecine est impuissante contre certains signes du vieillissement : les cheveux blancs, les rides, la baisse des performances physiques, etc, d'autres en revanche évoluent très favorablement avec un traitement médical (la douleur, les maladies...). Mais il y a surtout beaucoup de choses que chacun d'entre nous peut faire évoluer en faisant bouger et en stimulant son corps autant que son esprit. La vie ne se résume pas à l'apparence du corps ou à la modification de son image physique au fil des ans. Il faut dédramatiser le vieillissement en cultivant ses propres capacités, en portant attention sur ce qui est, et non pas sur ce qui n'est plus. Pour cela, il faut s'adapter à chaque phase de la vie en participant à des activités énergisantes, c'est indispensable pour entretenir son capital santé. Une petite recette pour bien vieillir ? Bichonnez-vous, faites-vous chouchouter et surtout n'hésitez pas à vous faire plaisir, le moral influence tellement le physique... et vice versa !

Bichonner votre corps !

Pour cela, rien de moins difficile : le programme concocté par le service Age d'Or cette année, propose un bon nombre d'animations sportives : sorties, voyages, découvertes, promenades, mais aussi beaucoup de sport... Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux, tous les âges : faites votre choix !

La gymnastique

- Maison pour tous Marcel-Pagnol, le mardi de 9h à 10h et le vendredi de 10h30 à 11h30 ;
- Maison pour tous François-Villon, le lundi de 10h30 à 11h30 et le jeudi de 10h30 à 11h30 ;
- Maison pour tous Albert-Camus, le mardi et le jeudi de 10h45 à 11h45 ;
- Club Lemasson, le jeudi de 9h30 à 10h30 ;
- Maison pour tous George-Sand, le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h, le vendredi de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30 ;
- Maison pour tous Georges-Brassens, le mardi de 10h30 à 11h30 ;
- Club Baroncelli, le jeudi de 9h à 10h ;
- Club Jacqueline-Maillan, le mardi de 9h30 à 10h30 ;
- Club Jeanne-Galzy, le jeudi de 11h15 à 12h15 ;
- Club Laure-Moulin, le mardi de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30 ;
- Club la Cavalerie, le vendredi de 10h30 à 11h30 ;
- Club Vincent-Scotto, le lundi de 9h à 10h.

Les abdos fessiers

- Maison pour tous Voltaire, le lundi et le jeudi de 8h45 à 9h45.
- Renforcement musculaire, préparation à la randonnée pédestre.
- Gymnase Ferrari, complexe de la Rauze, le mardi matin (voir planning au bureau de l'Age d'Or à la Mairie).

Comment obtenir la carte animation sports ?

- Il faut : • Avoir la carte Age d'Or • Fournir un certificat médical certifiant l'aptitude sportive.
- Présenter une attestation d'assurance responsabilité civile.
 - Apporter une photo.
 - Coût : 30 F (4,57 €)

La natation loisir

- Au centre nautique de la Paillade, le mardi de 16h à 17h et le jeudi de 17h à 18h ;
- A la piscine de Maurin, le vendredi de 17h à 18h ;
- A la piscine de La Pompignane, le mardi de 16h à 17h et de 17h à 18h ;
- A la piscine de La Rauze, le vendredi de 16h à 17h ;
- A la piscine de La Chamberte, le mardi de 11h à 12h et le jeudi de 16h à 17h ;



Démonstration de gymnastique, le 23 juin sur l'Esplanade lors des Olympiades des Retraités.

L'aquagym

- Au centre nautique de la Paillade, le mardi de 16h à 17h et le jeudi de 17h à 18h ;
- A la piscine de Maurin, le lundi et le vendredi de 16h à 17h ;
- A la piscine de La Pompignane, le mardi de 16h à 17h et de 17h à 18h ;
- A la piscine de La Rauze, le lundi de 16h à 17h ;
- A la piscine de La Chamberte, le mardi de 11h à 12h, le jeudi de 16h à 17h, le vendredi de 11h à 12h ;
- A la piscine olympique d'Antigone, le jeudi et le vendredi de 9h à 10h et de 10h à 11h.

Les inscriptions aux cours se font directement dans les piscines concernées (cours gratuits), sauf pour la piscine olympique d'Antigone pour laquelle une inscription préalable au bureau de l'Age d'Or et une participation de 100 F par trimestre est demandée.

La tournée des chorales

• Chorale Lou Clapas

Jeudi 4 octobre : club Paul-Boulet

Jeudi 11 octobre : club Paul-Valéry

Jeudi 18 octobre : club Baroncelli

Jeudi 25 octobre : club Vincent-Scotto

Jeudi 8 novembre : résidence foyer Michel-Bélorgeot

Jeudi 15 novembre : club Luis-Mariano

Jeudi 22 novembre : résidence foyer les Aubes

Jeudi 29 novembre : résidence foyer Jacques-Péridier

Jeudi 6 décembre : résidence foyer l'Oustal

Jeudi 13 décembre : résidence foyer Ma Maison

Chorale de l'Age d'Or

Jeudi 4 octobre : club Luis-Mariano

Jeudi 18 octobre : résidence foyer la Carrière

Jeudi 25 octobre : club Paul-Boulet

Mercredi 7 novembre : résid. foyer Les Protestant

Jeudi 15 novembre : club La Cavalerie

Jeudi 22 novembre : résidence foyer les Aubes

Jeudi 29 novembre : club Vincent-Scotto

Jeudi 6 décembre : club Baroncelli

Mercredi 12 décembre : résidence foyer J.-Péridier

Jeudi 20 décembre : Centre de gérontologie Antonin-Balmes.

Pensez à vous !

Notre qualité de vie dépend pour beaucoup de la qualité de notre alimentation. Il faut agir et se prendre en main sans attendre.

Vous avez des questions ?

Les réponses vous seront données au cours de vos rendez-vous Santé, préparés par l'Age d'Or :

• **Conférence "Retraite et bien-être" :**

- jeudi 27 septembre au club Paul-Boulet,

- vendredi 12 octobre au club Dr Bonnet,

- jeudi 25 octobre au club Baroncelli,

- jeudi 15 novembre au club Les Aubes,

- jeudi 13 décembre au club Aiguelongue.

