

Riviera Villages

SAISON 2018

# INSPIRATIONS

Like. Share. Live.



## **Escale - Port of Call**

Authentique Côte d'Azur :  
de Saint-Tropez à Monaco

## **Photographie - Photography**

Les Voiles en instantané  
*Live from "Les Voiles"*

## **Mode - Fashion**

Spécial Accessoires  
*Accessoires Special*

## **Excursion - Excursions**

Balades insolites en famille  
*Unusual family walks*

## **Tendance Spa Spa trends**

Ces massages qui nous font rêver  
*Massages to dream away*

## **Déco - Interior design**

Les couleurs de l'année  
*This year's trend colours*

## **Papilles - Taste Buds**

Pastèque, le fruit star de l'été  
*Watermelon, summer fruit par excellence*

**Et aussi** : recette, psycho-test, jeux...

**And also** : recipes, personality quiz, games and more...



## Résidence Privée à Port Grimaud, Location Appartements & Maisons

**+33 (0)4 94 79 09 00**

**[www.jardins-de-la-mer.com](http://www.jardins-de-la-mer.com)**



# EDITO

« *Voyager c'est la grande aventure. Celle qui laisse des traces dans l'âme* » (Marc Thiercelin).

« *Travelling is the big adventure. The one that leaves traces in the soul* » (Marc Thiercelin).

Fermez les yeux et imaginez... Vous marchez sur le sable avec une vue époustouflante sur la grande bleue, vous partez à la rencontre des habitants et des autres voyageurs qui croisent votre route, vous vivez des temps forts lors de ces vacances de rêve dans le golfe de Saint-Tropez... Ouvrez les yeux... vous ne rêvez pas, vous êtes (enfin) en vacances dans notre belle région !

Vous avez choisi de vous ressourcer sur le littoral varois et de partager des moments de franche convivialité en toute liberté et au gré de vos envies ! Des panoramas à couper le souffle, un patrimoine culturel riche, une nature sauvage à apprécier et des produits du terroir de qualité... Tout est réuni pour que votre séjour soit inoubliable. C'est en tous cas la devise de nos établissements : vous chouchouter et vous aider à profiter de chaque instant précieux, en famille ou entre amis. Vous trouverez dans votre magazine INSPIRATIONS des idées de balades, des coups de cœur et des bons plans mode, beauté, gastronomie (...) pour tous, petits et grands... parce que « *le bonheur n'est pas une destination à atteindre mais une façon de voyager* ».

Just close your eyes and imagine... You are taking a stroll along the beach with breathtaking views of the blue waters of the Mediterranean, meeting the locals and other travellers who cross your path, having the time of your life during a dream holiday in the Saint-Tropez area. Open your eyes: you're not dreaming. You actually are on holiday (at last) in our beautiful region!

You have chosen the seaside of the Var region to refuel and recharge and to have a good time in good company, feeling free to do as you please! Stunning panoramas, a rich cultural heritage, pristine nature and quality local produce to enjoy... All the key ingredients for an unforgettable stay, which also inspired our resorts' mission: to pamper our guests and help them enjoy every precious moment with family or friends. INSPIRATIONS magazine is made for you, packed with our best picks and tips for walking tours, fashion, beauty, fine dining and much more. For young and old alike, because "*happiness is not a destination, but a way of travelling*".

L'équipe Riviera Villages

The Riviera Villages Team



P.12

## LIFE STYLE

LIRE / BEST READS  
Sélection littéraire /  
French literature reading list...p.6

PLAYLIST / PLAYLIST  
Ça va jazer ! /  
Let's jazz it up!.....p.7

VIE D'ARTISTE /  
LIFE OF AN ARTIST  
Les Voiles en instantané /  
Live from "Les Voiles".....p.8

DOSSIER MODE /  
FASHION SPECIAL  
Spécial Accessoires /  
Accessories Special.....p.25



P.14

DÉTAIL MODE /  
FASHION SPECIAL  
• Un maillot pour ma morpho /  
A swimsuit to suit my  
shape .....p.36  
• Le bikini : 70 ans et pas une  
ride / The bikini: 70 years old  
and not a wrinkle.....p.38

BEAUTÉ / BEAUTY  
• Astuces beauté : Oh ! Les  
jolis pieds... / Beauty tips:  
Pedicure perfect feet.....p.40  
• Ces massages qui nous font  
rêver... / Massages to dream  
away.....p.42

FORME / IN SHAPE  
• J'ai testé : courir sur la plage  
Put to the test: beach  
running.....p.44  
• Les 10 bienfaits du vélo sur  
la santé / 10 health benefits of  
cycling.....p.45



P.48

TECHNO / TECHNOLOGY  
Les 10 applications  
indispensables de l'été / 10  
essential summer apps.....p.52

ÉCOLO / ECO-FRIENDLY  
Nos astuces anti-gaspi  
spécial vacances ! / Our  
no-waste holiday tips!.....p.53

DÉCO / DECO  
• Les couleurs de l'année  
pour un intérieur tendance /  
This year's trend colours...p.54  
• Inspirations estivales /  
Summer inspirations.....p.55

LUXE ET CONFORT / LUXURY  
AND COMFORT  
Hébergements de rêve : le  
raffinement au rendez-vous /  
Dream rentals: sophistication  
at its best.....p.56



P.40

## CITY GUIDE

AGENDA / EVENTS CALENDAR  
Les temps forts de vos  
vacances / The hottest  
events during your summer  
holiday.....p.10

ESCALE À... / PORT OF CALL...  
Authentique Côte d'Azur :  
de Saint-Tropez à Monaco /  
Authentic French Riviera: from  
Saint-Tropez to Monaco.....p.12

ÉVASION / GONE TO  
THE BEACH  
La magie d'un coucher  
de soleil / The magic of  
sunsets.....p.14

PRODUIT PHARE /  
FLAGSHIP PRODUCT  
La Provence mise au parfum /  
Provence captured in  
perfume.....p.16

EXCURSION / EXCURSION  
Balades insolites en famille /  
Unusual family walks.....p.18



P.58

BONNES ADRESSES MODE /  
BEST FASHION SHOPS.....p.39

DANS LES COULISSES DE... /  
BEHIND THE SCENES...  
Conserverie Au Bec Fin :  
l'artisan des saveurs /  
Conserverie Au Bec Fin: the  
artisan of flavours.....p.58

DÉCOUVERTE /  
YOURS TO EXPLORE  
Château Barbeyrolles :  
un vignoble de caractère /  
Château Barbeyrolles: a  
vineyard with character.....p.61

BONNES ADRESSES  
GOURMANDES / FINE WINING  
& DINING.....p.64



P.50

## FREE TIME

TEMPS LIBRE / TEMPS LIBRE  
Piscine Prairies de la Mer,  
l'alternative à la plage ! /  
The Prairies de la Mer pool:  
a great alternative to the  
beach!.....p.20

PSYCHO-TEST /  
PERSONALITY QUIZ  
Quel baigneur êtes-vous ? /  
Which type of beach  
personality are you?.....p.22

SPORT CHIC / CHIC SPORT  
Polo : le roi des sports / Polo:  
the king of sports.....p.46

SPORT / SPORT  
Quand les stars se mettent  
aux sports nautiques... /  
When the stars get into  
water sports... p.48

ENFANTS / CHILDREN  
Parcs de loisirs : la fête  
pour petits et grands /  
Amusements parks: fun for  
the young and olds.....p.50

PAPILLES / TASTE BUDS  
• Pastèque, le fruit star de  
l'été / Watermelon, summer  
fruit par excellence.....p.60  
• Cuisine estivale : le thon  
frais aux accents asiatiques /  
Summer cuisine: fresh tuna  
with a touch of Asia.....p.62

JEUX / GAMES  
Pour les petits... /  
For children.....p.65  
Pour les grands... /  
For grownups.....p.66

Le magazine INSPIRATIONS est édité  
par le Groupe Riviera Villages.

**Directrice de publication :**  
Sarah Cozon.

**Comité de rédaction :**  
service communication  
et agence Ideactis.

**Traduction :** Melita Mulder  
(www.breznmedia.com)

**Conception, création et réalisation :**  
Ideactis (www.ideactis.com).

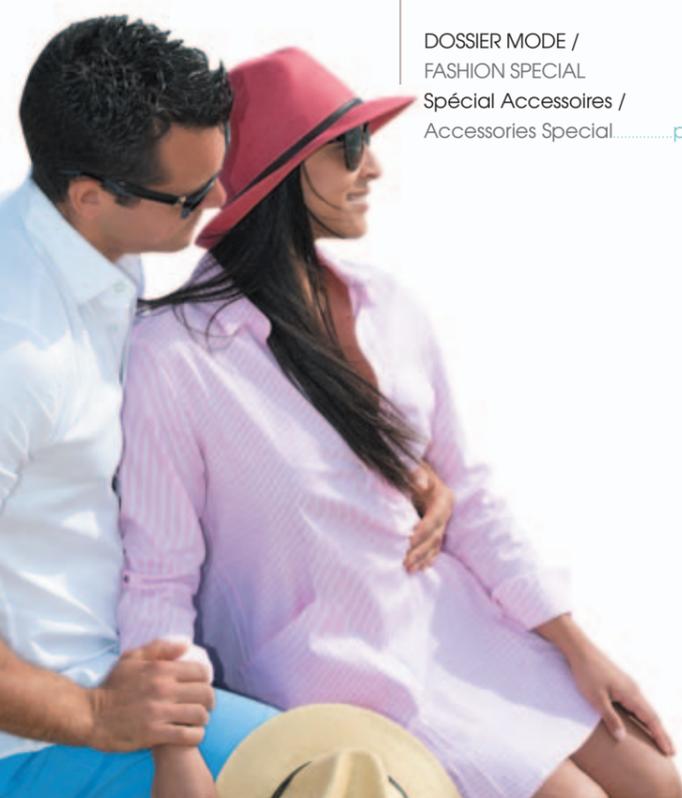
**Impression :**  
PURE Impression.

**Copyrights et contributions :**  
Shutterstock, Riviera Villages,  
Brigitte Wavrant, Château Barbeyrolles,  
Conserverie Au Bec Fin,  
Travaux en Cours.

Toute reproduction même partielle  
des articles et illustrations parus dans  
le magazine INSPIRATIONS est interdite  
sans un accord tacite. INSPIRATIONS  
décline toute responsabilité  
pour les documents remis.  
Les indications de marques  
et les adresses qui figurent dans  
les articles de ce numéro sont  
données à titre d'information  
sans aucun but publicitaire.

Un grand merci à nos modèles  
du dossier Mode : Olivia, Charlotte  
et Adrien.

**Coordonnées :**  
Groupe Riviera Villages  
Jardins de la Mer - 83310 Grimaud.



# Sélection littéraire

► Aquarelles, photographies d'époque ou d'aujourd'hui, bande-dessinée... Votre magazine Inspirations vous propose une sélection hétéroclite de beaux livres pour découvrir notre région... Autrement. / Aquarelles, historical photos or contemporary pictures, comics and more. Inspirations magazine made an eclectic selection of beautiful books to discover our region in a different way.

**1** « Le Massif des Maures » vous invite, à travers de superbes photographies, à découvrir l'une des richesses naturelles de notre région varoise. Textes de Pierre Nembrini, photographies de Jean-Marc Fichaux, Éditions Equinoxe. / The superb pictures in "Le Massif des Maures" invite us on a discovery trip through one of the natural treasures of the Var region. Texts by Pierre Nembrini, photos by Jean-Marc Fichaux. Editions Equinoxe.

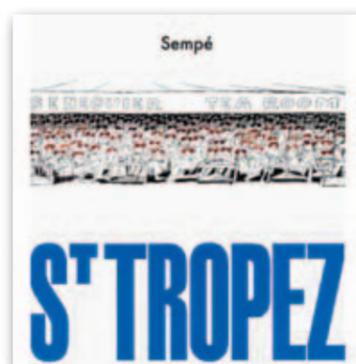
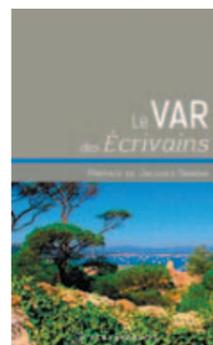
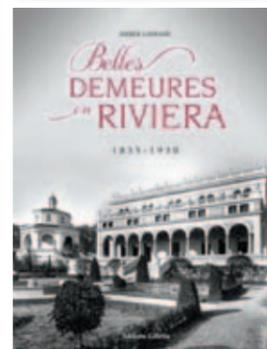
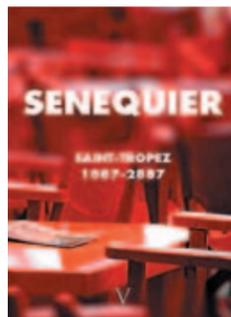
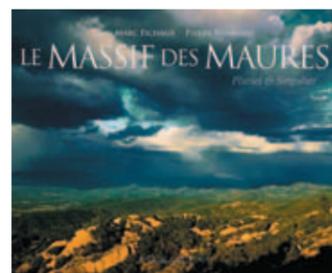
**2** Plongée au cœur de « La Mecque » absolue de la jet-set internationale : la terrasse rouge de Sénéquier, café et pâtisserie tropézienne incontournable. De Franck Leclerc aux Éditions Verlhac. / In the very heart of the international VIP mecca, you'll find the red terrace of Sénéquier, Saint-Tropez's most legendary and not to be missed café and patisserie. By Franck Leclerc. Editions Verlhac.

**3** La collection « Sur les pas des écrivains » nous offre le plaisir redoublé de connaître les lieux par la littérature et la littérature par les lieux. Globe-trotters, hivernants, estivants ou résidents, les écrivains de ce recueil nous baladent et nous prennent au charme des mots. Éditions Alexandrines. / The collection "Sur les pas des écrivains" (In the footsteps of the writers) offers you the double pleasure of getting to know places through literature and literature through places. Globetrotters, snowbirds, summer guests or residents: all writers in this collection take us on a stroll and enchant us with their words. Editions Alexandrines.

**4** Un magnifique ouvrage avec près de 300 dessins, croquis et aquarelles pour sillonner les routes du Var à la découverte de ses trésors. Au fil du Var... de Philippe Lorin. Éditions de la Nerthe. / A magnificent book with almost 300 drawings, sketches and aquarelles taking us on a treasure hunt along the winding roads of the Var. "Au fil du Var..." is a book by Philippe Lorin. Editions de la Nerthe.

**5** Auteur de plusieurs ouvrages historiques sur la région, Didier Gayraud présente en un récit vivant, richement illustré et documenté, les grandes villas de la Côte d'Azur. Éditions Giletta Eds. / Didier Gayraud, author of several historical books about the region, presents us a richly illustrated, well-documented and vibrant story of the grand villas along the French Riviera. Editions Giletta Eds.

**6** Le recueil tropézien du grand Jean-Jacques Sempé, roi de l'épuration humoristique, dans un luxueux volume à offrir (ou à s'offrir !). Éditions Denoël. / The Saint-Tropez collection of the famous Jean-Jacques Sempé, king of French cartoon art, sold in a luxury gift box making a nice present (also for yourself). Editions Denoël.



## Ça va jazzer !

Chaque été la ville de Ramatuelle accueille une sélection hétéroclite de jazzmen qui investissent un théâtre de verdure à flanc de colline, face au golfe de Saint-Tropez : un lieu magique, hors du temps et une ambiance jazzy où vous pourrez (re)découvrir les légendes de ce genre musical. Un événement musical à ne manquer sous aucun prétexte ! (du 16 au 20 août 2018).

Every summer, the city of Ramatuelle welcomes an eclectic selection of jazz musicians invading the Théâtre de Verdure on a hillside facing the gulf of Saint-Tropez: a magical, extraordinary place, with a jazzy atmosphere where you can discover or rediscover the legends of this musical genre. A musical event not to be missed! (from August 16 to 20, 2018).

NÉ AU DÉBUT DU XX<sup>e</sup> SIÈCLE À LA NOUVELLE-ORLÉANS, LE JAZZ EST UN GENRE MUSICAL INDÉMODABLE QUI VIENT DU CROISEMENT DU BLUES, DU RAGTIME ET DE LA MUSIQUE CLASSIQUE. IL A ÉVOLUÉ TOUT AU LONG DU XX<sup>e</sup> SIÈCLE EN INSPIRANT DE NOMBREUX STYLES COMME LE SWING, LE BEBOP, LE COOL JAZZ OU ENCORE LE FREE JAZZ... AVEC UN DÉNOMINATEUR COMMUN : L'IMPROVISATION. AVANT MÊME DE SAVOIR LIRE LA MUSIQUE, UN JAZZMAN SAIT ÉCOUTER ET JOUER AVEC LA MÉLODIE. FUSION DES CHANTS ET DES RYTHMES DES PEUPLES NOIRS AVEC LES MODES HARMONIQUES DES BLANCS, LE JAZZ DONNE UNE SENSATION DE BALANCEMENT, IL « SWINGUE » EN DONNANT VIE À LA MUSIQUE.

BORN IN THE EARLY TWENTIETH CENTURY IN NEW ORLEANS, JAZZ IS A TIMELESS MUSICAL GENRE THAT COMES FROM A MIXTURE OF BLUES, RAGTIME AND CLASSICAL MUSIC. IT EVOLVED THROUGHOUT THE TWENTIETH CENTURY BY INSPIRING MANY STYLES SUCH AS SWING, BEBOP, COOL JAZZ OR FREE JAZZ, THAT ALL HAVE A COMMON DENOMINATOR: IMPROVISATION. BEFORE EVEN KNOWING HOW TO READ MUSIC, A JAZZ MUSICIAN CAN LISTEN AND PLAY WITH THE MELODY. MERGING BLACK SONGS AND RHYTHMS WITH WHITE HARMONIES, JAZZ GIVES A FEELING OF SWAYING: IT "SWINGS" AND BRINGS THE MUSIC TO LIFE.