• **Conférence "Le rôle de l'alimentation dans la prévention des cancers" :**

- mercredi 3 octobre, salle Rabelais, par le Pr Henri Joyeux.

• **Conférence "A la découverte des fruits" :**

- jeudi 27 septembre au club Aiguelongue,

- jeudi 11 octobre au club Les Aubes, mercredi 22 novembre au club Baroncelli,

- jeudi 13 décembre au club Paul-Boulet.

• **Conférence "Que penser des médicaments pour ralentir le phénomène du vieillissement ?"**

- mardi 16 octobre, salle Pétrarque, par le Pr Jean Dauverchain.

Les randonnées pédestres

Ces sorties à la journée ou à la demi-journée, sont des randonnées plutôt sportives, adaptées aux seniors et encadrées par des éducateurs du service des sports de la Mairie.

• 2 sorties par mois à la journée (50 F, 7,62 €).

Les départs ont lieu à 8h, à la gare routière, quai 64 et à 8h30 du Centre nautique de la Paillade.

• 2 sorties par mois à la demi-journée (27 F, 4,12 €).

Les départs ont lieu à 13 h, au boulevard Antigone (derrière la Mairie) et à 13h30 du Centre nautique de la Paillade.

A noter : les sorties sont limitées à 50 personnes. Un certificat médical de moins de trois mois autorisant la pratique de la randonnée pédestre est indispensable et le port des chaussures de marche est recommandé. Le niveau de difficulté est indiqué pour chacune des randonnées, soit : le niveau 1 (randonnée avec moins de 150 m de dénivelé), le niveau 2 (randonnée avec un dénivelé compris entre 200 m à 400 m) ou un niveau 3 (randonnée avec dénivelé de plus de 500 m).

Renseignements, programmes détaillé et inscriptions au centre nautique de la Paillade : 04 67 75 34 93 et au bureau de l'Age d'Or à la mairie : 04 67 34 70 80.



Les marches du jeudi

Elles ont lieu à Montpellier ou dans sa périphérie proche. Ces promenades de deux ou trois heures, faciles et conviviales, sont encadrées par des éducateurs du service des sports de la Mairie

• Rendez-vous et départ à 14h, de l'entrée du *zoo de Lunaret*, les jeudis 8 novembre, 10 et 24 janvier, le 14 mars, le 17 avril, le 2 mai et le 6 juin.

• Rendez-vous et départ à 14h, de la *base canoë de Lavalette*, les jeudis 4 octobre, 15 novembre, 13 décembre, 31 janvier, 21 mars, 9 mai et 13 juin.

• Rendez-vous et départ à 14h, du *lac de Le Cres*, les jeudis 18 octobre, 22 novembre, 6 décembre, 7 février, 28 mars et 16 mai.

• Rendez-vous et départ à 14h du *terrain de tennis de Prades le Lez*, les jeudis 25 octobre, 29 novembre, 28 février, 14 avril et 23 mai.

• Rendez-vous et départ à 14h de la *M.J.C. de Clapiers*, les jeudis 11 octobre, 17 janvier, 7 mars, 25 avril et 30 mai.

Conditions : posséder la carte Age d'or (gratuite) et la carte Animation sport (30 F, 4,57 €).

Contact : 04 67 34 70 80.

Faites vous chouchouter !

Une journée en thalassothérapie à la Grande-Motte vous est proposée le lundi 26 novembre par le service Age d'Or. Au programme : des instants de bien-être et de détente.

• **deux soins**

- *des bains bouillonnants* (un hydromassage général du corps réalisé en baignoire par des jets multiples suivant les trajets musculaires et le sens de retour veineux) ;

- et un autre soin à choisir entre : une grande douche (un massage à distance exécuté à l'aide d'un jet d'eau de mer) ou une pressothérapie (un drainage vasculaire et lymphatique mécanique qui permet d'éliminer les toxines et de stimuler la circulation sanguine) ou un massage relaxant à hydrojets, 2 jets à pression modulable effectués sur tout le corps ;

• **P'accès à l'espace remise en forme**

- au sauna ;

- au hammam ;

- au bassin intérieur d'eau de mer chauffé ;

- à la salle de gymnastique et à la salle de relaxation.

• **et le déjeuner.**

Prix : 380 F (57,93 €)

Inscriptions au bureau de l'Age d'Or

Il n'y a pas de mal à se faire du bien !

La pratique régulière d'un sport, quel que soit son âge, a une action bénéfique sur l'ensemble du corps. La marche, à raison d'une heure par jour, effectuée selon son propre rythme, est à la portée de tous. C'est un véritable entraînement physique qui renforce la charpente osseuse et les aptitudes du cœur, augmente la capacité respiratoire et facilite le transit gastro-intestinal. Cette promenade quotidienne favorise un sommeil réparateur et elle permet aussi et surtout, d'activer la mémoire en véhiculant un apport énergétique aux cellules cérébrales. La natation, le vélo, la gymnastique, augmentent quant à eux le potentiel physique, entretiennent une certaine souplesse, favorisent le tonus musculaire, l'équilibre et la coordination des mouvements. Avec l'activité physique, on a vraiment tous à y gagner !

Petite gymnastique tonique... pour commencer tout en douceur

Voici quelques petits exercices pratiques destinés à vous faire du bien : maintenir vos capacités articulaires et musculaires pour effectuer les gestes courants de la vie, tout en luttant contre l'ankylose... A effectuer quand bon vous semble, mais surtout... en gardant le sourire !



Opinez du chef !

• penchez lentement la tête vers l'avant, puis vers l'arrière,

• penchez-la ensuite lentement vers la gauche, puis vers la droite,

• puis, tournez la tête vers la droite et vers

la gauche,

• exécutez ensuite une rotation complète de la tête, une fois de gauche à droite et une fois de droite à gauche.

Mouvements à réaliser 3 fois, les yeux ouverts ou fermés, en position assise ou debout. Faire des gestes lents, en respirant tranquillement.

Les précautions indispensables avant de commencer :

• les mouvements doivent être exécutés progressivement, lentement et régulièrement

• évitez tout geste brusque

• restez attentifs aux raiders articulaires et musculaires,

• respirez amplement et adaptez vos mouvements en fonction de votre condition physique

Claquez des doigts !

• bras tendus vers l'avant, laissez pendre les poignets puis relevez-les vers le bras,

• exécutez ensuite des mouvements de rotation de chaque poignet dans les deux sens,

• fermez les poings, puis ouvrez-les en écartant les doigts,

• alternativement, pour chaque main, opposez le pouce aux autres doigts en formant une boucle,

• opposez ensuite la pulpe du pouce avec celle de l'index, celle du majeur, celle de l'annulaire et avec celle du petit doigt.

Faites chaque exercice 3 fois très lentement



Hausser les épaules !

• laissez pendre les bras le long du corps,

• haussez l'épaule droite et l'épaule gauche, puis avancez l'épaule droite et l'épaule gauche.

• reculez l'épaule droite, puis reculez l'épaule gauche.

• et exécutez un mouvement de rotation de chaque épaule, d'avant en arrière et de l'arrière vers l'avant.

Faites chaque mouvement 3 fois, très lentement.

Redressez l'échine !

• tendez vos bras vers le plafond, le plus haut possible pour étirer votre dos,

• croisez les bras sur la poitrine et penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit,

• toujours en croisant les bras sur la poitrine, tournez le buste vers la droite, puis vers la gauche,

• laissez vos bras pendre le long du corps, puis penchez-vous à droite, puis à gauche.

Tous ces mouvements peuvent être exécutés en position assise, mais ils doivent impérativement être réalisés très lentement avec une respiration ample et tranquille.

Mettez vos orteils en éventail !

• en position assise, croisez les mains sous une cuisse, puis soulevez la cuisse et amenez le mollet en position horizontale. Tendez la jambe au maximum. A effectuer 3 fois avec chaque jambe,

• toujours en position assise, genoux pliés, pieds posés à plat sur le sol, relevez les orteils,

• assis encore, les genoux pliés, posez les pieds nus sur un ballon ou une bouteille. Entraînez-vous à faire rouler l'objet sans perdre le contact.



Et surtout, gardez l'esprit en éveil

• **Présentation de l'atelier mémoire :**

le mercredi 12 septembre au club de loisirs Luis-Mariano,

• **Présentation de l'atelier écriture :**

le lundi 24 septembre à l'Espace Antonin-Balmes,

• **Goûter littéraires :**

vendredi 5 octobre au club de loisirs Le Lac, mardi 9 octobre au club de loisirs Luis-Mariano,

mardi 6 novembre au club de loisirs Luis-Mariano, jeudi 8 novembre au club de loisirs Le Lac, mardi 4 décembre au club de loisirs Luis-Mariano,

vendredi 14 décembre au club de loisirs Le Lac,

• **Visite du Musée de l'histoire de Montpellier :**

mardi 9 octobre et jeudi 25 octobre.

• **Initiation à Internet,**

mercredi 10 octobre, mercredi 14 novembre et mercredi 12 décembre.

• **Concours euro,**

vendredi 26 octobre, salle des Rencontres.

• **Cycles de conférences**

mardi 25 septembre, mardi 16 octobre, mardi 13 novembre, mardi 20 novembre, lundi 17 décembre et mardi 18 décembre.

L'extraordinaire saga du figuier

EXPOSITIONS

Les talents de l'Age d'Or

Du lundi 24 septembre au vendredi 5 octobre, dans le hall de la mairie. Les adhérents de l'Age d'Or exposent toutes leurs œuvres effectuées pendant l'année 2001 : peinture, dessins, sculptures, modelages, peinture sur soie, peinture sur verre, couture, patchwork en tissu, patchwork sur carton, écriture, bijoux de perles, poterie... Qu'on se le dise !

Journée portes-ouvertes à l'Espace Antonin-Balmes

Le vendredi 19 octobre à partir de 11 h. Les artistes, adhérents du club présentent leurs activités et leurs réalisations. Apéritif et repas tirés du sac...



Sous ses larges feuilles odorantes et ses grandes branches tourmentées, le figuier cache un mystère : celui de sa création. Une histoire biologique particulièrement compliquée. Et une véritable saga, dont les héros sont l'arbre, le fruit, les fleurs et les insectes contée par les Ecologistes de l'Euzière...

Avez-vous déjà vu une fleur de figuier ? En avez-vous déjà senti le parfum ? Si vous répondez oui, c'est que vous connaissez déjà l'histoire. Si vous répondez non, vous ne la connaissez pas... Dans tous les cas, ce qui suit va vous intéresser.

La fleur est cachée à l'intérieur

Bien sûr que la figue est un fruit ! Pour preuve : sa forme, sa couleur, sa saveur et surtout ses graines, celles que vous sentez craquer sous vos dents quand vous mordez dedans... Mais contrairement aux autres fruits, la fleur de la figue se trouve à l'intérieur. Ouvrez donc une figue en deux quand celle-ci n'est pas encore mûre : celle-ci apparaît alors comme une sorte d'urne, tapissée d'un velours constitué par une multitude de calices minuscules, de pistils, d'étamines, appartenant à des fleurs mâles et femelles : tous les ingrédients pour la fécondation sont en place... sauf, évidemment, que tout ne se passe pas comme prévu.

Le pollen vient de l'extérieur

Le "hic", c'est que les fleurs mâles et fleurs femelles de la figue ne fleurissent pas en même temps. Le pollen fécondant ne peut donc venir que de l'extérieur. Le pollinisateur du figuier, est en fait une minuscule

guêpe appelée blastophage. Rares sont ceux qui ont pu l'observer, les uniques heures de mai ou les quelques jours de juillet où l'insecte tente, très laborieusement, de s'introduire dans le fruit pour écrire l'histoire de cet arbre parfois tricentenaire... La suite ? Elle est minutieusement orchestrée entre fleurs et blastophages mâles et femelles... Mais pas tout le temps. En effet, si dans la plupart des cas la pollinisation des fleurs femelles est réalisée par le blastophage, c'est loin d'être le cas pour tous les figuiers : certains ont en effet la capacité de produire des fruits en l'absence de fécondation. De l'hermaphrodisme en quelque sorte...