Notre sélection des 5 titres jazz à avoir absolument dans sa playlist / Our selection of 5 must-have jazz tracks for your playlist:

- Louis Armstrong, Ella Fitzgerald - DREAM A LITTLE DREAM OF ME
- Ray Charles - HIT THE ROAD JACK
- Dean Martin - SWAY
- Miles Davis - SO WHAT
- The Dave Brubeck Quartet - TAKE FIVE

# Les Voiles en instantané

CE QU'AIMÉ BRIGITTE WAVRANT C'EST AVANT TOUT LE MOUVEMENT... POUR SAISIR LES INSTANTS SUR LE VIF. CETTE PHOTOGRAPHE RAPHAÉLOISE A SU IMPOSER SON STYLE DANS LA RÉGION, NOTAMMENT À L'OCCASION DE L'ÉVÉNEMENT « LES VOILES DE SAINT-TROPEZ » QU'ELLE COUVRE CHAQUE ANNÉE DEPUIS 2013, AVEC ENTHOUSIASME ET PASSION...

WHAT BRIGITTE WAVRANT LOVES ABOVE ALL IS MOVEMENT. CAPTURING GREAT MOMENTS IN THE HEAT OF THE ACTION. THIS PHOTOGRAPHER FROM SAINT-RAPHAËL HAS SUCCEEDED TO MAKE HER MARKS IN THE AREA, ESPECIALLY DURING THE "LES VOILES DE SAINT-TROPEZ" REGATTA THAT SHE HAS BEEN COVERING WITH ENTHUSIASM AND PASSION EVERY YEAR SINCE 2013.

**B**rigitte a le pied marin, un atout lorsque l'on se donne pour mission de capturer des images de l'une des régates les plus majestueuses au monde. Pour les spectateurs, un show à couper le souffle, regroupant chaque année une flotte hétéroclite de plus de 300 yachts classiques ou modernes. Pour les photographes accrédités – et heureux élus – un vrai défi à relever ! Mais le résultat est là : des clichés forts, captivants ou émouvants, suggérant la puissance des embarcations s'élançant sur les flots bleus du golfe de Saint-Tropez, avec, à leur bord, des équipages surmotivés... promettant des rencontres hautes en couleur !

**B**rigitte has sea legs. This certainly is an asset for someone giving herself the mission of capturing images of one of the most majestic regattas in the world. For the spectators it is a breath-taking show, gathering an eclectic fleet of more than 300 classic and modern yachts every year. For the accredited photographers who were lucky enough to be selected, it is a real challenge! But the efforts have paid off: strong, captivating and moving images, evoking the power of the yachts dashing on the blue waters of the Gulf of Saint-Tropez and their super-motivated crews on board. The ideal setting for colourful encounters!



© Brigitte Wavrant

Retrouvez les tirages grands formats des Voiles à la galerie l'Art à Part (Sainte-Maxime) ou directement sur le site [www.brigittewavrant.com](http://www.brigittewavrant.com)  
Find the large-size pictures of "Les Voiles" in the Art à Part gallery (Sainte-Maxime) or directly on the website [www.brigittewavrant.com](http://www.brigittewavrant.com)

Les Voiles de Saint-Tropez auront lieu du 29 septembre au 7 octobre 2018. Un rendez-vous à ne pas manquer !  
Les Voiles de Saint-Tropez will take place from 29 September to 7 October 2018. An event that is not to be missed!



© Brigitte Wavrant

■ IMAGES À SAISIR, ATTITUDES À FIGER, EXPRESSION À CAPTURER : PARTIR SUR LE LIEU D'UN ÉVÉNEMENT EST UNE AVENTURE PHOTOGRAPHIQUE !  
IMAGES TO BE SNAPPED, POSTURES TO BE PORTRAYED, EXPRESSIONS TO BE CAPTURED... TO BE PRESENT AT AN EVENT IS A PHOTOGRAPHIC ADVENTURE! ■

*Quel est votre parcours ? D'où vous vient cette passion pour la photographie ?*

J'avais 10 ans lorsque mon père m'a offert mon premier appareil photo. C'est lui qui m'a transmis cette passion. En 1984, après avoir quitté Paris pour le Sud de la France, j'ai vécu ma première expérience photographique en tant que filmeur sur les plages de Sainte-Maxime. Pourtant, à l'heure des choix professionnels, c'est une autre voie qui s'est ouverte à moi : la communication. D'abord chez l'annonceur puis dans une imprimerie et en agence... mais avec un rapport à l'image toujours aussi fort. Jusqu'à ce que je décide en 2012 de vivre pleinement ma passion initiale : j'ai donc suivi une formation aux Gobelins à Paris, avant de créer mon entreprise à Saint-Raphaël.

*Comment définissez-vous votre style ?*

La photographie humaniste a ma préférence. J'aime raconter des histoires à travers mes clichés... qui souvent ne laissent pas indifférent. Il y a cette citation de Henri Cartier-Bresson qui définit bien ma vision : « Photographier c'est joindre la tête, les yeux et le cœur en un même axe. »

*En dehors des Voiles de Saint-Tropez, qu'aimez-vous immortaliser sur « pellicule » ?*

Mes domaines de prédilection sont larges : reportages en entreprises, portraits, événements publics et privés... Je suis curieuse de tout ce qui m'entoure et je souhaite conserver cette liberté qui me permet de m'exprimer dans mon art. Avec la rigueur technique nécessaire à mon métier, je reste à l'affût des moments singuliers à mettre en lumière. Finalement l'important « c'est de saisir ce qui est invisible pour les autres »...

*What is your background? Where does this passion for photography come from?*

I was 10 years old when my father bought me my first camera. It was he who instilled this passion in me. In 1984, having left Paris for the South of France, I had my first experience as a photographer, taking videos on the beaches of Sainte-Maxime. Yet, when it was career choice time, another opportunity presented itself: communications. First I worked for an advertiser, then in a print shop and for an agency, but always with a strong focus on images. Until 2012, when I decided to pursue my initial passion: I enrolled at Gobelins in Paris, and then I started my own business in Saint-Raphaël.

*How do you define your style?*

I prefer humanist photography. I like to tell stories through my pictures, which often will not leave people indifferent. There's a quote by Henri Cartier-Bresson that reflects my vision: "Photography is to put the head, the eye and the heart on the same line of sight".

*Apart from Les Voiles de Saint-Tropez, what do you like to capture on film?*

I have various fields of interests: business documentaries, portraits, private and public events, etc. I have a curiosity about everything around me and I hope to keep this freedom that allows me to express myself through my art. With the technical rigour necessary for my job, I am ever on the lookout for unique moments I can highlight. In the end, the important thing is "to capture what is invisible to others"...

# Les temps forts de vos vacances

LA SALSA, LE YOGA... ET MÊME LES MYTHIQUES HARLEY DAVIDSON SONT À L'HONNEUR  
CETTE ANNÉE AUX PRAIRIES DE LA MER. SAVE THE DATE !  
SALSA, YOGA AND EVEN THE LEGENDARY HARLEY DAVIDSON TAKE PRIDE OF PLACE  
AT PRAIRIES DE LA MER THIS YEAR. SAVE THE DATE!



**EURO FESTIVAL  
HARLEY DAVIDSON**  
Du 7 au 10 juin 2018

Depuis plus de onze ans cet événement attire une foule cool et élégante de motards Harley venus de toute l'Europe pour le plaisir de rouler et de faire la fête dans le golfe de Saint-Tropez. De nombreuses activités mettant en valeur des motos rutilantes sont au programme... le bruissement incomparable des grosses cylindrées en fond sonore !

For more than 11 years, this event has attracted a cool and elegant crowd of Harley bikers from all over Europe who enjoy riding and partying in the Saint-Tropez area. Many activities showcasing glittering motorcycles are on the programme, with the unmistakable sound of high-powered engines as the background music!

[http://events.harley-davidson.com/fr\\_FR/euro-festival/](http://events.harley-davidson.com/fr_FR/euro-festival/)



**FESTIVAL  
YOGA ET BIEN-ÊTRE**  
Du 21 au 24 juin 2018

Les amateurs de yoga (et les curieux !) seront conquis par ce festival thématique : découverte du paddle yoga, méditation sur la plage au lever du soleil, soirées danse et musique, rencontres avec des professeurs de yoga renommés venus de loin... le tout au son des bols tibétains, pour un voyage sensoriel accessible à tous, débutants ou confirmés.

Yoga fans (and those who would like to find out more!) will be captivated by this themed festival: introduction to paddle yoga, meditation on the beach at sunrise, evenings filled with dance and music and the opportunity to meet renowned yoga teachers from the other side of the globe, all accompanied by the sound of Tibetan bowls. The perfect event for a sensory journey accessible to everyone, whether you are a beginner or an experienced yoga enthusiast.

[www.festival-yoga-saint-tropez.com](http://www.festival-yoga-saint-tropez.com)



**SALSA FESTIVAL**  
Du 28 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2018

Rendez-vous incontournable des salsaeros et salsaeras, ce festival rassemble plus de 60 artistes nationaux et internationaux : danseurs, musiciens, DJs... Pour apprendre, se perfectionner, admirer des spectacles époustouflants ou plus simplement faire la fête sur des rythmes latinos. This festival is a must-attend event for salsaeros and salsaeras, bringing together more than 60 national and international artists: dancers, musicians, DJs and more. Not just if you are eager to learn to dance salsa or to improve your dancing skills, but also to admire breathtaking shows or simply party to Latin rhythms.

[www.salsa-festival.fr](http://www.salsa-festival.fr)

# MAN&COZ

EVENTS CONSULTING

**& Concevoir  
& organiser  
l'exception**

Véritable metteur en scène de vos événements privés ou professionnels, Man & Co'Z conçoit et coordonne vos manifestations festives, culturelles, sportives et commerciales sur des sites prestigieux gérés en exclusivité. Surprendre, émouvoir, marquer les esprits... Nos solutions sur-mesure feront de votre événement un temps fort inoubliable.

[www.manandcoz.fr](http://www.manandcoz.fr)

# Authentique Côte d'Azur : de Saint-Tropez à Monaco

TERRE DE CONTRASTES BAINÉE DE LUMIÈRE, LA CÔTE D'AZUR OFFRE UNE DIVERSITÉ DE PAYSAGES.  
DÉCOUVREZ SES MERVEILLES À TRAVERS QUATRE ESCALES MYTHIQUES : SAINT-TROPEZ, CANNES, GRASSE ET MONACO.  
THE FRENCH RIVIERA IS A LAND OF CONTRASTS BATHED IN LIGHT, BOASTING A DIVERSITY OF LANDSCAPES.  
DISCOVER ITS WONDERS IN FOUR LEGENDARY STOPS: SAINT-TROPEZ, CANNES, GRASSE AND MONACO.



## SAINT-TROPEZ

**Admirer les yachts** : rendez-vous incontournable de la jet-set lors de la saison estivale, Saint-Tropez n'en est pas moins un village charmant aux ruelles pittoresques. Ce lieu parmi les plus célèbres au monde a de nombreux atouts : un clocher emblématique, une citadelle datant du XVII<sup>e</sup> siècle, un petit port de pêche où de majestueux yachts s'offrent aux yeux des promeneurs et la fameuse place des Lices, imprégnée des parfums du marché provençal.

**Admiring the yachts**: an essential stop for jet setters during the summer season, Saint-Tropez is nothing less than a charming village with picturesque streets. This place, situated amid the most famous places in the world has many assets: an iconic bell tower, a citadel dating from the seventeenth century, a small fishing port where majestic yachts are on display for people taking a stroll and the famous Place des Lices, infused with Provençal market perfumes.

## CANNES

**Déambuler sur la Croisette** : palaces, casinos, boutiques luxueuses, Palais des Festivals... bienvenue à Cannes ! Au-delà des clichés, ce site exceptionnel regorge de trésors comme son port coquet ou encore le quartier du Suquet surplombant la Croisette. Cette colline est le plus vieux quartier cannois avec ses vestiges du Moyen-Âge, sa Tour Carrée et ses rues piétonnes médiévales. Découvrez également les îles de Lérins, face à la baie de Cannes et au massif de l'Estérel : ces archipels de légende sont des bijoux du patrimoine naturel et culturel.

**Strolling on the Croisette**: palaces, casinos, luxury boutiques, Palais des Festivals... welcome to Cannes! Beyond the clichés, this exceptional site is full of treasures like the charming port and the Suquet district overlooking the Croisette. This hill is the oldest district in Cannes with its vestiges of the Middle Ages, its Square Tower and medieval pedestrian streets. Also discover the Lerins Islands,

facing the bay of Cannes and the Esterel mountain range: these legendary archipelagos are true gems of nature and cultural heritage.

## GRASSE

**Humer les parfums** : la réputation de la capitale mondiale de la parfumerie n'est plus à faire. Située à 17 km de Cannes dans les terres provençales, elle accueille chaque année deux millions de touristes venus du monde entier pour visiter son musée de la parfumerie, ses fabriques de parfum (NDLR : Fragonard, Galimard et Molinard, les trois grands parfumeurs historiques), ses boutiques... Mais Grasse c'est aussi une vieille ville passionnante avec ses maisons à arcade, ses fortifications du XVI<sup>e</sup> siècle, ses fontaines, monuments et places pittoresques.

**Smelling the perfumes**: The reputation of the world capital of perfumery is well established. Located 17 km from Cannes in the countryside of

Provence, it welcomes two million tourists every year from around the world to visit its perfume museum and perfume factories (editor's note: Fragonard, Galimard and Molinard, the three great historical perfumers), its shops and more. However, Grasse is also an exciting old town with arched houses, fortifications from the sixteenth century, fountains, monuments and charming squares.

## MONACO

**Rêver devant le palais princier** : petite cité-Etat, la principauté de Monaco est la ville du luxe et de la beauté. Connue pour son rocher impressionnant sur lequel est perchée la vieille ville (et où vous pourrez assister à la relève de la garde devant le palais séculaire), elle continue de faire rêver avec ses sagas princières mais aussi son Musée océanographique ou encore Monte-Carlo, le quartier du Casino et ses fameux palaces Belle-Époque.

**Daydreaming in front of the princely palace**: the Principality of Monaco is a small city-state and a city of luxury and beauty. Known for its impressive rock on which the old city is perched (and where you can witness the changing of the guard in front of the secular palace), it continues to inspire with its princely sagas but also with its Oceanographic Museum or Monte-Carlo, the Casino district and its famous Belle Epoque palaces.

Toutes les informations utiles pour organiser vos excursions sont disponibles à la conciergerie.  
Please contact the conciergerie for practical information on planning your excursions.



# La magie d'un coucher de soleil

S'IL DEVAIT EXISTER UNE SEULE EXPÉRIENCE FÉRIQUE ET UNIVERSELLE CE SERAIT BIEN LE COUCHER DE SOLEIL. UN INSTANT ÉPHÉMÈRE OÙ CHACUN S'ÉMERVILLE DE LA BEAUTÉ DE LA NATURE. VOUS VOULEZ EN PRENDRE PLEIN LES YEUX ? NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ POUR VOUS LES MEILLEURS SPOTS POUR PROFITER DE CE SPECTACLE NATUREL UNIQUE. LAISSEZ-VOUS SIMPLEMENT EMPORTER PAR L'ÉMOTION LORSQUE LE SOLEIL DISPARAÎT DERRIÈRE L'HORIZON ET LAISSE PLACE AU CRÉPUSCULE... UNE EXPÉRIENCE QUI MARQUERA À TOUT JAMAIS VOTRE SÉJOUR DANS LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ.

IF A MAGICAL AND UNIVERSAL EXPERIENCE DOES EXIST, IT WOULD BE A SUNSET. A FLEETING MOMENT WHERE EVERYONE STOPS TO MARVEL AT THE BEAUTY OF NATURE. WOULDN'T YOU JUST LIKE TO TAKE IT ALL IN? WE HAVE SELECTED THE BEST SPOTS FOR YOU TO ENJOY THIS UNIQUE NATURAL SPECTACLE. JUST ALLOW YOURSELF TO BE CARRIED AWAY BY THE MOMENT WHEN THE SUN DISAPPEARS BEHIND THE HORIZON, GIVING WAY TO DUSK... AN UNFORGETTABLE EXPERIENCE AND THE BEST SOUVENIR FROM YOUR STAY IN THE SAINT-TROPEZ AREA.