Un méli-mélo à y perdre son latin

Certaines récoltes de figues fleurs sont donc réalisées sans graines au printemps, tandis que les récoltes de la fin de l'été proviennent de figues pollinisées. Il existe aussi ce qu'on pourrait appeler des figues "pouponnières" et des figues "pépinières". Tout cela parce qu'il existe des figuiers mâles et des figuiers femelles. Une symbiose doublée d'un processus vraiment complexe qui méritent les explications de spécialistes. Sachez qu'il a fallu pas moins de deux siècles aux botanistes pour découvrir le pot aux roses ! Pour vous permettre de tout comprendre, les Ecologistes de l'Euzière vous convient sur le terrain à comprendre ce mystère de la nature. Le rendez-vous est fixé au mercredi 19 septembre. Une chose est sûre, après cette leçon de chose, vous ne pourrez plus jamais mordre dans une figue comme avant ! La saveur du fruit se mêlera alors subtilement avec le sentiment vertigineux d'être dans le secret de la création...



La figue, fruit du péché ?

Les figues, on les aime rouges et sucrées à l'automne, on les aime aussi presque sèches sur les branches sans feuilles en hiver. On s'en délecte quand elles sont vertes et odorantes en mai ou alors toutes fraîches début juillet. La figue est vraiment un fruit des quatre saisons, bourré de talents cachés...Cache-sexe

Que d'histoires et légendes autour du figuier ! Dans la mythologie grecque, le figuier est l'arbre de Dionysos, le dieu de la fécondité et à Rome, il est dédié au dieu Mars.

C'est aussi un symbole de la Méditerranée. Dans la Bible (Juges IX, 8 - 9), l'Apologue des arbres raconte comment les arbres avaient proposé à l'olivier d'être leur roi et comment, après que celui-ci ait décliné cet honneur, le figuier, auquel le trône avait ensuite été proposé, déclina, à son tour la proposition de ses pairs. L'Evangile mentionne enfin, que ce sont derrière les feuilles d'un figuier, qu'Adam et Eve s'efforcèrent de

cache leur nudité... Etaient-ce les fruits de ce même arbre qu'ils venaient de manger ?

Vitaminé +++

Très appréciée depuis l'Antiquité, la figue se consomme crue, séchée ou en confiture. Elle est très digeste et particulièrement nutritive, surtout à l'état sec. Elle contient beaucoup de sucre, de protéine, des lipides, de la cellulose et de la gomme, des vitamines A, B et C ainsi que des sels minéraux en nombre : phosphore, oligo-éléments et calcium : en mangeant seulement 3 à 4 figues, vous absorbez l'équivalent d'une demie tasse de lait. Autre chose, sachiez-vous aussi qu'une fois torréfiée, la figue est utilisée dans les succédanés de café ?

Produit miracle

En usage externe, le latex blanc qui s'écoule des cassures de la plante, sert à détruire les verrues et autres cors. Ce latex, qui est irritant, contient des enzymes qui ont la propriété de pouvoir digérer la viande.

Il est conseillé de porter des gants pour cueillir les figues et, pour les palais délicats, de la peler avant de la manger. Sachez aussi que ses graines sont laxatives et que la figue est utilisée contre la toux : c'est un bon remède contre l'inflammation des muqueuses. Enfin, bouillie et appliquée sur la gencive, elle agit comme émollient contre les fluxions à la façon d'un cataplasme.

Parent avec "l'étrangleur"

Le figuier appartient à la famille des Moracées - celle du mûrier. Il fait partie du genre Ficus, au sein duquel se trouve le Ficus carica, notre figuier méditerranéen. Il est apparenté à 800 autres espèces, toutes d'origine tropicale - tel le caoutchouc de nos appartements ou bien le banyan, appelé aussi étrangleur. Celui-ci, détient la faculté incroyable de se développer à partir d'une seule graine abandonnée par un oiseau sur un arbre. Peu de temps lui suffit alors pour prospérer, mais surtout aussi pour étouffer et étrangler l'arbre porteur, au moyen de ses racines parasites... Bien sûr, c'est loin d'être le cas de notre savoureux figuier.

Pour en savoir plus : "L'histoire extraordinaire d'un arbre sacré" vous est contée par les Ecologistes de l'Euzière, mercredi 19 septembre. Rendez-vous à 14h, boulevard d'Antigone (derrière la Mairie). Inscriptions au bureau de l'Age d'Or.



Y avez-vous déjà goûté ?

• **Les figues au four**
Lavez et équeutez 500 g de figues et disposez-les bien serrées dans un plat allant au four. Saupoudrez-les ensuite avec 3 cuillerées de sucre en poudre et faites cuire à feu chaud pendant 15 mn. Servez tiède avec de la crème fraîche.

• **Les figues caramélisées**
Epluchez 12 figues mûres et arrosez-les avec le jus d'un citron. Dans une grande casserole, faites chauffer 40 cl de vin blanc sec, 40 cl d'eau, 150 g de sucre en poudre et un bâton de cannelle.

Remuez bien le tout. Plongez délicatement les figues dans ce sirop en ébullition et faites pocher sur feu doux pendant 5 mn. Laissez tiédir dans la casserole. Quand les figues sont presque froides, égouttez-les et disposez-les dans un plat creux. Recouvrez de crème anglaise (3 jaunes d'œufs battus avec 75 g de sucre à faire épaissir sur feu doux en remuant, dans un demi-litre de lait parfumé avec une gousse de vanille). Préparez ensuite un caramel en faisant chauffer 200 g de sucre dans 5 cl d'eau et nappez-en les fruits.

L'Age d'Or vous mitonne un petit menu "évasion" très alléchant pour la saison 2002. Une carte riche, aux destinations qui font rêver...