## DEPUIS LA MER / AT SEA

- Embarquez chaque jeudi de mi-juin à fin août sur les flots de la Méditerranée à bord de La Pouncho et partagez la magie du coucher de soleil sur le golfe de Saint-Tropez en trinquant avec une coupe de champagne. Durée : 30 mn. Tarifs : adulte 18 €, enfant 4/12 ans 10 € (gratuit pour les moins de 3 ans). Réservations : +33 (0)4 94 97 09 58 ou info@lapouncho.com
- From mid-June to the end of August you can board La Pouncho every Thursday for a boat trip on the Mediterranean Sea. Experience the magical sunset on the Gulf of Saint-Tropez and toast with a glass of champagne. Duration: 30 min. Prices: Adults €18, Children 4-12 years €10, Children 0-3 years free of charge. Bookings: +33 (0)4 94 97 20 00 or info@lapouncho.com

■ **COURONS VERS L'HORIZON, IL EST TARD, COURONS VITE, POUR ATTRAPER AU MOINS UN OBLIQUE RAYON !**  
**LET US RUN TO THE SKY-RIM, IT IS ALL TOO LATE. LET US RUN FAST TO CATCH AT LEAST ONE SLANTING RAY!** ■■

CHARLES BAUDELAIRE

- Pour vivre une soirée exceptionnelle (repas compris) et naviguer sous les étoiles, embarquez cette fois-ci à bord d'un maxi catamaran. Groupe de 28 à 80 personnes. Durée : 4 h. Tarif : 54 € par personne. Informations et réservations : Golfe de Saint-Tropez Tourisme [www.golfe-saint-tropez-information.com](http://www.golfe-saint-tropez-information.com)
- Sailing under the stars: for a splendid evening (dinner included), embark on board a maxi catamaran. Carries 28 to 80 people. Duration: 4 hrs. Price: € 54 per person. Information and bookings: Golfe de Saint-Tropez Tourism - [www.golfe-saint-tropez-information.com](http://www.golfe-saint-tropez-information.com)

## DEPUIS LA TERRE FERME / ASHORE

- Si vous flânez dans les ruelles tropéziennes aux dernières lueurs du jour, vous pouvez monter à la Citadelle, en coupant à travers bois pour apercevoir le soleil qui descend sur la tour de l'église colorée Notre-Dame-de-l'Assomption. If you go for a stroll in the streets of Saint-Tropez just before dusk settles, you can climb up to the Citadel, find a place between the pine trees and watch the sun come down on the tower of the colourful Notre-Dame-de-l'Assomption church.
- Facile d'accès, le village de Gassin est surnommé la Vigie du Golfe. Depuis la table d'orientation, on peut admirer le contraste exceptionnel des paysages, entre mer, forêt et massif des Maures. Un point de vue à couper le souffle ! The nearby village of Gassin is nicknamed the Gulf of Saint-Tropez's lookout. From the orientation table, you can admire the exceptional contrast of landscapes, sea, forest and the Maures mountain range. A breathtaking viewpoint!
- Le phare de Camarat à Ramatuelle sera également idéal pour admirer un coucher de soleil. Il faudra gravir 84 marches pour atteindre son sommet et ainsi découvrir d'un côté l'anse de l'Escalet, les caps Taillat et Lardier, les îles du Levant et de l'autre côté, la superbe baie de Pampelonne et les collines verdoyantes de Ramatuelle. Un paradis. Another ideal spot for watching the sunset is the Camarat lighthouse in Ramatuelle. After having mastered the 84 steps to reach the top, paradise-like views await you. On one side you discover the Cove of Escalet, the capes of Taillat and Lardier and the Levant islands and on the other side the magnificent bay of Pampelonne and the green hills of Ramatuelle.

### Mais aussi... / Some more tips...

- À l'Annexe de la Table du Polo, la vue mer sur le golfe de Saint-Tropez vous permettra d'assister tous les soirs, à l'heure de l'apéritif, au coucher du soleil. Restaurant L'Annexe de la Table du Polo, overlooking the gulf of Saint-Tropez, is the perfect place to enjoy your aperitif during sunset. 62, avenue du Général-Leclerc à Saint-Tropez
- La vue sur la baie depuis le 1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel Bar Sube est également un must-have pour vivre cette expérience ! Another not-to-be-missed sunset experience is the view from the 1<sup>st</sup> floor of the Hotel Bar Sube! 102, passage du Port à Saint-Tropez

# La Provence

## mise au parfum



APPRÉCIÉE POUR SON ODEUR ET SES BIENFAITS, LA LAVANDE EST UTILISÉE EN PARFUMERIE, COSMÉTIQUE, AROMATHÉRAPIE... ET CERTAINS CHEFS CUISINIERS CRÉATIFS L'EMPLOIENT MÊME DANS LES ASSIETTES. INSPIRATIONS VOUS INVITE À DÉCOUVRIR LES SECRETS DE CET OR BLEU, EMBLÈME DE LA PROVENCE.

APPRECIATED FOR ITS SCENT AND BENEFITS, LAVENDER IS USED IN PERFUMERY, COSMETICS, AROMATHERAPY, ETC. SOME CREATIVE CHEFS EVEN USE IT IN THEIR DISHES. INSPIRATIONS INVITES YOU TO DISCOVER THE SECRETS OF THIS BLUE GOLD, THE SYMBOL OF PROVENCE.

**P**lantée en sillons rectillignes façonnant les paysages provençaux, la culture de la lavande n'en est pas moins un savoir-faire ancestral. Dès l'Antiquité, dans les civilisations grecques et romaines, la lavande est déjà citée pour ses pouvoirs désinfectants et ses vertus médicinales.

Plusieurs espèces poussent naturellement en Provence. La lavande fine (ou lavande « vraie ») est cultivée en grande partie pour l'huile essentielle et pour la confection de bouquets vendus à travers le monde entier. Le lavandin, représentant plus de 90 % des volumes produits, est quant à lui principalement destiné à parfumer les produits ménagers.

La récolte est réalisée par des machines plus ou moins volumineuses selon le type et la destination du produit. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau (alambic) : saviez-vous qu'il faut un hectare de lavande fine pour produire 15 à 20 kg d'huile essentielle ?

Les vertus thérapeutiques de la lavande vraie (L. Angustifolia)

**- Diffusée dans l'air :**

- Apaisante et sédative, l'huile essentielle agit sur les crises d'anxiété, l'irritabilité et les manifestations de stress.
- Elle permet de lutter contre les troubles respiratoires (état grippal, nez bouché, toux...).
- Elle soulage les maux de tête et apaise les vertiges.

**- Sous forme d'infusion** (30 g de fleur pour un litre d'eau), la lavande est stimulante. Elle facilite la digestion et favorise l'élimination grâce à ses vertus diurétiques.

**- En compresse**, la lavande est antiseptique. Elle soulage les démangeaisons et les brûlures superficielles et contribue à soigner l'eczéma et l'acné.

**- Enfin, glissé sous l'oreiller**, un petit sachet de lavande vous plongera dans un sommeil réparateur.

**Fermez les yeux et respirez la Provence des champs de lavande en fleurs !**

**P**lanted in rectilinear furrows shaping the landscapes of Provence, growing lavender is truly an ancestral skill. In the ancient world, the Greeks and Romans already mention lavender for its disinfecting powers and medicinal properties.

Several species naturally grow in Provence. Fine lavender (or "true" lavender) is cultivated largely for its essential oils and for the making of flower bouquets sold all over the world. "Lavandin", making up more than 90 percent of the amount produced, is mainly used to scent household products.

The harvest is carried out by smaller or bulkier machines depending on the type and destination of the product. The essential oil is obtained by distillation with water vapour (still): did you know that it takes one hectare of fine lavender to produce 15 to 20 kg of essential oil?

The therapeutic virtues of true lavender (L. Angustifolia)

**- Spread in the air:**

- Soothing and sedative, the essential oil reduces anxiety symptoms, irritability and manifestations of stress.
- It helps fight against respiratory disorders (flu-like symptoms, stuffy nose, cough, etc.).
- It relieves headaches and soothes vertigo.

**- As an infusion** (30 g of flower per litre of water), lavender is stimulating. It facilitates digestion and promotes elimination thanks to its diuretic properties.

**- A lavender compress** is antiseptic. It relieves itching and superficial burns and helps treat eczema and acne.

**- Finally, slipped under the pillow**, a small sachet of lavender will plunge you into a restful sleep.

**Close your eyes and breathe in the blooming Provence lavender fields!**



## MAPAI

**SACS À MAIN VEGAN, ECO-FRIENDLY ET SOLIDAIRES**

Mapai est une marque de sacs à main et pochettes en paille haut de gamme créée dans le golfe de Saint-Tropez. La paille est tressée entièrement à la main aux Philippines dans le respect et le soutien aux communautés locales. Les finitions et l'intérieur sont réalisés en Italie, à Milan, afin de garantir une excellente qualité. Enfin, le liège s'associe à la paille, en remplacement du cuir, pour vous proposer des produits vegan et écologiques.

Retrouvez nos points de vente ainsi que la boutique en ligne sur :

[www.mapai.fr](http://www.mapai.fr)

Suivez-nous sur : Facebook / Instagram : mapai.fr



# Balades insolites en famille

DÉCOUVREZ NOTRE BELLE RÉGION... AUTREMENT ! VOTRE MAGAZINE INSPIRATIONS VOUS PROPOSE DEUX SORTIES DÉCOUVERTES ORIGINALES QUI RÉJOUIRONT PETITS ET GRANDS.  
DISCOVER OUR BEAUTIFUL REGION IN A DIFFERENT WAY! INSPIRATIONS MAGAZINE GIVES YOU TWO ORIGINAL EXCURSION TIPS THAT WILL DELIGHT YOUNG AND OLD.



## Le sentier du Pont des Fées / The Pont des Fées walk

En route pour une balade nature riche en découvertes sur la faune, la flore, la géologie et le patrimoine historique de la région ! Lors de cette promenade en famille accessible à tous (NDLR : une seule pente un peu raide sur un chemin caillouteux), vous pourrez observer le Pont des Fées, un ancien aqueduc construit au 16<sup>e</sup> ou 17<sup>e</sup> siècle qui permettait d'alimenter en eau le village de Grimaud ; le moulin Saint-Roch datant du 16<sup>e</sup> siècle, restauré dans les années 90, ou encore le château de Grimaud, classé monument historique en 1996. Le théâtre de plein air installé dans l'enceinte de ce château médiéval, aujourd'hui en ruines, accueille chaque année un festival de musique incontournable : les Grimaldines.

Notre conseil : prévoyez le pique-nique et les maillots de bain pour profiter pleinement d'un cadre enchanteur et de la rivière... et n'hésitez pas, après cette mise en jambe, à arpenter les ruelles pavées du village de Grimaud avant de rejoindre le château pour admirer la vue sur le Golfe de Saint-Tropez.

Accès : au départ du village de Grimaud, prendre la direction du cimetière et se garer sur le parking en terre qui se trouve sous le moulin Saint-Roch. Un grand panneau indique le départ de la balade.

Distance : 1,5 km - Dénivelé : 100 m - Durée : 1 h.

Balisage : poteaux indicateurs marqués « Sentier Varois de Qualité ».

Get ready for a nature walk with plenty of opportunities to discover fauna, flora, geology and historical heritage of the area! During this family walk, suitable for all (Editor's note: there is just one climb on a stony path that's a little steep), you will pass the Pont des Fées (the Fairy Bridge), an old aqueduct built in the 16th or 17th century which supplied water to the village of Grimaud, the mill Saint-Roch dating from the 16th century and restored in the nineties and also the Grimaud castle, listed as a historical monument since 1996. The outdoor theatre inside the walls of this medieval castle, now in ruins, hosts a must-visit annual music festival: the Grimaldines.

Our tip: plan a picnic and don't forget to bring swimwear to fully enjoy this enchanting setting and the river. After this warming-up, don't miss out on the opportunity to walk down the cobbled streets of the village of Grimaud before arriving at the castle to admire the breathtaking panorama over the gulf of Saint-Tropez.

Getting there: From the village of Grimaud, head towards the cemetery and park in the underground car park under the Moulin Saint-Roch. The walk's starting point is indicated with a large sign.

Distance: 1.5 km - Altitude difference: 100 m - Duration: 1 hr.

Way marking: posts marked "Sentier Varois de Qualité".



## Une chasse aux trésors 2.0 / Treasure hunting 2.0

Connaissez-vous le Geocaching ? Ce loisir né aux Etats-Unis en 2000 est une version moderne de la chasse aux trésors, se pratiquant au moyen d'une application et d'un récepteur GPS. Le but est de trouver des « géocaches », des récipients de toutes tailles cachés par d'autres joueurs, comprenant un registre des visites et parfois un petit cadeau sans valeur (si vous le prenez, vous devez le remplacer par un objet de valeur équivalente). En 2017, plus de 3 millions de géocaches ont été répertoriées dans plus de 180 pays... dont une dans la Station spatiale internationale ! Mais pas besoin d'aller dans l'espace pour s'amuser en famille : il y en a forcément quelques-unes cachées dans le golfe de Saint-Tropez, voire même à proximité de votre lieu de villégiature... Saurez-vous les trouver ?

Voilà donc un moyen original de combiner le jeu avec la randonnée pédestre et de découvrir la région, les géocaches étant le plus souvent placées dans des endroits intéressants : beaux paysages, sites remarquables, ensemble architectural de caractère... Avec le développement des smartphones, il est maintenant possible de connaître l'emplacement et la description des géocaches n'importe où et à n'importe quel moment grâce à l'application Geocaching (gratuite). L'aspect ludique de ce loisir captivera toute la famille !

Are you familiar with Geocaching? This recreational activity, which started in the United States in 2000, is a modern version of treasure hunting. It is practised using a GPS app and a receiver. The goal is to find "geocaches": containers of all sorts and sizes hidden by other players, containing a logbook and sometimes a small gift of little value (if you take it, you must replace it with an object of equivalent value). In 2017, more than 3 million geocaches were recorded in more than 180 countries, including one in the International Space Station! No need to go into space, though, to have some family fun: there must be some geocaches hidden in the Saint-Tropez area, probably even close to your resort! It's up to you to trace them.

Geocaching is an original way to combine playing a game with hiking and discovering the area, since geocaches are most often hidden in interesting spots such as beautiful landscapes, places of interest and remarkable architectural works. With the development of smartphones, it is now possible to find the location and description of geocaches anywhere and at any time through the free Geocaching app. This is a fun outdoor activity. Once you try it, the whole family will be hooked!

[www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

# Piscine Prairies de la Mer : l'alternative à la plage !

LES SÉJOURS EN BORD DE MER ONT LE VENT EN POUPE... MAIS MÊME AVEC UNE PLAGE ET LA MÉDITERRANÉE À PROXIMITÉ, LES AMATEURS DE PISCINE NE BOUDERONT PAS LEUR PLAISIR CETTE ANNÉE ! EN EFFET, DÈS LE 1<sup>er</sup> JUILLET, ILS DÉCOUVRIRONT UN NOUVEL OASIS DE FRAÎCHEUR AU CŒUR DE L'ESPACE MULTI-SPORTS DES PRAIRIES DE LA MER : L'ESPACE PISCINE BY PRAIRIES. IL N'Y A PLUS QU'À PROFITER ET À NAGER...

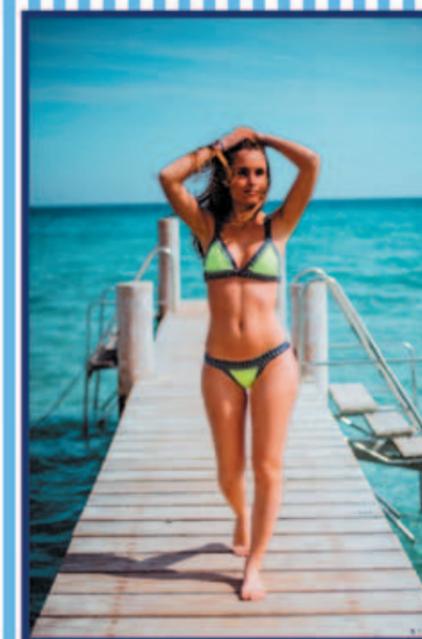
SEASIDE HOLIDAYS ARE GAINING POPULARITY. ALTHOUGH WE HAVE THE BEACH AND THE MEDITERRANEAN AT OUR DOORSTEP, STARTING THIS SUMMER, POOL LOVERS CAN PLUNGE HEADLONG INTO SWIMMING PLEASURES TOO. AS FROM JULY 1<sup>ST</sup>, AN OASIS OF FRESHNESS IN THE HEART OF THE PRAIRIES DE LA MER MULTI-USE SPORTS AREA WILL BE YOURS TO EXPLORE: THE PISCINE BY PRAIRIES POOL FACILITIES. JUST ENJOY THE PLACE AND GO FOR A FRESHWATER SWIM!



- 1 300 m<sup>2</sup> de piscine + 500 m<sup>2</sup> de bassin enfants
- 2 000 m<sup>2</sup> de plage avec transat

- 1,300 m<sup>2</sup> heated pool + 500 m<sup>2</sup> children's pool
- 2,000 m<sup>2</sup> of sandy beach with sun loungers

## LES CANEBIERS ST TROPEZ



SAINT-TROPEZ • RAMATUELLE • MIAMI BEACH • IBIZA • SANTA MARGHERITA DI LIGURE • DUBAI • NEW-YORK

LES CANEBIERS SAINT-TROPEZ  
4 place de la Croix de Fer (Hôtel de Paris) 83990 Saint-Tropez  
10 rue Clemenceau 83990 Saint-Tropez

 @lescanebiers  
www.lescanebiers.com

# Quel baigneur êtes-vous ?

PISCINE, PLAGE, ACTIVITÉS NAUTIQUES... VOUS N'AVEZ PAS CHOISI VOTRE DESTINATION DE VACANCES AU HASARD ! ALORS, BAIGNEUR AMATEUR OU NAGEUR ÉMÉRITE ? VOICI UN TEST POUR SAVOIR SI VOUS VOUS SENTEZ « COMME UN POISSON » DANS L'EAU... / POOL, BEACH, WATER SPORTS, ETC.: YOU PROBABLY DIDN'T END UP IN THIS HOLIDAY DESTINATION BY CHANCE. SO ARE YOU AN OCCASIONAL OR EXPERIENCED SWIMMER? ANSWER THE QUESTIONS AND FIND OUT IF YOU ARE A "WATER RAT".

**La mer, cela m'évoque... / For me, the sea is...**

- Un gigantesque terrain de jeu / An enormous playground
- Une étendue profonde et mystérieuse / A deep and mysterious world
- ◆ Mon élément / My element

**À la piscine, mon activité préférée : / My favourite pool activity is:**

- Faire la planche et rêvasser / Floating around and daydreaming
- Jouer au water-polo avec des amis / Playing water-polo with friends
- ◆ Nager, nager, nager / Swimming, what else

**Mon lieu de vacances de prédilection : / My favourite holiday destination is:**

- ◆ À la mer, quelle question ! / The seaside, no doubt about it!
- Une grande ville à l'architecture époustouflante / A big city boasting impressive architecture
- À la campagne, au calme / A quiet place in the country

**Les vagues... / The waves...**

- J'adore jouer dedans / Playing in it is such fun
- ◆ Elles me fascinent / They fascinate me
- Elles m'effraient / They scare me

**Mon activité préférée en vacances : / My favourite holiday activity is:**

- Visiter les alentours / Exploring the surroundings
- Me détendre sur une chaise longue / Relaxing on a sun lounger
- ◆ Me baigner ! / Swimming!

**J'ai un peu de temps libre avant de passer à table... / When I have some free time before lunch or dinner...**

- ◆ Je vais piquer une tête pour me mettre en appétit / I go for a quick swim to wet my appetite
- J'en profite pour bouquiner / I take the opportunity to read a book
- Je joue au ballon avec les enfants / I go for a kickabout with my kids

**La technique de nage que je maîtrise le mieux : / The swimming technique I master best is:**

- ◆ Toutes ! / All techniques!
- Le dos crawlé / Back crawl
- J'évite de me mouiller la tête / Preventing my head from getting wet

Pour tenter de nouvelles expériences aquatiques : rendez-vous à la base nautique RWS à Port Grimaud. Et pour ceux qui préfèrent contempler la grande bleue depuis la terre, notre conciergerie vous donnera toutes les informations nécessaires pour visiter notre belle région.  
Want to try out some new water sport experiences? Meet us at the water sport centre RWS at Port Grimaud. And for those who prefer to admire the blue Mediterranean from the shore: our conciergerie will be happy to provide you with all the information you need to discover our beautiful region.

**Vous avez une majorité de / You mainly scored ○**

## LE NAGEUR DÉBUTANT

La nage ce n'est pas vraiment votre tasse de thé. Vous préférez vous prélasser et vous détendre, après tout, les vacances c'est fait pour ça. Pour les plus curieux et avides d'apprendre : n'ayez pas peur de vous jeter à l'eau plus souvent !  
*Swimming isn't really your cup of tea. You prefer to bask and relax. That's what holidays are for, after all. For those willing to try or learn something new: don't be afraid to jump into the water more often!*

**Vous avez une majorité de / You mainly scored ●**

## LE NAGEUR CONFIRMÉ

Vous êtes parfaitement à votre aise dans l'eau ! Sauter dans les vagues, nager jusqu'à la bouée, éclabousser ses amis... Pour vous l'eau est une activité amusante, à pratiquer seul ou avec vos proches.  
*You feel perfectly at ease in the water! Jumping into the waves, swimming all the way out to the buoy, splashing around with friends, etc. For you, being around water is a fun activity, alone or with friends or family.*

**Vous avez une majorité de / You mainly scored ◆**

## LE NAGEUR EXPERT

L'eau est votre élément ! Mieux, vous adorez nager et n'envisagez pas de passer vos vacances loin d'un point d'eau. L'expression « nager comme un poisson » vous va comme un gant.  
*Water is clearly your element. You simply love swimming and can't even imagine spending your holiday at a destination that's not near water. The expression "to swim like a fish" perfectly applies to you.*



GAS  
BIJOUX



Place de la Garanne, Saint-Tropez

# Spécial Accessoires

CHAPEAUX, LUNETTES, SERVIETTES ET MÊME BIJOUX ET SACS : LE MUST-HAVE CET ÉTÉ EST DE COMPLÉTER SES TENUES DE PLAGE PAR DES ACCESSOIRES BIEN CHOISIS... POUR ÊTRE CHIC SUR LE SABLE !  
SUIVEZ LE GUIDE : VOTRE MAGAZINE INSPIRATIONS VOUS PROPOSE UNE SÉLECTION D'ACCESSOIRES HAUTE EN COULEURS.

HATS, GLASSES, TOWELS AND EVEN JEWELLERY AND BAGS: THIS SUMMER'S HOTTEST TREND IS TO COMPLETE YOUR BEACHWEAR WITH WELL-CHOSEN ACCESSORIES: STYLISH ESSENTIALS TO LOOK CHIC AT THE BEACH!  
EDITOR'S PICK: GET INSPIRED BY INSPIRATIONS MAGAZINE'S SELECTION OF COLOURFUL ACCESSORIES.





Maillot deux pièces et caleçon de bain SUPERDRY  
Serviettes de plage KON TIKI



Serviette de plage SUPERDRY





Capeline et paréo TRAVAUX EN COURS  
Maillot une pièce LES CANEBIERS

Chapeaux



Chemise, tunique et bermuda LES CANEBIERS



Chapeaux TRAVAUX EN COURS



Maillots une pièce  
et caleçon de bain  
LES CANEBIERS

Lunettes



Sacs & pochettes



Sacs à main MAPAÏ  
Tunique blanche et tunique  
bleue et blanche LES CANEBIERS





Sautoir, boucles d'oreilles et bracelets GAS BIJOUX

Bijoux



# Un maillot pour ma morpho !



**FINE OU PULPEUSE :** CHOISIR LE MAILLOT DE BAIN QUI METTRA SA SILHOUETTE EN VALEUR EST LE CASSE-TÊTE DE TOUTES LES FASHIONISTAS À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ. INSPIRATIONS VOUS DONNE LES CONSEILS INDISPENSABLES POUR VOUS AIDER À FAIRE LE BON CHOIX. / **SKINNY OR CURVY:** CHOOSING A SWIMSUIT THAT WILL HIGHLIGHT YOUR SILHOUETTE IS THE HEADACHE OF ALL FASHIONISTAS AS SUMMER APPROACHES. INSPIRATIONS GIVES YOU THE ESSENTIAL TIPS TO HELP YOU MAKE THE RIGHT CHOICE.

**Vous avez une poitrine généreuse :** mettez cet atout en avant ! Privilégiez les décolletés en V et les soutiens-gorge à coques pour assurer un bon maintien.

**If you have an ample bosom:** make the most of it! Choose V-necks and sculpted bras to ensure proper support.

**Vous avez une petite poitrine :** étoffez la silhouette avec un soutien-gorge coqué, rembourré, à triangles renforcés... ou un bandeau coloré, un indémodable de la garde-robe estivale ! Misez sur les nœuds, volants et autres froufrous qui donneront du relief à la silhouette.

**If you have a smaller bosom:** get a more curvy appearance with a moulded cup bra, padding, a push-up triangle top or a colourful bandeau: a timeless piece in your summer wardrobe! Invest in knots, ruffles and other frills that will help break up your outline.

**Vous avez les hanches et les cuisses rondes :** privilégiez les culottes « taille basse » avec de grands nœuds à nouer sur les côtés. Côté couleur, les tons sombres donneront l'impression de réduire la largeur des hanches.

**If you have round hips and thighs:** go for low waist bikini bottoms with large knots which tie on the sides. As far as colour goes, darker tones appear to reduce the width of the hips.

**Vous avez une silhouette fine :** veinarde, vous pouvez absolument tout vous permettre ! N'hésitez pas à oser l'originalité avec des maillots dépareillés, des imprimés colorés...

**If you have a slim figure :** lucky you, you can take your pick! Dare to be original with mix and match bikinis, coloured prints, etc.

**Vous avez des formes généreuses :** pas de panique, vous pouvez être la reine de la plage à condition de choisir le maillot adapté. En version une pièce le duo de choc « joli décolleté + effet ceinturé » pour souligner la taille est fait pour vous. En version deux pièces optez pour une culotte volante ou gainée. Et pourquoi pas un tankini qui dissimule votre petit ventre tout en sublimant la poitrine ? En revanche choisissez de préférence des couleurs sombres et unies.

**If you have a fuller figure:** do not panic, you can be the queen of the beach provided you choose the right swimwear. The one-piece with the wow-factor of "pretty neckline + belted effect" to emphasise your shape is just for you. If you are going for a two-piece, opt for ruffled bottoms or girdle. And why not try a tankini that hides your tummy while highlighting your décolleté? Make sure you opt for dark and plain colours.

Retrouvez une sélection de maillots de bain pour toutes les morphos dans les boutiques du groupe Riviera Villages ! Find a selection of swimsuits to suit all shapes in our Riviera Villages shops!



極度乾燥(しなさい)  
**Super Dry®**

Superdry Saint Tropez  
 8 Rue Aliard  
 83990 Saint Tropez  
 Superdry Cannes  
 6 Rue des Freres Casanova  
 06400 Cannes

Pop Up Superdry  
 Les Prairies de la Mer  
 83360 Port Grimaud  
 Pop Up Superdry  
 Kon Tiki  
 83350 Ramatuelle

# Le bikini : 70 ans et pas une ride

IL A D'ABORD CHOQUÉ LE MONDE ENTIER AVANT DE DEVENIR LA PIÈCE INCONTOURNABLE DE NOTRE DRESSING ESTIVAL.  
RETOUR SUR LE BIKINI, LE « PLUS PETIT MAILLOT DE BAIN DU MONDE »...  
IT FIRST SHOCKED THE WORLD BEFORE BECOMING THE SUMMER WARDROBE MUST-HAVE. A COMEBACK FOR THE BIKINI,  
THE "SMALLEST SWIMSUIT IN THE WORLD"...



En 1932 le Français Jacques Heim invente le deux-pièces popularisé par les pin-up hollywoodiennes. Ce maillot à la taille haute ne divulgue pas encore le sacro-saint tabou de l'époque : le nombril ! C'est pourtant cette limite que Louis Réard va franchir en 1946 avec le bikini, un soutien-gorge composé de deux triangles de tissu reliés par une corde et d'une culotte échancrée qui dévoile outrageusement hanches et fesses. So shocking ! Aucun mannequin professionnel de l'époque n'accepte de le porter lors de sa présentation officielle à la Piscine Molitor, obligeant son créateur à embaucher une strip-teaseuse du Casino de Paris. Il sera même interdit en 1949 sur les plages françaises, belges, espagnoles et italiennes. Louis Réard n'a pourtant rien inventé : les archéologues ont découvert des représentations de bikini datant du néolithique...

Subversif, ce maillot de bain porte un nom inspiré du premier essai nucléaire américain dans l'atoll de Bikini, aux îles Mashall... clin d'œil aux « bombes » aux corps « atomiques » osant le porter. L'icône Brigitte Bardot sera d'ailleurs photographiée lors du Festival de Cannes en 1953 dans un modèle fleuri rouge et blanc... avant de le sublimer dans le film « Et Dieu... créa la femme ». Dès les années 60, le bikini trouvera une autre ambassadrice de charme : Ursula Andress à l'affiche de James Bond contre Dr No. Le buzz sera mondial : en 1967, plus de 65 % des Américaines l'auront adopté ! De nos jours le bikini se décline en string, monokini, tankini, trikini, microkini ou tanga... sur l'air indémodable de Bryan Hyland « Itsy Bitsy, Teenie Weenie, Yellow Polka Dot Bikini » !

In 1932, the Frenchman Jacques Heim invents the two-piece made famous by Hollywood pin-ups. The high-waisted bottoms do not yet show the sacrosanct taboo of the time: the navel! Yet it is this line that Louis Réard will cross in 1946 with the bikini, a bra consisting of two triangles of fabric connected by a string and low-cut bottoms that outrageously reveal the hips and buttocks. So shocking! No professional model of the time agrees to wear it during its official presentation at the Molitor Pool, forcing its creator to hire a stripper at the Casino de Paris. In 1949, it will even be banned on French, Belgian, Spanish and Italian beaches. Yet, Louis Réard hadn't really invented anything: archaeologists discovered representations of the bikini dating from the Neolithic era...

This swimsuit bears a provocative name inspired by the first American nuclear test in Bikini Atoll, Marshall Islands: a cheeky reference to the "bombshells" with "atomic" bodies who dared to wear it. The icon, Brigitte Bardot, will also be photographed during the Cannes Film Festival in 1953 in a red and white floral patterned piece, before showing it off in the film "And God Created Woman". From the 60s onwards, the bikini would find another ambassador of charm: Ursula Andress on the poster for James Bond's Dr. No. The hype went global. By 1967, more than 65 percent of Americans had adopted it! Nowadays the bikini comes as a thong, monokini, tankini, trikini, microkini or tanga. Did I hear Bryan Hyland's timeless tune "Itsy Bitsy, Teenie Weenie, Yellow Polka Dot Bikini" playing?

## Bonnes adresses MODE

### TRAVAUX EN COURS - Accessoires.

Travaux en cours est un univers d'accessoires colorés principalement chapeaux et sacs en toiles de coton teintées. Une inspiration très méditerranéenne pour des articles de voyage destinés à faire le tour du monde.

Travaux en cours is the brandname for colourful accessories, specialised in hats and dyed cotton bags. These travel articles may be very much Mediterranean-inspired, but they definitely are meant to travel the world!

[www.travauxencours.com](http://www.travauxencours.com)



### MAPAI - Accessoires.

Cette marque bouleverse les codes en créant des sacs à main haut de gamme en paille : uniques, stylés et déclinés dans plusieurs formes et coloris, ces sacs entièrement tressés à la main donneront une touche glamour à vos tenues.

This brand shifts the codes by creating premium straw handbags. These hand-woven bags are unique, stylish and available in many shapes and colours. The perfect accessory to give a glamorous touch to your outfit!

[mapai.fr](http://mapai.fr)

### SUPERDRY - Prêt-à-porter.

Né d'un voyage d'inspiration à Tokyo, Superdry a été créé en 2003 par Julian Dunkerton et James Holder. Avec ses racines d'imagerie japonaise et de vêtements de sport américains vintage, Superdry est devenue la marque lifestyle britannique la plus diverse avec une portée mondiale. La collection inclut maintenant des vêtements d'extérieur, des denims et des coupes au design de pointe qui côtoient des robes féminines et des tricots stylés.

Created after an inspirational trip to Tokyo, Superdry was established in 2003 by Julian Dunkerton and James Holder. Superdry, that fuses American sportswear and Japanese-inspired graphics, has become the British lifestyle brand with the most versatile and diverse collection and a presence around the world. The collection now includes outdoor clothing, quality denim and incredibly tailored feminine dresses and stylish knitwear.

[www.superdry.fr](http://www.superdry.fr)

### LES CANEBIERS - Maillots de bain et prêt-à-porter.

Cette maison de création tropézienne pulse toute la qualité et la recherche de ses collections dans l'histoire du village mythique. Découvrez une collection pour femmes, hommes et enfants, particulièrement inspirée par les icônes Bardot, Romy, Delon : chemises et tuniques brodées, bikinis à la BB, chinos colorés ultra légers...

This Saint-Tropez design house draws all the quality and research for its collections from the history of this legendary village. Explore their collection for women, men and children, particularly inspired by the icons Bardot, Romy and Delon: embroidered shirts and tunics, Brigitte Bardot style bikinis, ultra light coloured chinos, etc.

[www.lescanebiens.com](http://www.lescanebiens.com)



NÉGLIGÉS PENDANT LES LONGS MOIS D'HIVER, NOS PETONS RESPIRENT DÉSORMAIS DANS NOS JOLIES SANDALES D'ÉTÉ. VOICI LES ASTUCES BEAUTÉ DE NOTRE SPÉCIALISTE SARAH COZON\* : À PRENDRE « AU PIED DE LA LETTRE » POUR LES MAGNIFIER ET RETROUVER UNE PEAU DE BÉBÉ !



NEGLECTED DURING THE LONG WINTER MONTHS, OUR FEET CAN NOW BREATHE AGAIN IN OUR BEAUTIFUL SUMMER SANDALS. HERE ARE SOME BEAUTY TIPS FROM OUR SPECIALIST SARAH COZON\*: FOLLOW HER ADVICE TO SPOIL YOUR FEET BEAUTIFUL AND GET A SKIN SOFT AS A BABY'S!

## Astuces beauté : Oh ! Les jolis pieds...

### 1 Une hygiène impeccable

Une toilette quotidienne certes mais attention à la température de l'eau : pas trop chaude pour ne pas les fragiliser. L'idéal étant l'eau tiède à associer avec un savon doux, de préférence un savon de Marseille ou d'Alep pour leurs qualités antiseptiques. Et pour éviter les mycoses, on essuie bien entre chaque orteil. Le bon plan : un bain de pieds hebdomadaire avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, pendant 10 minutes.

### 1 Impeccable hygiene

Washing your feet everyday is certainly a good thing, but be careful with the water temperature: when it's too hot, it will weaken your skin. The best way is to use lukewarm water and a mild soap, preferably Marseille or Aleppo soap because of their antiseptic qualities. And to prevent fungal infections, dry well between each toe. Best beauty hack: a weekly 10-minute foot soak in water mixed with three tablespoons of baking soda.

### 2 Un gommage régulier

Voilà le geste incontournable pour éviter la formation de corne sous les pieds, de callosités et autres rugosités. À l'aide d'une râpe spéciale on pratique un geste doux sur pied sec (attention si on râpe trop fort la corne revient plus vite !). En complément, on utilise un soin exfoliant une à deux fois par semaine. Le bon plan : le Gommage Corps Jasmin Sarôme enrichi en huile végétale d'amande douce et silice, un exfoliant naturel d'origine minérale, qui lisse l'épiderme en douceur.