Journée polynésienne à Istres

Le paradis des perles, le jeudi 27 septembre. Les musiciens polynésiens qui vous accueilleront vous offriront des fleurs de Tiare et vous feront découvrir le "Mai-tai", la boisson locale. Ce sera alors le point de départ d'une découverte de la Polynésie, de ses archipels, de ses îles, de ses trésors (coquillages, perles de culture de Tahiti), de ses traditions et de sa gastronomie.

L'archipel des Canaries et le carnaval de Tenerife

Un périple dépaysant de 8 à 10 jours au mois de février

Les Canaries, archipel de l'océan atlantique, situées au nord-ouest du Sahara occidental, à proximité du tropique du Cancer, forment une communauté autonome d'Espagne constituée de sept îles et de quelques îlots. Longtemps appelées les îles Fortunées, sans doute en raison de la douceur de leur climat, elles ensorcellent par leurs magnifiques paysages volcaniques et lunaires, leurs immenses falaises noires ou colorées, leurs villages hauts perchés avec leurs cultures en terrasse, la Teide, le paradis des randonneurs, la mer de bananeraies de la Orotava et puis surtout Tenerife, l'île du printemps éternel et son incroyable, original et si peu connu carnaval...

Les merveilles de la région du Gers

Une semaine au début du mois de mai, dans le Gers, au cœur de la légendaire Gascogne

C'est l'une des plus charmantes contrées françaises. Une région fière de d'Artagnan, le plus célèbre des Mousquetaires, de son Armagnac, cette eau de vie si précieuse, de son art de vivre, de son calme et de la douceur de ses paysages vallonnés aux airs de Toscane...

L'Alsace, les charmes d'une terre passion

7 jours à la fin du mois de juin dans la gourmande Alsace.

Des exubérantes forêts du Rhin aux landes dénudées des Hautes Chaumes, en passant par les prairies inondables du Ried et le vignoble des collines du piedmont, vous découvrirez l'étonnante harmonie de ses paysages variés et l'éclat de ses villes. Une région attachante qui a su conserver dans ses pierres, les traditions et la mémoire d'une histoire mouvementée. Et un creuset où la gastronomie s'est harmonieusement transformée en art...

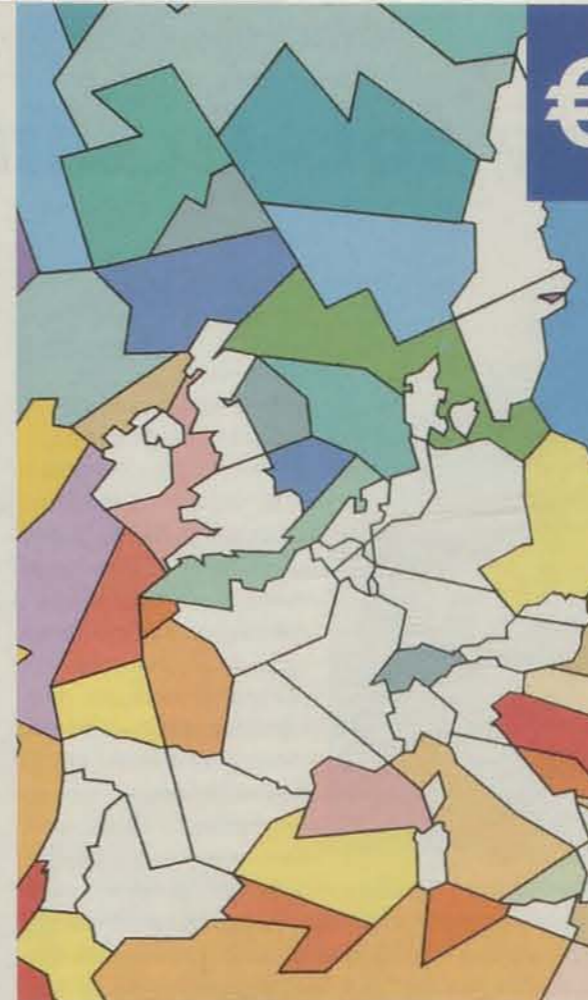


L'archipel des Canaries

Venise, ville des gondoles et des canaux

Une semaine à la mi-septembre dans l'une des villes les plus captivantes au monde.

Cette ville de l'Adriatique, gagnée sur la lagune a été bâtie sur 118 îlots. Elle est séparée par 200 canaux et enjambée par 400 ponts. De gondole en gondole, de vaporetto en vaporetto, vous visiterez la basilique Saint-Marc et ses trésors byzantins, le campanile, le palais des Doges, le pont des Soupirs et admirerez ses 90 églises, les palais du grand canal, le pont du Rialto et ses musées, dont l'Accademia, où brille l'école vénitienne de peinture.



€ uros



Tous prêts pour l'euro ?

Après les cycles d'initiation à l'Euro qui vous ont été proposés en l'an 2000, voici l'arrivée des euroformateurs, dans les clubs de l'Age d'Or. Avec eux, pas de bla-bla, mais du concret. Des réponses précises à toutes vos questions. Petit aperçu avec ce test questions/réponses qui vous aidera à passer facilement "l'eurocap" et... à remporter le concours organisé dans les clubs le 26 octobre prochain. Il y a 100 € à la clé !

Testez-vous !

Les questions !

- 1* : Trois gagnants seront désignés à l'issue du concours du 26 octobre prochain, chacun d'entre eux remportera 100 €. Pouvez-vous dire quel est l'équivalent de cette somme en francs ?
- 2* : Combien de pays font partie de la zone euro ?
- 3* : A partir de quand ne pourra-t-on plus utiliser le franc pour effectuer ses achats ?
- 4* : Peut-on faire des chèques en francs et en euros sur le même chèque ?
- 5* : Quand pourra-t-on retirer des euros avec les cartes bancaires ?
- 6* : Jusqu'à quand peut-on échanger des francs contre des euros ?
- 7* : Les relevés bancaires seront-ils toujours en francs et en euros après le passage à l'euro ?
- 8* : Les pièces en euros de même valeur sont-elles les mêmes dans tous les pays ?
- 9* : Combien y a-t-il de billets en euros ?
- 10* : Comment obtenir dès à présent des pièces en euros ?