### 2 Regular removal of hard skin

Check out this essential habit to prevent rough skin, corn or callus formation on your feet. With a special foot file, gently rub the dry foot (be careful: do not scrub the corn too hard. It will come back faster!). In addition, use an exfoliating treatment once or twice a week. Best beauty hack: Sarôme Jasmin Body Scrub enriched with vegetable oil with sweet almond and silica, a natural exfoliant of mineral origin, which gently softens the skin.

### 3 Une hydratation parfaite

L'hydratation de nos petons est essentielle pour assouplir cette zone hyper sèche et obtenir un toucher velouté. On masse régulièrement du talon aux orteils, mais jamais entre ces derniers pour éviter les macérations ! Le bon plan : on applique une huile sèche nourrissante en masque le soir avant de se coucher (NDLR : l'Huile Corps Jasmin Sarôme évoque un voyage en Méditerranée avec son parfum suave et ensoleillé).

### 3 Perfect hydration

The hydration of our feet is essential to soften this hyper-dry area and gives your skin a velvety soft touch. Treat your feet to a regular massage from heel to toe, but never between toes as to avoid maceration of the skin! Best beauty hack: apply a nourishing dry oil mask in the evening before going to bed (Editor's note: Sarôme Jasmine Body Oil's suave and sunny scent evokes the magic of a trip to the Mediterranean).



Il ne reste plus qu'à trouver  
chaussure à son pied !  
And now it's time to find the  
right shoes for your feet!

\* Créatrice de la ligne de soins cosmétiques Sarôme  
\* Creator of the Sarôme skincare line

**L'expertise  
des huiles végétales  
Méridionales**

La marque Sarôme Cosmétiques propose une ligne de soins 100% made in Provence qui allie raffinement et performance végétale. Réservée uniquement aux professionnels pour un conseil et un accompagnement sur-mesure, notre gamme complète Visage & Corps associe naturalité, technicité et efficacité. La richesse de nos formulations permet aux huiles végétales hautement dosées et aux principes actifs naturels d'exprimer toute leur efficacité sur l'épiderme. Découvrez dès à présent des soins aux textures onctueuses et aux fragrances subtiles, créées en exclusivité par un célèbre parfumeur de Grasse...

**Un soin miniature OFFERT**  
Pour l'achat d'un produit de la gamme dans les Spas du Groupe Riviera Villages

**Sarôme**  
COSMÉTIQUES

www.sarome-cosmetiques.fr

# Ces massages qui nous font rêver...

CALIFORNIEN, BALINAIS, SUÉDOIS, HAWAÏEN... L'ÉVOCATION DE CES MASSAGES SUFFIT À NOUS FAIRE RÊVER ET NOUS INVITE AU VOYAGE. EMBARQUEMENT IMMÉDIAT POUR UNE PAUSE DÉTENTE « AU BOUT DU MONDE » !

CALIFORNIAN, BALINESE, SWEDISH, HAWAIIAN: THE MERE MENTION OF THESE MASSAGES MAKES US DREAM OF FARAWAY PLACES. IMMEDIATE BOARDING FOR A RELAXING BREAK ON THE OTHER SIDE OF THE WORLD!



Depuis quelques années les spas ont poussé très loin le concept de voyage sensoriel, en créant des espaces luxueux et exotiques, aux parfums relaxants et aux rituels de soins inspirés de massage du monde. Bien plus qu'un simple traitement qui nous fait nous sentir bien, le massage « exotique » a de multiples bienfaits : il chasse le stress et les tensions, tonifie le corps, adoucit la peau pour la rendre éclatante de beauté ou encore améliore la circulation de l'énergie. Ce moment zen est un cadeau que l'on s'offre, en prenant du temps rien que pour soi.

Le Tiki Spa revisite les massages traditionnels du bout du monde tout en leur donnant une touche de modernité. Réalisés avec des huiles végétales de la marque Sarôme Cosmétiques et personnalisables, ils répondent à toutes les attentes de relaxation. Le Lomi Lomi par exemple, un massage ancestral hawaïen pratiqué à la base par des guérisseurs, est effectué avec de grands gestes rappelant les vagues de l'océan. Quant au massage suédois, il se pratique par des effleurements du bout des doigts, des manipulations et des frictions, idéal pour détendre les muscles et apaiser les tensions. Dernier exemple, le modelage californien, alliance de mouvements fluides et enveloppants (effleurages, lissages), progressivement plus appuyés de manière à relaxer le corps en profondeur... en bref une carte originale et éclectique avec des soins qui font appel au voyage et à la sensorialité.

Outre le besoin d'évasion, la recherche d'expérience fait aussi partie des attentes des amateurs de bien-être et celle-ci passe par la qualité de service, l'écoute attentive du client et l'ambiance générale des lieux. En poussant les portes du Tiki Spa, l'enchantement est au rendez-vous ! Ce cocon de 400 m<sup>2</sup> est dédié à la relaxation et au plaisir des sens.

For some years, spas have promoted the concept of a sensory journey, creating luxurious and exotic spaces with relaxing scents and wellness rituals inspired by massages from around the world. Much more than a simple treatment that makes us feel good, the "exotic" massage has multiple benefits: it eliminates stress and tension, tones the body, softens the skin to give it a beautiful glow and also improves the energy flow. These are ultimate Zen moments, treating yourself to some pure me-time.

The Tiki Spa offers traditional massages from around the world with a contemporary touch. The session is carried on with Sarôme Cosmétiques botanical oils and can be adapted to your personal needs: relaxation guaranteed! Take the Lomi Lomi for example. It is a Hawaiian ancestral massage, originally practised by healers, performed with large movements reminiscent of ocean waves. Swedish massage is given with light touches of the fingertips, manipulation and friction, ideal for relaxing the muscles and soothing tension. Last but not least, the Californian massage is a combination of long and fluid movements (effleurage, smoothing strokes) to gently wrap up the body, gradually pressing harder in order to make the body relax thoroughly. All in all, the spa has an imaginative and eclectic choice of treatments evoking travel and awakening the senses.

It's not just escapism that makes people crave for new experiences. It is also part of what wellness lovers expect, and this means that excellence of service, personal attention and a positive and pleasing atmosphere are absolute musts. Enter the Tiki Spa, and let yourself get carried away! This 400-m<sup>2</sup> cocoon is dedicated to relaxation and the pleasure of the senses.



## Notre journaliste a testé l'escale Kon Tiki : sensations et impressions.

« Le rituel commence par un gommage du corps nourrissant coco vanille... J'adore les effluves suaves qui me plongent dans un décor de carte postale, sur une plage de sable blanc ! S'en suit un enveloppement corporel hydratant puis, de ses mains expertes, la masseuse pétrit chaque centimètre carré de ma peau avec de grands mouvements circulaires, le massage hawaïen a débuté... Un pur moment de bonheur ! »

## L'Escale Kon Tiki tested by our reporter: feelings and impressions

"The treatment starts with a nourishing coconut vanilla oil body scrub. I just love the sweet scents that plunge me into a postcard-like setting, on a white sandy beach! A moisturising body wrap comes next, then, the expert hands of the masseuse knead every square inch of my skin with big circular movements. The hawaiian massage has begun: a pure moment of bliss!"

ESCALE KON TIKI - 135 mn - Accès au Spa et cocktail exotique inclus. / Access to the Spa and an exotic cocktail are included.

Retrouvez ce rituel de soin ainsi que l'ensemble des massages du monde dans votre Spa by Sarôme (Kon Tiki, Toison d'Or et Prairies de la Mer). / You'll find these and other wellness and beauty treatments and massages from around the world in your Spa by Sarôme (at Kon Tiki, Toison d'Or and Prairies de la Mer).



# J'ai testé : courir sur la plage

POURQUOI NE PAS PROFITER DE SES VACANCES EN BORD DE MER POUR TENTER UN JOGGING SUR LA PLAGE ? BÉNÉFIQUE À BIEN DES ÉGARDS, CETTE PRATIQUE SPORTIVE JOINT L'UTILE À L'AGRÉABLE EN PROFITANT D'UN CADRE IDYLLIQUE. RESPIREZ... PRÊT ? PARTEZ ! / WHY NOT TAKE ADVANTAGE OF YOUR BEACH HOLIDAYS BY GOING FOR A JOG ON THE BEACH? BENEFICIAL IN MANY WAYS, THIS SPORT COMBINES PLEASURE WITH ENJOYING SCENIC SETTINGS. BREATHE IN... READY? GO!



« La plage est le terrain de jeu idéal pour se ressourcer, tant pour le coureur occasionnel que le confirmé... » c'est ce que j'ai voulu vérifier. Rendez-vous ce matin sur la plage de Pampelonne avec Adrien Roux\*, coach sportif. J'ai enfilé un mini short pour maximiser les zones de bronzage et j'ai laissé mes baskets au placard. Premières foulées, premières impressions : le contact du sable sous mes pieds me donne un réel sentiment de liberté. Mais attention quand même à bien regarder là où poser ses petons pour éviter un mauvais détrit (ou un petit coquillage aïe !). L'effort est finalement plus intense que sur un sol stable : « On sollicite davantage les muscles et on les fait travailler différemment. Le running sur la plage peut sembler plus éprouvant – même si le sable atténue considérablement les ondes de choc – il ne faut donc pas hésiter à faire des plus petites courses que d'habitude » m'explique Adrien. En effet la déformation du sol sous la pression du pied – liée à une surface meuble – entraîne une déperdition de force qui mobilise les muscles des membres inférieurs (mollets, quadriceps, fessiers...) et implique leur renforcement. Après 15 mn. sur le sable, nous essayons de courir les jambes immergées à mi-mollet : la résistance offerte par l'eau est surprenante. À moi les gambettes fuselées pour cet été... avec en toile de fond, un paysage à couper le souffle. Verdict : on recommence quand ?

"The beach is the ideal playground for relaxing, both for the casual runner and for the hardened pro". That's what I wanted to check out. I went to the Pampelonne beach this morning with Adrien Roux\*, sports coach. I put on some mini shorts to maximise my tanning area and I left my trainers in the cupboard. First steps, first impressions: the contact with the sand beneath my feet gave me a real sense of freedom. But be careful to look where you are putting your feet to avoid a little piece of rubbish (or a small seashell, ouch!). At the end of the day, the effort is more intense than on solid ground: "you require more from the muscles and make them work in a different way. Running on the beach may seem harder - even if the sand considerably dampens the shock waves - so do not hesitate to do shorter runs than usual", explains Adrien. Indeed, the deformation of the ground under the pressure of the foot - bound in a soft surface - causes a loss of strength that mobilises the muscles of the lower limbs (calves, quadriceps, gluteus...) and makes them stronger. After 15 minutes on the sand, we try to run with our legs in the water up to our calves: the resistance offered by the water is surprising. That's my legs in shape for the summer... achieved with a backdrop of breathtaking landscape. Verdict: when do we start?

\* Retrouvez Adrien au centre CrossFit Grimaud / \*You'll find Adrien at studio CrossFit Grimaud  
Quartier le Perat - 370, avenue du Caucaadis - ZA du Grand Port - Grimaud

## QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE / SOME PRECAUTIONS TO TAKE

- Se protéger : crème solaire obligatoire (indice 30 minimum), lunettes de soleil et casquette... tout en évitant les heures les plus chaudes de la journée.
- S'hydrater avant de partir et pendant l'effort si celui-ci dure plus de 30 mn.
- Respecter une certaine progressivité, à fortiori si vous courez sur un sol mou qui, même s'il atténue les impacts, a tendance à étirer le talon d'Achille.
- Varier les zones (sable sec, sable mou, sable mouillé...) et les spots de running... pour varier les plaisirs !
- Protect yourself: sunscreen is a must (factor 30 minimum), sunglasses and cap, etc. Also avoid the hottest hours.
- Drink enough before you go and during the run if it lasts more than 30 minutes.
- Maintain a certain pace, especially if you are running on soft ground, which, even if it softens the impact, tends to stretch the Achilles heel.
- Vary the running surface (dry sand, soft sand, wet sand, etc.) and running places to get the most out of your run!

# Les 10 bienfaits du vélo sur la santé

SPORT DE PLEIN AIR, LE VÉLO PRATiqué UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE EST UNE ACTIVITÉ SPORTIVE COMPLÈTE, EXCELLENTE POUR LA SANTÉ. LA PREUVE PAR DIX... EN UN COUP D'ŒIL. / CYCLING IS AN OUTDOOR SPORT AND GOING FOR A RIDE ONCE OR TWICE A WEEK IS A GOOD EXERCISE AND EXCELLENT FOR YOUR HEALTH. CHECK OUT THESE 10 PROVEN HEALTH BENEFITS.

- 1 Mémoire et concentration boostées  
Boosts memory and concentration
- 2 Moins de stress et d'anxiété  
Lowers stress level and anxiety
- 3 Meilleur système cardiovasculaire  
Strengthens the cardiovascular system
- 4 Coordination et équilibre renforcés  
Enhances coordination and balance
- 5 Force musculaire développée  
Improves muscular strength
- 6 Moins de diabète  
Lowers the risk of getting diabetes
- 7 Système immunitaire actif et efficace  
Bolsters the immune system
- 8 Réduction de la cellulite  
Reduces cellulite
- 9 Effet positif sur la qualité du sommeil  
Positive effect on the quality of sleep
- 10 Plus d'énergie... et moins de fatigue  
Boosts energy levels - bye-bye fatigue



**Contre-indications :** il n'existe pas ou peu de contre-indications pour ce sport ludique, à partager avec vos proches. Mais le vélo est peu compatible avec l'arthrose, une sciatique, un lumbago, des problèmes de genou ou de troubles cardiaques.

**Contraindications:** there are relatively few absolute contraindications for this fun sport that you can enjoy with friends and family. Unfortunately, in most cases cycling is not compatible with osteoarthritis, sciatica, lumbago, knee problems or heart conditions.

Profitez de vos vacances pour vous  
y mettre tout en douceur !  
Make the best of your holidays  
by taking it easy!

# Polo : le roi des sports

PREMIER JEU DE BALLE ET DE MAILLET DU MONDE, ON DIT DU POLO QU'IL EST « LE SPORT DES ROIS ET LE ROI DES SPORTS ».  
ZOOM SUR L'UNE DES ACTIVITÉS ÉQUESTRES LES PLUS ANCIENNES ENCORE PRATIQUÉES DE NOS JOURS.  
THE WORLD'S FIRST BALL AND Mallet GAME, POLO IS SAID TO BE "THE SPORT OF KINGS AND THE KING OF SPORTS".  
A CLOSER LOOK AT ONE OF THE OLDEST EQUESTRIAN ACTIVITIES STILL PRACTISED TODAY.



Considéré au départ comme une forme de combat pratiqué par les meilleurs guerriers, les rois et les princes, le polo trouve ses origines au VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, dans les steppes aux confins de la Perse. Ce jeu d'entraînement à cheval permit à Attila et Gengis Khan de conquérir des empires. En Occident, il fait son apparition en 1859 lorsque les Anglais créent le premier club de polo à Silchar, dans l'Himalaya. Son succès est tel que ce sport s'étendra rapidement à travers le monde. En France le polo fera ses débuts en 1880 lors du premier match à Dieppe, emmené par le duc de Guiche. Aujourd'hui la Fédération Française de Polo

ne compte pas moins de 37 clubs affiliés dont celui de Saint-Tropez\*. Cette discipline sportive de haut niveau se déroule sur un terrain gazonné. Deux équipes de quatre cavaliers doivent envoyer une balle dans les buts adverses, à l'aide d'un long maillet. Toutes les 7 minutes 30 les joueurs changent de cheval ; effectivement le polo est une activité particulièrement intense pour les équidés qui sont sélectionnés sur leurs capacités physiques : robustesse, vivacité, souplesse, vigueur, habileté mais aussi leurs petites tailles. Le polo indoor et le polo-poney complètent cette discipline équestre des plus animées.

Originally considered as a form of combat practised by the best warriors, kings and princes, polo originates in the 6th century, in the steppes of the Persian borders. This training game on horseback allowed Attila and Genghis Khan to conquer Empires. In the West, it made its appearance in 1859 when the English created the first polo club in Silchar, in the Himalayas. Its success is such that this sport will spread rapidly around the world. In France, polo will make its debut in 1880 during the first match in Dieppe, led by the Duc de Guiche. Today, the French Polo Federation has no less than 37 affiliated clubs, including one in Saint-Tropez\*.

This high level sports discipline takes place on a lawn-like field. Two teams of four horse-mounted players must throw a ball into the opposing goal, using a long mallet. Every seven and a half minutes, the players change horses; polo is actually a particularly intense activity for horses, which are selected for their physical abilities: robustness, liveliness, flexibility, vigour and skill, but also their small sizes. Indoor polo and poney-polo are two additional high-spirited equestrian disciplines in France.

UN HANDICAP AU POLO EST VOTRE PASSEPORT POUR LE MONDE.  
A POLO HANDICAP IS YOUR PASSPORT TO THE WORLD.

WINSTON CHURCHILL

**INSOLITE :** au Kirgystan, en Ouzbékistan et en Afghanistan, le buzkashi, une pratique sportive se rapprochant du polo, est un sport national où la « balle » est en réalité le corps d'une chèvre ! Tous les coups sont permis afin de la récupérer.

**ODD FACT:** in Kyrgyzstan, Uzbekistan and Afghanistan, Buzkashi, a sport that is similar to polo, is a national sport where a goat's carcass is actually used as the "ball"! All shots are allowed in order to secure it.

\* Renseignements : [www.polo-st-tropez.com](http://www.polo-st-tropez.com). Seuls les dimanches de finales (Sunday Polo) sont ouverts au public.  
\*Go to [www.polo-st-tropez.com](http://www.polo-st-tropez.com) for more information. Open to the public on Sunday finals (Sunday Polo) only.

# BIENVENUE

À LA BASE NAUTIQUE  
RIVIERA WATER SPORTS !