Les réponses !

- 1* : 100 € correspondent à 655,96 F
- 2* : Douze pays font partie de la zone euro : les Pays-Bas, l'Irlande, le Portugal, l'Espagne, l'Italie, la Finlande, la Belgique, l'Allemagne, le Luxembourg, l'Autriche, la Grèce et... la France.
- 3* : Vous pourrez encore payer avec des francs en espèces chez les commerçants jusqu'au 17 février 2002,

mais attention, la monnaie vous sera alors rendue en francs !

4* : Vous recevrez votre nouveau chèque en euros entre le mois de juillet et le mois de novembre. Mais vous pourrez continuer à faire des chèques en francs - sur votre chèque en francs - jusqu'au 31 décembre 2001. Si vous voulez payer en euros, utilisez votre chèque en euros. En revanche, à partir du 1er janvier 2002, vous ne pourrez émettre que des chèques en euros.

5* : Dès le 1er janvier 2002, vous pourrez retirer des billets de 10 € et de 20 € (65,60 F et 131,19 F) avec votre carte bancaire dans tous les distributeurs.

6* : Vous pourrez échanger vos francs contre des euros dans les banques ou la Poste, dès le 2 janvier 2002.

7* : Le double affichage euro / francs se poursuivra au-delà du 1er janvier 2002.

8* : Les pièces en euros sont au nombre de huit. Elles ont toutes une face commune et une face nationale propre à chaque pays. Elles seront utilisables dans tous les pays de la zone euro.

9* : Sept billets sont libellés en euros. Ils sont identiques dans toute la zone euro.

10* : Dès le 14 décembre, des "Sachets premiers euros", composés de 40 pièces en euros seront disponibles dans les banques et La Poste contre 100 F. Ils vous permettront de vous familiariser progressivement, afin d'éviter tout risque de confusion le 1er janvier 2002, lorsque vous commencerez à payer dans cette nouvelle monnaie.

Pourquoi pas écu ?

Le conseil de l'Europe en 1995 a préféré le mot euro à écu, tout simplement, parce qu'en allemand, le mot écu se prononce comme "eine Kuhne" qui signifie vache...

Pourquoi l'Euro ?

Plus facile, plus rapide, plus sûr aussi, l'euro facilite les échanges dans les 12 pays de la zone euro, sans aucun frais de change. En Finlande comme au Portugal, à Athènes comme à Paris, chaque produit sera affiché dans la même monnaie. Il devient ainsi plus aisé de voyager : les comparaisons sont facilitées, la concurrence favorisée !

2 astuces pour convertir facilement les prix

• De l'euro au franc

Prenez le prix en euros, multipliez par 20 et divisez par 3

$$\begin{array}{r} \text{Soit : } 60 \text{ €} \\ \times 20 \\ \hline = 1200 \\ \quad \quad \quad 3 \\ \hline \quad \quad \quad 400 \text{ F} \\ \quad \quad \quad \text{environ} \end{array}$$

• Du franc à l'euro

Prenez le prix en francs, ajoutez la moitié et divisez le tout par dix.

$$\begin{array}{r} \text{Soit : } 130 \text{ F} \\ \times 65 \\ \hline = 195 \\ \quad \quad \quad 10 \\ \hline \quad \quad \quad 19,5 \text{ €} \end{array}$$

Pour vous, des euroformateurs dans les clubs !

Des permanences vont se tenir dès la rentrée dans tous les clubs de loisirs, mais aussi dans les Maisons pour tous et les Mairies annexes.

I l'était une fois Grammont...

Un site voué à l'écologie

Avec son champ de graminées mené en culture biologique, sa station de compostage qui traite chaque année 30 000 m³ de déchets verts amenés par les "écocitoyens", les serres municipales qui produisent les 360 000 plans qui iront fleurir les parterres de la Ville toute l'année et le conservatoire national du Canna, fleur originaire du Peyrou et emblématique de Montpellier, la vocation écologique de Grammont perdure au-delà des ans. Ses 90 hectares de patrimoine vert, et notamment les cyprès du Cachemire, le mûrier noir et les cèdres plantés sous le Second Empire dans le parc, font l'objet de tous les soins des jardiniers du Domaine.



Qui pourrait imaginer aujourd'hui que le domaine de Grammont, avant d'être ce magnifique parc vert et arboré que l'on connaît, fut successivement une forêt sombre et profonde, puis un haut lieu voué à la méditation et surtout le paradis de tous les herboristes de France et de Navarre ?

Du prieuré au préventorium de la forêt d'Aigremont

Au XII^e siècle, à l'emplacement de Grammont s'étendait la forêt d'Aigremont, une vaste étendue de chênes verts et de feuillus qui descendait jusqu'au Lez. C'est dans ce lieu sauvage et isolé que choisirent de vivre en reclus, dans l'austérité et le dépouillement, les moines de l'ordre de Grandmont.

Des constructions sombres de leur monastère et de la forêt d'Aigremont ne subsistent plus aujourd'hui, comme témoins d'une très longue page d'histoire, que la salle capitulaire où sont célébrés les mariages, le bois de Chaumière et sa si jolie petite mare écologique...

C'est vrai que la renommée du monastère avait commencé très tôt, son éloignement de la ville en faisant un site idéal pour les discussions d'importance. C'est à Grandmont en effet, que se rencontrèrent en 1293, Guillaume de Nogaret, l'envoyé de Philippe le Bel et l'évêque de Maguelonne, chargés de mettre au point les termes de la cession de la seigneurie de Montpelliéret au roi de France. C'est cependant au XVI^e siècle, peu avant les guerres de religion, que le couvent de Grammont perd son aura de sainteté et de sérénité. Au XVIII^e siècle, Louis XIV incorpore le prieuré au séminaire de Montpellier. En 1791, enfin, après avoir été adjugé comme bien national, revendu plusieurs fois, puis aménagé successivement pour répondre aux

besoins de fêtes et de luxe, le château et le domaine sont acquis aux enchères publiques, par le professeur Bouisson, doyen de la faculté de médecine. A la mort de sa femme, son héritière, le château et ses dépendances sont légués par testament à la faculté de médecine. Il est alors transformé en préventorium, un centre pour enfants déshérités et l'Institut Bouisson-Bertrand installé sur le domaine, un élevage de chevaux destinés à l'étude des sérums équinés pour les vaccinations contre la variole et la rage.