DU SPORT,  
DES RIRES,  
DU FUN

-10%  
sur l'ensemble  
des activités,  
pour les clients  
Riviera Villages



**Jet Ski, Kayak, Bouées,  
Pédalboat, Voile,  
Standup Paddle,  
Wakeboard, Ski nautique...**

Le plaisir des activités nautiques pour petits et grands, encadrés par des professionnels qualifiés et passionnés.

Informations et réservations sur la base  
Plage de Port-Grimaud  
[rivierawatersport@gmail.com](mailto:rivierawatersport@gmail.com)  
[www.rivierawatersports.com](http://www.rivierawatersports.com)

# Quand les stars se mettent aux sports nautiques...

LES CÉLÉBRITÉS SONT COMME NOUS : ELLES ADORENT METTRE À PROFIT LEURS VACANCES EN BORD DE MER POUR SE JETER À L'EAU ET S'ADONNER À LEUR SPORT NAUTIQUE PRÉFÉRÉ ! SI CERTAINES SONT DES AS DU PADDLE, D'AUTRES EN REVANCHE PRÉFÈRENT L'ADRÉNALINE DU JET SKI... PETIT APERÇU DE CES STARS ADEPTES DES SPORTS NAUTIQUES. CELEBRITIES ARE JUST LIKE ORDINARY PEOPLE: THEY LOVE TO TAKE ADVANTAGE OF THEIR SEASIDE HOLIDAYS TO DIVE INTO THE WATER AND INDULGE IN THEIR FAVOURITE WATER SPORT! WHILE SOME ARE STAND-UP EXPERTS, OTHERS PREFER THE ADRENALINE RUSH OF JET-SKIING. HERE'S A GLIMPSE OF THESE CELEBRITY WATER SPORTS FANS.

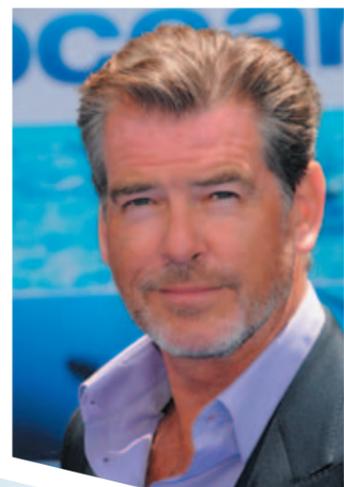
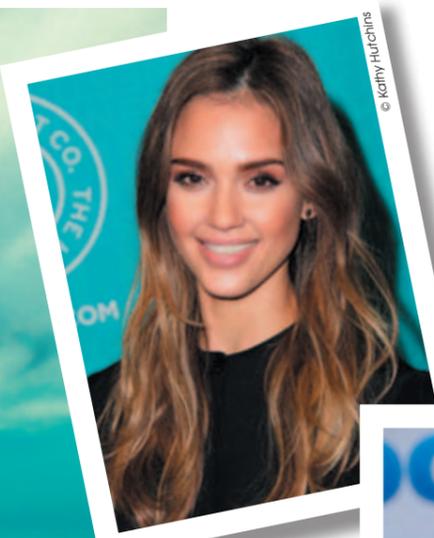


## STAND UP PADDLE / STAND-UP PADDLEBOARDING

Quand elles ne sont pas occupées à lézarder sur leur yacht ou à boire des cocktails dans les bars branchés de Saint-Tropez, certaines vedettes du show-biz n'hésitent pas à faire du SUP (Stand Up Paddle). Ce sport de glisse – idéal pour se sculpter un corps de rêve ! – se pratique debout, sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, en avançant à l'aide d'une pagaie. Les accros du SUP : l'actrice **Jessica Alba**, le top model brésilien **Gisèle Bündchen** ou encore l'acteur **Pierce Brosnan**.

When they are not busy basking on their yacht or drinking cocktails in the fashionable bars of Saint-Tropez, some show biz stars don't shy away from trying SUP (Stand-Up Paddleboarding). This water sport is perfect for getting a perfect body! - It's practiced standing upright, on a board longer than a conventional surfboard, moving forward with the help of a paddle.

SUP addicts: actress **Jessica Alba**, Brazilian supermodel **Gisèle Bündchen** and also actor **Pierce Brosnan**



## JET SKI / JET-SKIING

Âmes sensibles, s'abstenir ! Le « scooter des mers » est réservé aux amateurs de sensations fortes, ravis de pouvoir jouer dans les vagues en prenant de la vitesse. Accessible sans permis, il permet aussi de découvrir la beauté du littoral... à son rythme ! L'actrice **Lindsay Lohan** en sait quelque chose : elle profite de chacune de ses escapades à la plage pour enfourcher son cheval des mers motorisé !

Best avoided by sensitive souls! The "sea scooter" is reserved for the thrill seekers who love to play with the waves while moving fast. You don't need a licence to ride it, and a jet ski is a great way to discover the beauty of the coastline at your own pace! Actress **Lindsay Lohan** knows something about it: she never misses the chance to ride her motorised sea horse on her beach holidays!



Si vous aussi vous souhaitez prendre les vagues « comme les stars », rendez-vous sur la plage de Port-Grimaud à la base nautique Riviera Water Sports. De nombreuses activités, encadrées par des professionnels, vous seront proposées : voile, ski nautique, pédal'boat, bouée tractée...

Want to ride the waves like the celebrities? Meet us at Port-Grimaud beach at the Riviera Water Sports water sports centre. You can choose from a range of activities under professional supervision: sailing, water-skiing, pedaloos, towed tubes and more.

# Parcs de loisirs :

## la fête pour petits et grands !

LES PARCS DE LOISIRS SONT LES CHOUCHOUS DE NOS ENFANTS ! ET CELA TOMBE BIEN, UNE MULTITUDE DE PARCS THÉMATIQUES – DANS L'EAU, DANS LES ARBRES OU SUR LA TERRE FERME – ATTIRE CHAQUE ANNÉE DE NOMBREUX VISITEURS VAROIS ET OFFRE UN BON MOMENT DE DIVERTISSEMENT EN FAMILLE. ZOOM SUR TROIS D'ENTRE EUX...

AMUSEMENT PARKS ARE CHILDREN'S HEAVEN! YOU ARE IN THE RIGHT AREA: EVERY YEAR A MULTITUDE OF THEME PARKS - IN THE WATER, IN THE TREES OR ON SOLID GROUND - ATTRACT MANY VISITORS FROM THE VAR REGION AND PROVIDE FUN FOR ALL THE FAMILY. CHECK OUT THE DETAILS ON THREE OF THEM.



### Dans l'eau AQUALAND

Lorsqu'il fait beau et chaud on apprécie de se rendre dans un parc aquatique. Piscines et bassins en tout genre, bouées, jeux d'eau, toboggans et autres glissades... Aqualand est LE paradis des petits baigneurs ! Les plus intrépides y trouveront aussi leur compte avec des installations créant des vagues artificielles pour s'essayer au surf ou des activités sensationnelles. Et pour passer une bonne journée, des aires de détente, de pique-nique et des espaces solarium au milieu d'une végétation luxuriante sont mis à disposition des visiteurs. Laissez-vous simplement glisser !

Vestiaire, parking, location de chaises longues, consignes individuelles, restaurants et boutique.

When the weather is nice and warm, there's nothing like going to a water park. Swimming and bathing pools of all kinds, buoys, water features, flumes and other slides ... Aqualand is a paradise for little swimmers! The most intrepid will also enjoy facilities creating artificial waves so they can try out their surfing skills or other exhilarating activities. And to make sure it's a day everyone enjoys, visitors have access to relaxation, picnic and solarium areas in the middle of lush vegetation. Just let yourself go!

Cloakroom, parking, deck chair hire, individual lockers, restaurants and shop.

*Aqualand  
Route du Plan-de-la-Tour  
83120 Sainte-Maxime*



### Dans les arbres AVENTURE FAMILLE

L'accrobranche, ça vous branche ? Voici une sortie familiale idéale pour associer le sport et la nature ! Hissez-vous au sommet des arbres (en toute sécurité) pour une expérience pleine de surprises grâce aux installations acrobatiques comme les passerelles, ponts de singe, lianes et autres tyroliennes. Le parc Aventure Famille à Sainte-Maxime propose 70 ateliers répartis sur 8 parcours (dont 4 parcours pour les enfants entre 3 et 8 ans)... en plein cœur d'une forêt de pins et de chênes-lièges de 2 ha. Un excellent moyen de combiner adrénaline et fous rires partagés. Accrochez-vous !

Wifi, aire de pique-nique ombragées, terrain de pétanque, buvette, parking gratuit.

Are you hooked on accrobranche tree climbing? Here is an ideal family outing combining sport and nature! Hoist yourself to the top of the trees in complete safety for an experience full of surprises with acrobatic facilities such as footbridges, rope bridges, creepers and other zip lines. Family Adventure Park in Sainte-Maxime offers 70 workshops spread over 8 courses (including 4 courses for children between 3 and 8 years) in the heart of a 2 hectares pine and cork oak forest. A great way to combine adrenaline and laughter. Just hold on!

WiFi, shaded picnic area, petanque lawn, refreshments, free parking.

*Aventure Famille  
Complexe Sportif des Bosquette  
83120 Sainte-Maxime  
(situé derrière Aqualand)*



### Sur la terre ferme ou dans les airs ! AZUR PARK

L'incontournable parc d'attractions du golfe de Saint-Tropez reçoit chaque année plus de 32 000 visiteurs... heureux ! 35 attractions pour petits et grands au service de la distraction et de la fête sont proposées tous les soirs de juillet à septembre. Des manèges pour les enfants jusqu'aux activités « extrêmes » pour les plus téméraires : il y en a pour tous les goûts, pour tous les âges. Et pour varier les plaisirs, Azur Park c'est aussi deux parcours de mini-golf dans une ambiance tropicale parmi les créatures de la préhistoire !

Accès libre. Carte pass permettant d'obtenir des réductions tarifaires et restaurant sur place.

The must-see amusement park of the Gulf of Saint-Tropez receives more than 32,000 - happy - visitors every year! It boasts 35 attractions for both young and old made for entertaining and having fun, open every night from July to September. From rides for children to "extreme" activities for the more adventurous: there is something for everyone, no matter what age. And to offer a different type of entertainment, Azur Park also has two courses of mini-golf in a tropical atmosphere where you can meet prehistoric creatures! Free to access. Discount pass, restaurant on site.

*Azur Park  
Carrefour de la Foux  
83580 Gassin*

LE SMARTPHONE EST DÉSORMAIS L'ALLIÉ INDISPENSABLE DU VOYAGEUR. TROUVER LE BON ITINÉRAIRE, LE RESTAURANT IDÉAL OU JOUER EN FAMILLE : VOICI NOTRE SÉLECTION D'APPLICATIONS (PLUS OU MOINS INSOLITES !) POUR UN ÉTÉ PARFAIT.



THE SMARTPHONE IS NOW THE TRAVELLER'S INDISPENSABLE ALLY. FINDING THE RIGHT ITINERARY, THE PERFECT RESTAURANT OR PLAYING A GAME WITH YOUR FAMILY: HERE IS OUR SELECTION OF - MORE OR LESS UNUSUAL - APPS FOR A PERFECT SUMMER.

## Les 10 applications indispensables de l'été



### POUR CIRCULER EN VOITURE,

il vous faut certainement une application de guidage (GPS). Waze est la référence. Facile donc de trouver le meilleur itinéraire pour aller découvrir Saint-Tropez !

**WHEN DRIVING,** you definitely need a navigation app (GPS). Waze sets the standard. It makes it easy to find the best itinerary to explore Saint-Tropez!



### POUR DÉNICHER LE MEILLEUR RESTAURANT:

Lonely Planet décline ses célèbres guides touristiques sous forme d'une application aboutie ; TripAdvisor a le mérite de couvrir le monde entier gratuitement et LaFourchette vous fera profiter de prix minis.

**TO SNIFF OUT THE BEST RESTAURANT :** Lonely Planet publishes its famous travel guides as a full-fledged app; TripAdvisor has the advantage of covering the entire world for free and LaFourchette helps you take advantage of low-budget prices.



### POUR FAIRE SES COMPTES

et gérer les dépenses en famille ou entre amis vous pouvez utiliser une application comme Tricount ou Split.

**TO DO YOUR ACCOUNTS** and manage expenses with family or friends you can use an app like Tricount or Split.



### POUR CONNAÎTRE LES BONS PLANS,

Wemap vous propose une carte digitale personnalisée, sur laquelle vous pourrez suivre les actus de ce qui vous entoure et partager vos coups de cœur locaux.

**TO KEEP TRACK OF THE BEST DEALS** Wemap offers a personalised digital map, where you can find out what is going on around you and share your local best picks.



### POUR VOS PHOTOS

l'appli Pictyear permet de réaliser des albums collaboratifs où chacun participe à sa création via son propre smartphone. Vous le recevez imprimé, chez vous, à votre retour de vacances. Malin.

**FOR YOUR PHOTOS** the Pictyear app allows you to make photobooks where each person plays a part in creating it from his own smartphone. You receive a printed version at home on your return from your holiday. Smart.



### POUR LIRE SUR SON TRANSAT,

Youscribe vous propose des milliers de romans, BD... grâce à son offre d'abonnements illimités.

**FOR YOUR SUN LOUNGER READING,** YouScribe offers thousands of novels, comics, etc., thanks to its subscription with unlimited use.



### POUR SE FAMILIARISER AVEC LES POISSONS DE LA MÉDITERRANÉE,

vous pouvez utiliser l'application BiodiverSea. Recherches par nom commun ou scientifique, par photo... et vous pourrez même identifier vos propres trouvailles sous-marines en répondant à un questionnaire.

**TO FAMILIARISE YOURSELF WITH THE FISH OF THE MEDITERRANEAN,** you can use the BiodiverSea app. You can search by common or scientific name, by photo and more. You can even identify your own underwater finds by answering a questionnaire.



### POUR JOUER EN FAMILLE

Jingle Game sera un must-have cet été : vous avez cinq secondes pour identifier un cri d'animal, une voix d'une célébrité ou un instrument de musique... Un quizz sonore très amusant.

**TO PLAY A GAME WITH YOUR FAMILY** Jingle Game will be a must-have this summer: you have five seconds to identify an animal cry, a celebrity voice or a musical instrument. A really fun sound quiz.



### POUR ÉLOIGNER LES MOUSTIQUES,

« Super Anti Mosquito » émet des sons que seuls ces petits insectes peuvent entendre, ce qui les dérange et les éloigne.

**TO KEEP MOSQUITOES AWAY,** "Great Anti Mosquito" emits sounds that only these little insects can hear and dislike, so they move away.



### ENFIN, POUR UNE ENVIE PRESSANTE,

l'application « Où sont les toilettes » vous indiquera les toilettes gratuites grâce à un service de géolocalisation... mais aussi celles avec un accès handicapés ou celles avec les meilleures notes des utilisateurs (!).

**FINALLY, FOR THOSE PRESSING NEEDS,** the "Où sont les toilettes" app, using location based services, tells you where to find public toilets, and also indicates toilets accessible for disabled or those with the highest user ratings (!).

# Nos astuces anti-gaspi spécial vacances !

Vacances rime avec insouciance... mais n'oublions pas pour autant nos bonnes habitudes anti-gaspillage. Plus qu'une tendance, c'est un moyen efficace pour moins jeter, réaliser des économies et faire un geste pour la planète. Alors voici nos astuces anti-gaspi à mettre en place très facilement... dès maintenant !

### L'alimentation

- Je planifie mes menus à l'avance pour acheter juste ce dont j'ai besoin, en privilégiant les petites quantités, quitte à se réapprovisionner régulièrement, cela évite de gaspiller si une sortie au restaurant se décide à l'improviste.
- Je n'hésite pas à donner une seconde vie aux fruits et légumes abîmés. Ils peuvent être cuisinés, compotés, transformés en crumble, cake et même en jus si vous avez une centrifugeuse ou un extracteur à portée de main.
- Les restes en général peuvent d'ailleurs ravir à nouveaux nos papilles : les restes de pâtes seront gratinés et le pain rassis ne sera pas perdu pour tout le monde !
- J'adapte les portions... pour que les restes de nos assiettes ne finissent pas à la poubelle. Au restaurant, la tendance du doggy bag commence à arriver chez nous... n'hésitez pas à le demander.
- Côté courses, je privilégie les produits locaux de saison\* (marché, commerçants et vente directe des producteurs, le choix est large). En prime, je limite les emballages en apportant mes propres sacs et contenants.
- Je remporte les aliments non consommés à la fin des vacances.

### L'eau

Pendant l'été, l'eau paraît encore plus précieuse. Soyons économes : prenons des douches courtes et ne laissons pas couler l'eau lorsque l'on se savonne ou encore réutilisons les eaux de pluie et de cuisine pour l'arrosage des plantes...

Although holidays go hand in hand with carelessness, let's not forget our good no-waste habits. More than a fad, it is an effective way to throw away less, save money and do something for the planet. So here are our no-waste tips that can easily be put into place. Let's not waste time!

### Food

- Plan your menus in advance so you can buy just what you need. Stop buying in bulk. You might end up shopping for groceries more often, but it prevents you from throwing away food due to a last minute decision to eat out.
- Do not hesitate to give a second life to damaged fruits and vegetables. They can be cooked, stewed, processed into crumble, cake and even juice if you have a juicer at hand.
- Discover how delicious leftovers can be: turn leftover pasta into a gratin and stale bread into cuisine!
- Adapt your portions so you can actually finish your plate and no leftovers will end up in the rubbish bin. At the restaurant, the doggy bag trend is beginning to catch on in France, so don't be shy to ask for one.
- As far as shopping goes, choose seasonal local produce\* (from the markets, shops, farm shops or roadside stalls: you're spoiled

for choice). To go the extra mile, limit packaging by bringing your own bags and food containers.

- At the end of your holidays, take leftover groceries back home.
- Do not forget to sort your rubbish for recycling.

### Water

During the summer, water seems even more priceless. So let's use it wisely: take short showers and do not let the water run while you lather up. Also reuse rainwater and cooking water to water the plants.

### Le savez-vous ?

Le gaspillage alimentaire représente 179 kg par habitant de l'Union Européenne chaque année, soit 430 € par personne et par an. (Source : Save Food by Albal)

### Did you know?

On average each European Union resident wastes 179 kg of food annually, which represents €430 per person every year. (Source: Save Food by Albal)

Depuis plusieurs années, le groupe Riviera Villages s'engage en faveur de l'environnement et agit chaque jour pour la nature à travers une charte de développement durable (consultable à l'accueil de votre conciergerie).

The Riviera Villages Group is actively committed to the environment. We have adopted a sustainability mission statement (available at the conciergerie's reception) several years ago and turn our values into simple eco-friendly actions everyday.

\* Le marché de Port-Grimaud a lieu les jeudis et les dimanches, en matinée.

Le Jardin de la Piboule vend les produits du jardin sur les marchés de Cogolin et Sainte-Maxime, ouvre le stand de vente à l'entrée du jardin tous les jours en été, et fournit les meilleurs restaurateurs du golfe de Saint-Tropez.

\* The Port-Grimaud market is held every Thursday and Sunday morning.

Le Jardin de la Piboule sells fruit and vegetables at the Cogolin and Sainte-Maxime markets. During summer, the roadside stall at the entrance of their market garden is open every day. They also supply the best restaurants in the Saint-Tropez area.



# Les couleurs de l'année pour un intérieur tendance



■ LA COULEUR EST AVANT TOUT LE REFLET DE L'AIR DU TEMPS...  
COLOUR IS, ABOVE ALL, THE REFLECTION OF THE SPIRIT OF THE TIME... ■

**CAROLINE BEILLEROT**

(Bureau de Style Instinct / Instinct styling studio)

En décoration comme pour une collection de grand couturier, les saisons se suivent et ne se ressemblent pas toujours. En 2017, le vert végétal Greenery, représentant le printemps et la nature, était LA couleur tendance de nos intérieurs. On retrouve cette année d'autres couleurs sur le devant de la scène déco : le bleu foncé (le « nouveau noir »), tout comme le rose, le vert vif et d'autres teintes flashy qui dynamisent nos habitats. En effet, exit les tons pastels, imposés par le style scandinave, et place aux couleurs exotiques franches et intenses. Sans parler de l'irisé, variant selon la lumière et l'angle de vue : une nouvelle valeur sûre.

**Nos conseils déco :**

- Ne jamais intégrer plus de trois couleurs différentes dans une même pièce.
- Choisir une seule couleur forte et opter pour des déclinaisons de celle-ci pour obtenir une harmonie en camaïeu.
- Savoir aussi s'affranchir des règles pour créer son propre univers... Et se sentir vraiment chez soi !



The collections of interior and fashion designer are ruled by the succession of the seasons that don't always resemble each other. In 2017, Greenery, the yellow-green shade evoking spring and nature, was THE trend colour for our interiors. This year, we find other colours at the forefront in interior design: dark blue (the "new black"), as well as pink, bright green and other flashy hues that energise our homes. This means that Scandinavian style nude and pastel tones are giving way to exotic, true and intense colours. Not to mention iridescent colours that appear to change as the angle of view or illumination changes: the next big thing.

**Our interior design tips:**

- Never mix more than three different colours in one room.
- Choose one strong colour and shades from the same colour category for a harmonious tone-on-tone colour scheme.
- Don't be afraid to break free from the rules and create your own world and really feel at home!

# Inspirations estivales

UN OBJET PHARE, UNE COULEUR DOMINANTE, UNE THÉMATIQUE EXOTIQUE : PERSONNALISEZ VOTRE HABITAT AVEC NOS TROUVAILLES DÉCO DÉNICHÉES DANS LA BOUTIQUE KON TIKI ! ELLES PERMETTRONT DE DONNER DU CACHET ET DU CARACTÈRE À VOTRE INTÉRIEUR.

A UNIQUE PIECE, AN UNEXPECTED COLOUR POP OR A TROPICAL VIBE: PERSONALISE YOUR HOME WITH THESE MUST-HAVE ITEMS WE FOUND AT THE KON TIKI BOUTIQUE! THESE DECOR IDEAS WILL GO A LONG WAY IN ADDING STYLE AND CHARACTER TO YOUR INTERIOR.



Retrouvez ces objets déco dans votre Tiki Boutique.  
Find the interior design items in your Tiki Boutique.

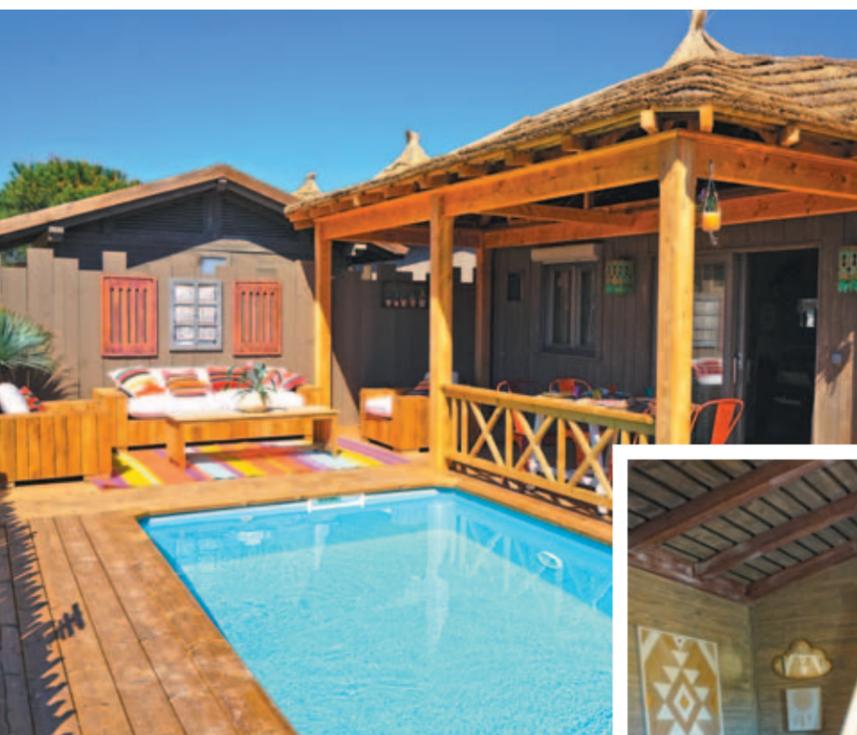
# Hébergements de rêve

## le raffinement au rendez-vous...

### KON TIKI - TIKI LOUNGES

Hébergements exclusifs au cœur d'une nature luxuriante, les Tiki Lounges sont des modèles d'exception. Véritable havre de paix, chacun des quatre Tiki Lounge vous accueille dans un univers différent avec pour points communs une décoration épurée aux matériaux nobles et aux équipements dignes de l'hôtellerie 5 étoiles et une piscine ou un bain à remous privés.

The Tiki Lounge is our exclusive model: luxury holiday accommodations amid lush vegetation. All four Tiki Lounges are individually styled cocoons, characterized by pure lines and the finest materials. They are equipped like five-star hotel rooms and come with their own private pool or whirlpool.



DE NOMBREUX SERVICES SONT PROPOSÉS DANS L'ENSEMBLE DE CES HÉBERGEMENTS VENEZ LES DÉCOUVRIR !  
WE INVITE YOU TO DISCOVER THE WIDE RANGE OF SERVICES AVAILABLE FOR ALL OF THESE RENTALS!

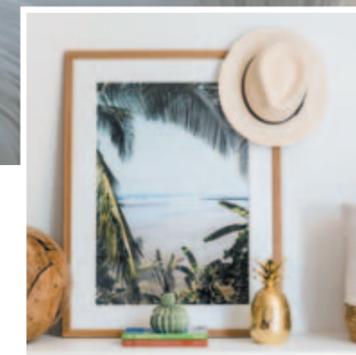
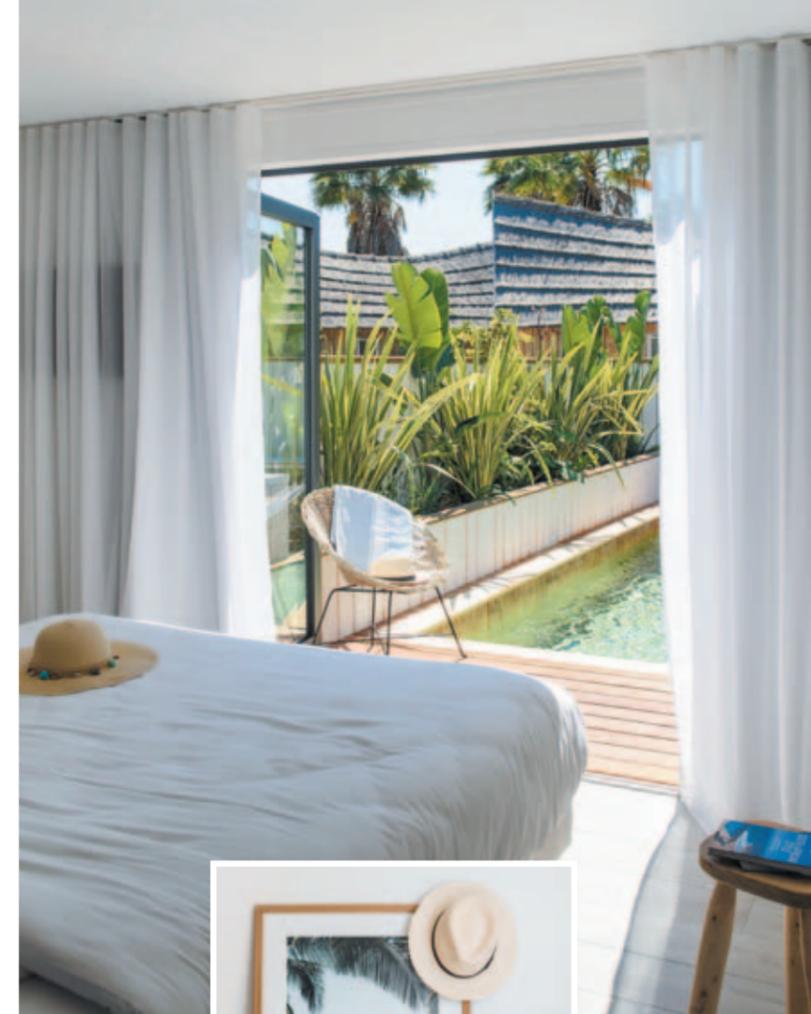
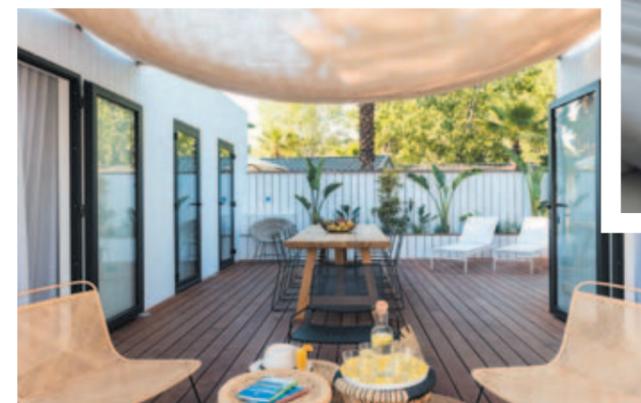
### LES PRAIRIES DE LA MER - VILLA ROKA

Inspirée des farés traditionnels polynésiens, la Villa Roka offre le même confort et raffinement que Roka Lodge tout en y associant d'autres plaisirs : davantage d'espace avec deux habitations mitoyennes, une grande terrasse, un espace privatif et clos et une piscine indépendante où l'on peut se baigner à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.

Construites et décorées en matières naturelles, les deux Villa Roka des Prairies de la Mer s'ouvrent sur les jardins et font entrer la vie au grand air dans les séjours.

Inspired by typical Polynesian architecture, the Villa Roka offers the same mod cons and sophistication as the Roka Lodge, plus a few extras: these two semi-detached holiday homes come with generous outdoor space, a large terrace, a secluded, private outdoor area and your own swimming pool where you can take a refreshing dip at any time of the day and night.

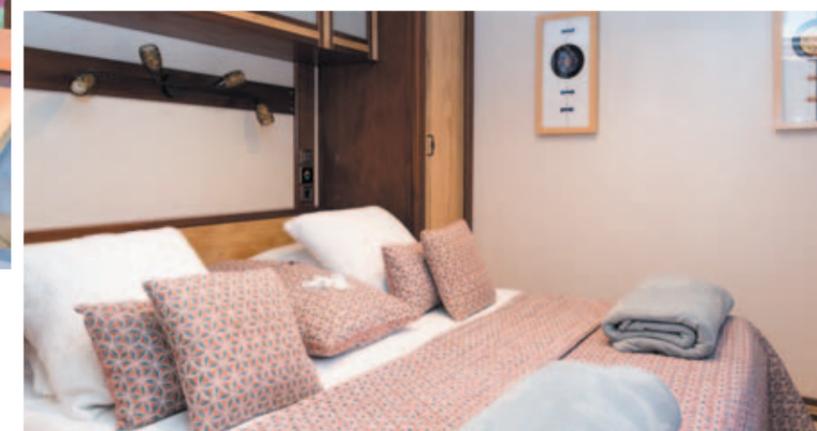
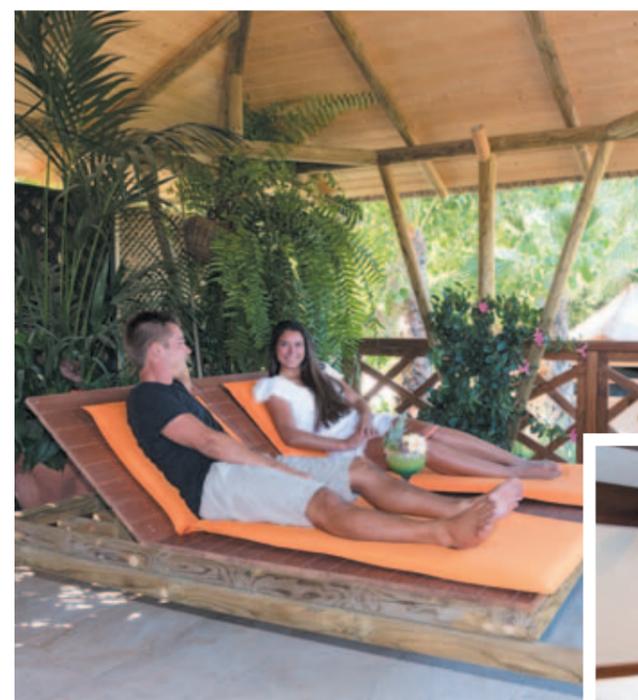
Natural materials have been used for the construction and decoration of the two Villa Roka rentals at Prairies de la Mer. The living area is facing the gardens, which evokes a sense of being amid nature.



### TOISON D'OR - KASAÏ LOFT

Dernières créations conçues pour 6 personnes, les Kasai Loft offrent un équipement haut de gamme et se distinguent par leur style chic en symbiose avec l'environnement. L'un aux abords de la piscine, les six autres proches de la plage, ils offrent 39 m<sup>2</sup> de luxe ainsi qu'une terrasse panoramique pour vous détendre à l'abri des regards ou pour prendre l'apéritif en famille ou entre amis.

The Kasai Loft is our latest model, designed for six persons. These rentals boast high-end equipment and have a special look and feel because of their chic style and symbiosis with the surroundings. One Kasai Loft is situated alongside the pool, the other six are close to the beach. You dispose of 39 luxurious square metres as well as a secluded panorama terrace to retreat and relax or to drink an aperitif with friends or family.



# Conserverie Au Bec Fin : l'artisan des saveurs

INSTALLÉE À COGOLIN DANS LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ, LA CONSERVERIE AU BEC FIN REVENDIQUE UN SAVOIR-FAIRE POUR LA GASTRONOMIE PROVENÇALE AVEC PLUS DE 50 RÉFÉRENCES DE CONSERVES ET SEMI-CONSERVES : SPÉCIALITÉS DE LA MER, DE LA TERRE, TARTINABLES ET PLATS CUISINÉS. VOTRE MAGAZINE INSPIRATIONS S'EST GLISSÉ DANS LES COULISSES DE CETTE ENTREPRISE LOCALE EN PLEINE EXPANSION...

LOCATED IN COGOLIN IN THE SAINT-TROPEZ AREA, THE CONSERVERIE AU BEC FIN BOASTS AN EXPERTISE IN PROVENÇAL GASTRONOMY WITH MORE THAN 50 CANNED AND SEMI-PRESERVED PRODUCTS: SEAFOOD AND REGIONAL SPECIALITIES, SPREADS AND READY MEALS. INSPIRATIONS MAGAZINE GIVES YOU A GLIMPSE BEHIND THE SCENES OF THIS GROWING LOCAL BUSINESS.