La petite mare, conservatoire de la "Flora Mospeliensis"

Au XVI^e siècle, l'étude de la nature se développe parallèlement aux connaissances purement livresques. L'anatomie, la botanique et tout ce qui concerne la connaissance des plantes et leurs vertus médicinales se développe. Grammont devient une sorte de conservatoire de la flore locale où étudiants et professeurs aiment à venir herboriser. La flore des alentours du prieuré et celle de la mare sont collectionnées au XVIII^e siècle par François Boissier de la Croix de Sauvage. Il la fait connaître à Carl von Linné, le maître de la botanique du Siècle des Lumières qui répertorie et classe la flore mondiale, notamment la "Flora Mospeliensis". Pierre Magnol, Pierre-Marie Auguste Broussonnet et l'école des botanistes de Montpellier signalent l'intérêt éminent de la flore grammontaine dont la variété sur un si petit espace, est étonnante. "Gramuntium locus mirabili plantarum varietate jucundus" écrit Linné sur Grammont. La mare écologique, seul témoin de cette exceptionnelle richesse botanique, s'est appauvrie au fil des années. Le défrichement progressif du bois entrepris dès le début du XIX^e siècle ayant considérablement modifié son aspect primitif. Lieu d'étude pendant près



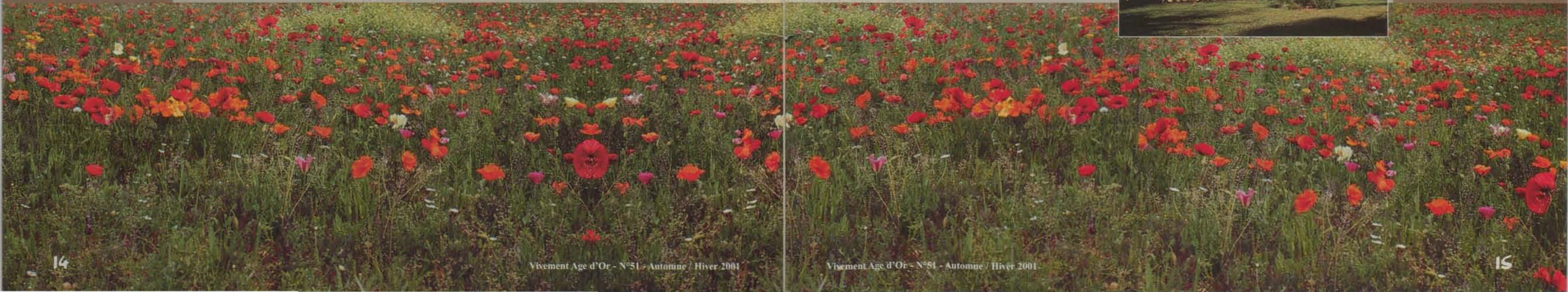
Le domaine des sports et des loisirs

de trois siècles, elle fut décrite comme un site remarquablement organisé en ceintures de végétations concentriques, abritant une grande diversité d'espèces d'insectes. Les isoètes, plantes de petites tailles, proches du groupe des fougères, qui ont contribué à la renommée du lieu ont disparu depuis de nombreuses années. L'endroit, maintenant protégé, est désormais clôturé. C'est la seule solution pour espérer un renouveau écologique et une renaissance de certaines espèces. Cet endroit ainsi que le "bois de Chaumière", constituent néanmoins encore une excellente photographie de la forêt languedocienne telle qu'elle existait antan.

* "La flore montpelliéraine"



La Ville a acquis le domaine en 1979. Elle y a installé une mairie annexe et sa salle des mariages. Elle continue d'y accueillir des enfants dans le centre aéré municipal Astérix. Les chevaux quant à eux, s'ils ne sont plus utilisés à des fins de recherche médicale, restent encore présent sur le site avec le centre équestre. Les anciennes dépendances du château, abritent la Maison Antoine-Vitez, un centre international de la production théâtrale et des extensions et aménagements ont permis l'installation du Théâtre des Treize Vents, du centre de formation et de perfectionnement des journalistes (CFPJ), de l'école de football, de courts de tennis, de terrains de foot, de rugby, de basket et de handball. D'autres équipements spécifiques permettent aux amateurs de skateboard, d'automodélisme, de cyclisme, de footing, de marche, de course... et de pique-nique de prendre possession de l'ensemble du Domaine. Sans compter la présence dans son enceinte, du Zénith et de l'Espace rock. Une ouverture non-stop en été, de 5h à 23h !



Esquisse du futur musée Fabre

En 2006, c'est un musée Fabre métamorphosé qui ouvrira ses portes au public. L'objectif de la restructuration est d'accroître sa surface d'exposition, d'enrichir ses collections, tout en valorisant le somptueux patrimoine architectural qui lui sert d'écrin. Mais il s'agit aussi, avant tout, de lui donner une orientation nouvelle, vers la création moderne et l'art contemporain.

Le musée Fabre va bientôt tripler sa surface en passant à une capacité d'exposition de 12 000 m². Cette extension devrait permettre, dans des conditions muséographiques meilleures et suivant un parcours plus cohérent, d'exposer plus de 900 tableaux. Actuellement, les trois édifices pétris d'histoire, construits entre le XVII^e et le XIX^e siècles, dans lesquels est installé le musée Fabre, sont trop étroits pour accueillir et faire évoluer les collections : le musée est figé, faute d'espace pour se déployer. De plus, ces salles d'expositions peu adaptées, mal climatisées, insuffisamment accessibles aux personnes à mobilité réduite avaient besoin d'être repensées. A cela, s'ajoute l'absence d'auditorium, d'espace de documentation pour le public et de lieu d'accueil pour les chercheurs. Un projet de rénovation et d'extension du musée est en cours, les travaux débuteront fin 2002 : c'est l'un des plus grands chantiers museaux des années à venir, mais aussi le nouvel axe fort de la politique culturelle de la Ville. A terme, le musée Fabre est appelé à participer pleinement à une culture de la modernité, déjà exprimée à Montpellier, à travers la musique et la danse.

Une métamorphose architecturale

Le projet architectural prévoit l'extension du musée sur les anciens locaux de la bibliothèque et sur ceux de l'administration du musée qui s'installera dans les bureaux laissés vacants par le Centre communal d'action sociale déplacé à Port Marianne.

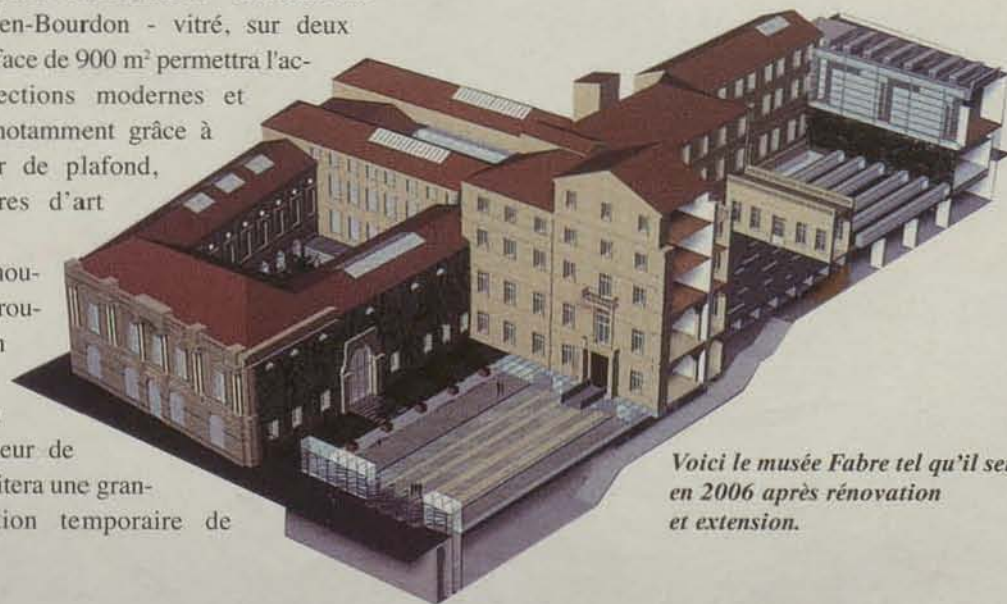
La construction d'un nouveau bâtiment - en fermeture de la cour Sébastien-Bourdon - vitré, sur deux niveaux et d'une surface de 900 m² permettra l'accrochage des collections modernes et contemporaines et notamment grâce à une grande hauteur de plafond, l'exposition d'œuvres d'art monumentales.

Mais l'essentiel des nouveaux espaces sera trouvé en sous-sol, un niveau supplémentaire étant prévu sous toute la longueur de l'actuel musée. Il abritera une grande salle d'exposition temporaire de

1100 m² sous la cour bordant le Boulevard Sarraïl, un hall d'accès sous la cour des Mosaïques et un auditorium sous la cour de l'ancienne bibliothèque.

Une ouverture à l'art contemporain

Plus de cent dix pièces du XVII^e au XX^e siècle, de toutes les techniques, ont été acquises depuis 1992. Elles enrichissent le fonds d'art ancien qui fait la gloire du musée et contribuent à asseoir davantage sa collection de rang international. Cette action destinée à rendre compte de la diversité et de la complexité de la création artistique va être poursuivie. Elle va permettre à l'avenir, d'enrichir la section Art contemporain et moderne, la moins bien dotée du musée, d'œuvres phares destinées à lui donner cohérence et logique et à l'ouvrir à la création la plus récente. De nouvelles expositions donnent actuellement le ton nouveau qui sera donné au futur musée. Les œuvres de Georges Rousse et de Hugues Reip actuellement exposées dans les locaux désertés de la bibliothèque utilisent les techniques contemporaines, alliant les procédés de la peinture et de la photographie, des montages vidéo, des images numériques, du son et de la lumière. Et avec "Discrètement" et "Carrément", François Morellet, figure majeure de l'art abstrait en France, aiguise notre œil à une vision sarcastique des œuvres des XVII^e et XVIII^e siècles exposées au musée : il souligne au moyen d'adhésifs les absences et les détails que l'œil du visiteur ne perçoit pas...



Voici le musée Fabre tel qu'il sera en 2006 après rénovation et extension.

Expositions au musée Fabre

• Georges Rousse - Hugues Reip

Jusqu'au 21 octobre
Interventions et
installations à l'ancienne
bibliothèque.
Entrée : 37 boulevard
Bonne-Nouvelle.
Ouvert du mardi au
dimanche de 13h à 19h.
Entrée normale : 20 F
(donnant droit à la visite
complète du musée
Fabre).

• François Morellet "Discrètement",

jusqu'au 21 octobre.
Perturbation
d'accrochage au musée
Fabre.
Entrée : 37 boulevard
Bonne-nouvelle.
Ouvert du mardi au
vendredi de 9h30 à 17h30
et les samedis et
dimanches de 10h à
17h30.
Entrée normale : 20 F
(donnant droit à la visite
complète du musée
Fabre)

"Carrément",

jusqu'au 30 septembre
Au Carré Sainte-Anne,
2 rue Philippy. Ouvert du
mardi au dimanche de
13h à 19h.
Entrée gratuite

• Expositions

Frédéric Bazille

jusqu'au 26 novembre
Entrée normale : 20 F

• Deux expositions sont en préparation pour 2002

- La peinture américaine
du début du siècle,
- L'art précolombien.

Renseignements :
04 67 14 83 00