## Une innovation constante

Depuis plus de 25 ans, la Conserverie Au Bec Fin élabore des recettes gourmandes variées et sélectionne en permanence les meilleurs producteurs locaux de la région pour l'approvisionnement de certaines matières premières (poissons de Méditerranée, basilic, figues ou marrons), un gage de qualité et une origine contrôlée. « Notre secret : puiser dans la richesse de la gastronomie provençale, dans les traditions et les gestes d'antan et puis laisser travailler notre imagination. Tel un chef de cuisine inspiré, c'est en expérimentant que l'on trouve de nouvelles associations qui respectent les saveurs de chacun des ingrédients » nous explique Olivier Manière,

Directeur Général de l'entreprise. Toutes les nouvelles recettes élaborées sont officiellement dévoilées lors du rendez-vous incontournable du secteur agroalimentaire : le SIAL à Paris. « Nos équipes travaillent des mois pour trouver les bons équilibres afin que chaque saveur soit préservée, qu'elle s'intègre parfaitement à un ensemble et produise un résultat harmonieux » précise Olivier. Quelques exemples qui nous mettent d'emblée l'eau à la bouche : la soupe de pomme de terre à la truffe d'été, la Thôionade au piment d'Espelette ou encore la soupe de Butternut, coriandre et lardons. Innovation pour ses recettes donc mais aussi pour ses packagings : l'entreprise a été récompensée plusieurs fois par ses pairs.

## Fabricant-producteur de saveurs provençales

Distribuée dans les plus grandes enseignes (Lafayette Gourmet, la Grande Épicerie, Monoprix, Carrefour, Casino, Hyper U, Intermarché, Leclerc, Auchan et dans de nombreuses épiceries fines, poissonniers et traiteurs) et sur internet grâce à la vente en ligne, la Conserverie Au Bec Fin fabrique directement ses gammes de produits dans son laboratoire de 1 500 m<sup>2</sup>. Plus de 40 petites mains s'emploient à confectionner avec passion ces mets aux parfums de Provence, tout en respectant des normes rigoureuses d'hygiène et de sécurité (ISO 9001).



**10%**  
remise immédiate / immediate discount  
Sur les produits Bec Fin et Le Temps des Mets, sur présentation de cet article.  
On Bec Fin and Le Temps des Mets products, on presentation of this article.

## Un groupe aux ambitions fortes

D'autres marques complémentaires sont également commercialisées par l'entreprise comme Le Temps des Mets (condiments, moutardes, vinaigres, sirops et confitures), Notre Terre (produits du terroir Bio), Food Méditerranée ou encore Le Rucher du Temps des Mets, un miel bénéficiant de l'appellation IGP Provence. Toutes sont amenées à se

développer dans les années à venir et à rayonner au-delà de nos frontières. C'est en effet un axe fort de développement pour les gammes Conserverie Au Bec Fin et Le Temps des Mets : devenir, dans plus de 15 pays à travers le monde, les marques ambassadrices d'une Provence qui se vit au travers des goûts et des saveurs.

## Constant innovation

For more than 25 years, the Conserverie Au Bec Fin has been producing varied gourmet recipes and constantly selecting the best local producers in the region to supply certain ingredients (Mediterranean fish, basil, figs or chestnuts), a guarantee of quality and controlled origin. "Our secret: tap into the richness of Provençal gastronomy, traditions and gestures of yesteryear and then let our imagination work. As an inspired chef, it is through experimenting that you find new pairings that respect the flavours of each of the ingredients", explains Olivier Manière, managing director of the company. All new recipes they developed are officially unveiled at the must-attend meeting of the food sector: the SIAL in Paris. "Our teams work for months to find the right balance in order to preserve each flavour and yet make it blend in perfectly, creating an harmonious result", says Olivier. Some examples that immediately make your mouth water: potato soup with summer truffles, thôionade with Espelette pepper (a Provençal spread made with tuna, capers, olive oil and garlic) or butternut squash,

coriander and bacon soup. The company has won several professional awards, not only for its innovative recipes, but also for its packaging.

## Manufacturer of Provençal flavours

The Conserverie Au Bec Fin directly manufactures its product range in its 1500 m<sup>2</sup> food manufacturing facility. It sells its products from the major retailers (Lafayette Gourmet, Grande Epicerie, Monoprix, Carrefour, Casino, Hyper U, Intermarché, Leclerc, Auchan) as well as many fine food, fish and seafood shops and caterers and through online sales. More than 40 hands are working passionately to create dishes infused with the aromas of Provence, while respecting strict hygiene and safety standards (ISO 9001).

## A group with strong ambitions

Other complementary brands are also marketed by the company, such as Le Temps des Mets (condiments, mustards, vinegars, syrups and jams), Notre Terre (organic products from the region), Food Méditerranée and Le Rucher du Temps des Mets, a honey holding the PGI (Protected Geographical Indication) status Provence appellation. All brands are set to expand in the coming years and to shine brightly beyond our borders. For the Conserverie Au Bec Fin and Le Temps des Mets product ranges, this is actually the key objective: to become, in more than 15 countries around the world, the ambassador brands of a Provence which is experienced through tastes and flavours.



## Quelques chiffres-clés :

- 6 millions d'euros de chiffre d'affaires
- + 400 références
- 850 000 bouches produits chaque année
- 15 000 visiteurs/an de l'atelier de fabrication

## Some key figures:

- 6 million euros turnover
- + 400 products
- 850,000 jars produced each year
- 15,000 visitors per year to the manufacturing workshop

## Au Bec Fin

50, avenue de Valensole - RD 98 - 83310 Cogolin  
www.au-bec-fin.com  
Visites tous les jours, sur RDV au +33 (0)4 94 55 74 43  
Visits every day, by appointment at +33 (0)4 94 55 74 43

## L'Atelier Provençal : la boutique de référence pour les producteurs locaux

Cette boutique-concept, jouxtant le site de production, propose à la vente directe les gammes « Conserverie Au Bec Fin », le « Temps des Mets » ainsi qu'une sélection de produits alimentaires issus exclusivement de producteurs régionaux artisanaux, sélectionnés avec soin. À découvrir de toute urgence !

## L'Atelier Provençal: the go-to shop for local producers

This concept store, adjacent to the production site, offers direct sales of the Conserverie Au Bec Fin and le Temps des Mets product ranges as well as a selection of food products exclusively from carefully selected regional producers. What are you waiting for?

# Pastèque, le fruit STAR de l'été



RAFRAÎCHISSANTE, LÉGÈRE, GORGÉE D'EAU... LES MOTS NE MANQUENT PAS POUR CARACTÉRISER LE FRUIT STAR (ET L'ATOUT FORME !) DE LA SAISON ESTIVALE : LA PASTÈQUE. ZOOM SUR CE FRUIT ORIGINAIRE D'AFRIQUE QUI SE NOURRIT LITTÉRALEMENT DE CHALEUR... REFRESHING, LIGHT AND FULL OF WATER: WORDS NEVER FAIL TO CHARACTERISE THE PERFECT SUMMER FRUIT (AND ITS HEALTH AND WEIGHT LOSS BENEFITS!): THE WATERMELON. WE GIVE YOU A CLOSER LOOK AT THIS NATIVE FRUIT OF AFRICA, WHICH LITERALLY FEEDS ON HEAT.

La pastèque doit sa belle couleur rouge au lycopène, un pigment naturel antioxydant, deux fois plus efficace que le bêta-carotène pour lutter contre les radicaux libres.

Peu calorique (34 Kcal pour 100 g) et peu sucrée (7 g de glucides aux 100 g) elle n'en reste pas moins gourmande et savoureuse grâce au saccharose et au fructose qu'elle contient. Riche en potassium, calcium, phosphore, fer, zinc, cuivre et manganèse, c'est le fruit idéal de ceux qui surveillent leur ligne ou privilégient une alimentation « santé ».

Très appréciée en été, notamment pour sa haute teneur en vitamines et en eau (elle renferme 92 % d'eau !), la pastèque s'invite sur nos tables : croquée nature, taillée en larges quartiers juteux ou coupée en dés ou en billes ; elle se marie à merveille avec d'autres fruits, des crudités, de la menthe... pour des recettes fraîcheur délicieuses.

Watermelon gets its beautiful red colour from lycopene, a natural antioxidant pigment, twice as effective as betacarotene for fighting free radicals.

Despite being low in calories (34 Kcal per 100 g) and low in carbohydrates (7 g per 100 g), it is still delicious and tasty thanks to the sucrose and fructose it contains. Rich in potassium, calcium, phosphorus, iron, zinc, copper and manganese, it is the ideal fruit for those who are watching their weight or prefer a healthy diet.

Water melon is a summer favourite, much appreciated for its high content in vitamins and water (it contains 92 percent water!): a bite of nature, cut into large, juicy wedges or cut into cubes or balls; it mixes perfectly with other fruits, crudités, mint and more for deliciously fresh recipes.

## DEUX RECETTES DE SAISON / TWO SEASONAL RECIPES

### AVEC UN EXTRACTEUR DE JUS : JUS DE PASTÈQUE, MENTHE ET CITRON VERT WITH A JUICER: WATERMELON JUICE, MINT AND LIME

- 1 Lavez la menthe. Pressez le jus de deux citrons verts. Wash the mint. Squeeze two limes.
- 2 Enlevez la peau de la pastèque, gardez la chair. Remove the skin of the watermelon and keep the fleshy part.
- 3 Passez tous les éléments à l'extracteur de jus. Si vous n'avez pas d'extracteur, placez les feuilles de menthe, le jus de citron et la pastèque dans un blender. Mixez. Put all the ingredients into the juicer. If you do not have a juicer, place mint leaves, lemon juice and watermelon in a blender. Blend.

### EN SMOOTHIE : SMOOTHIE PASTÈQUE BANANE AS A SMOOTHIE: BANANA WATERMELON SMOOTHIE

- 1 Épluchez une demi-pastèque et la couper en dés. Peel half a watermelon and cut into cubes.
- 2 Coupez 3 bananes en rondelles. Slice 3 bananas.
- 3 Mixez la pastèque et les bananes avec le jus d'un citron. Servir très frais. Blend the watermelon and the bananas with freshly squeezed lemon juice. Serve well chilled.



# Château Barbeyrolles : un vignoble de caractère



**A**u pied de Gassin, dans un lieu préservé de la presqu'île de Saint-Tropez, se trouve un trésor : le Château Barbeyrolles. Ce vignoble de 12 hectares en culture biologique, acquis en 1977 par Régine Sumeire suite à un véritable coup de cœur, a inspiré de nombreux artistes, dont Charles Camoin. Beaucoup de patience et d'acharnement ont permis à cette exploitation de retrouver ses lettres de noblesses, avec notamment des travaux d'amélioration des plantations du vignoble et d'édification de bâtiments d'exploitation. Les premières bouteilles ont vu le jour en avril 1982. Mais le coup de maître de Régine Sumeire fut sans nul doute la création du premier « rosé clair » de Provence. En 1985, elle eut l'idée de vinifier des raisins rouges de grenache en grains entiers dans un pressoir hydraulique de type champenois. Le moût qui coulait du pressoir avait une couleur diaphane. Le Pétale de Rose était né : un assemblage complexe de sept cépages à la délicate couleur rose saumoné et au nez subtilement floral et fruité.

Une longue tradition familiale basée sur la qualité, la passion de la vigne, le respect du terroir et une culture biologique, sans désherbants chimiques, permet au Château Barbeyrolles de proposer une gamme de vins d'une qualité inégalable. Le travail du sol se fait à l'aide d'un cheval et des préparations biodynamiques sont utilisées pour le traitement de la terre. Les vendanges manuelles complètent cette démarche écoresponsable.

**A**t the foot of hilltop village Gassin, a hidden gem in an unspoiled corner of the Saint-Tropez peninsula is waiting to be discovered: Château Barbeyrolles. At this 12-hectare vineyard organic farming is used. Régine Sumeire bought it in 1977. It was love at first sight, and the estate has inspired many artists a well, including Charles Camoin. It took a great deal of patience and determination to restore this estate to its former glory by improving the vineyards and reconstructing the winery buildings. The first wine was bottled in April 1982. But Régine Sumeire's yet to come masterpiece was undoubtedly the creation of the Provence's first light rosé in 1985. She came up with the idea of vinifying entire berries of red grenache grapes in a type of hydraulic press more commonly found in the Champagne region. The resulting must that flowed from the press had a diaphanous colour. The "Pétale de Rose" had been born: a complex blend of seven grape varieties with a delicate salmon pink colour and a subtle floral and fruity nose.

A long family tradition based on quality, a passion for the vine, respect for the soil and organic farming, without chemical herbicides, allows Château Barbeyrolles to offer a range of wines of an unparalleled quality. The land is cultivated with horses, and biodynamic preparations are used to promote healthy soil. Manual harvesting completes this eco-friendly approach.

À Barbeyrolles, les vins ressemblent à leur initiateur : délicats et féminins...

- **Rosé** : nez mêlant fruits rouges et agrumes avec une touche de poivre, c'est un vin que l'on boit aussi bien à l'apéritif qu'en accompagnement d'une cuisine raffinée.
- **Blanc** : des arômes subtils de fleurs blanches, d'agrumes et d'anis.
- **Rouge** : notes de fruits rouges avec des tannins fondus, longs en bouche ; ils accompagnent toutes les viandes, les fromages et le chocolat.

The Barbeyrolles wines are like their creator: delicate and feminine...

- **Rosé**: a nose combining red berries and citrus fruits with a touch of pepper, it is a wine recommended both as an aperitif and as an accompaniment to a refined cuisine.
- **White**: subtle aromas of white flowers, citrus and aniseed.
- **Red**: notes of red berries with mellow tannins, long in the mouth; it makes a good accompaniment to all meat dishes, cheeses and chocolate.



Château Barbeyrolles  
Presqu'île de Saint-Tropez  
Tél.: + 33 (0)4 94 56 33 58  
www.barbeyrolles.com

# Cuisine estivale :

## le thon frais aux accents asiatiques



ENVIE DE CONCILIER FRAÎCHEUR, ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE ? VOICI UNE RECETTE SIMPLE, RAPIDE ET DÉLICIEUSE À LA PORTÉE DE TOUS LES CUISINIERS EN HERBE, OÙ LE POISSON FRAIS EST À L'HONNEUR. POUR ÉPATER VOS CONVIVÉS OU PLUS SIMPLEMENT POUR RÉGALER VOS PAPILLES... À VOS MARMITES !

DO YOU FANCY A FRESHLY PREPARED, HEALTHY AND BALANCED MEAL? HERE'S A SIMPLE, FAST AND DELICIOUS RECIPE FOR ALL HOBBY COOKS, WITH FRESH FISH AS THE CENTREPIECE. TO IMPRESS YOUR GUESTS OR SIMPLY TO TREAT YOUR TASTE BUDS. READY, STEADY, COOK!

### MI-CUIT DE THON FRAIS AU SESAME

pour 2 personnes

### FRESH TUNA MI-CUIT WITH SESAME

for 2 persons

#### Ingrédients / Ingredients :

- 200 g de thon frais / 200 g fresh tuna
- Sésame / Sesame
- Sauce soja / Soy sauce
- 1 cuillère de miel / A spoonful of honey
- Huile d'olive / Olive oil

**1 PRÉPARATION (10 mn)**  
Coupez de gros dés de thon frais. À la façon d'une panure, les passer dans la sauce soja préalablement mélangée au miel, puis dans le sésame.

**PREPARATION (10 min)**  
Cut the fresh tuna into large cubes. To "bread" the tuna, dip the cubes in the soy sauce you previously mixed with the honey, then in the sesame.

**2 CUISSON (6 mn)**  
Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle, y saisir les dés de thon brièvement en les faisant bien dorer. Maximum 3 minutes de chaque côté pour laisser le cœur cru.

**COOKING (6 min)**  
Heat a little olive oil in a skillet, fry the diced tuna briefly and brown well. Maximum 3 minutes on each side to leave the middle raw.

**3 DÉGUSTATION**  
Régal assuré pour les amateurs de poisson cru et de sushis !

**READY TO EAT!**  
A real treat for raw fish and sushi lovers!

### WOK DE LÉGUMES CROQUANTS (ACCOMPAGNEMENT)

pour 2 personnes

### CRUNCHY VEGETABLE STIR-FRY (SIDE DISH)

for 2 persons

#### Ingrédients / Ingredients :

- 1 carotte / 1 carrot
- ½ poivron vert / ½ green pepper
- ½ poivron rouge / ½ red pepper
- ½ sachet de champignons noirs desséchés / ½ package of dried black mushrooms
- 1 oignon / 1 onion
- 100 g de germes de soja / 100 g of bean sprouts
- Huile d'olive / Olive oil
- Sauce soja / Soy sauce
- Sel, poivre / Salt and pepper
- Purée de piment / Pepper puree
- Quelques noix de cajou / Some cashew nuts
- Coriandre / Coriander

**1 PRÉPARATION (30 mn)**  
Faire tremper vos champignons noirs (comme indiqué sur l'emballage). Coupez-les en lamelles (pas trop fins pour conserver le goût). Coupez les carottes et poivrons en julienne. Coupez les oignons en lamelles et l'ail en petit dés. Rincez vos pousses de soja (si vous utilisez des pousses de soja en conserve, bien les assécher dans du papier absorbant après les avoir rincés).

**PREPARATION (30 min)**  
Soak your black mushrooms (as indicated on the package). Cut into strips (not too thin to keep the taste). Julienne the carrots and peppers. Slice the onions and dice the garlic. Rinse your bean sprouts (if using tinned beansprouts,

rinse and make sure they dry with the help of paper towel).

**2 CUISSON (15 mn)**  
Dans votre wok ou à défaut dans votre sauteuse, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Faire sauter l'oignon, l'ail puis les carottes et les poivrons. Veillez à ce que les légumes restent croquants (ne pas couvrir). Ajoutez 2 cuillères à soupe de sauce soja. Assaisonnez et ajoutez de la purée de piment selon votre goût.

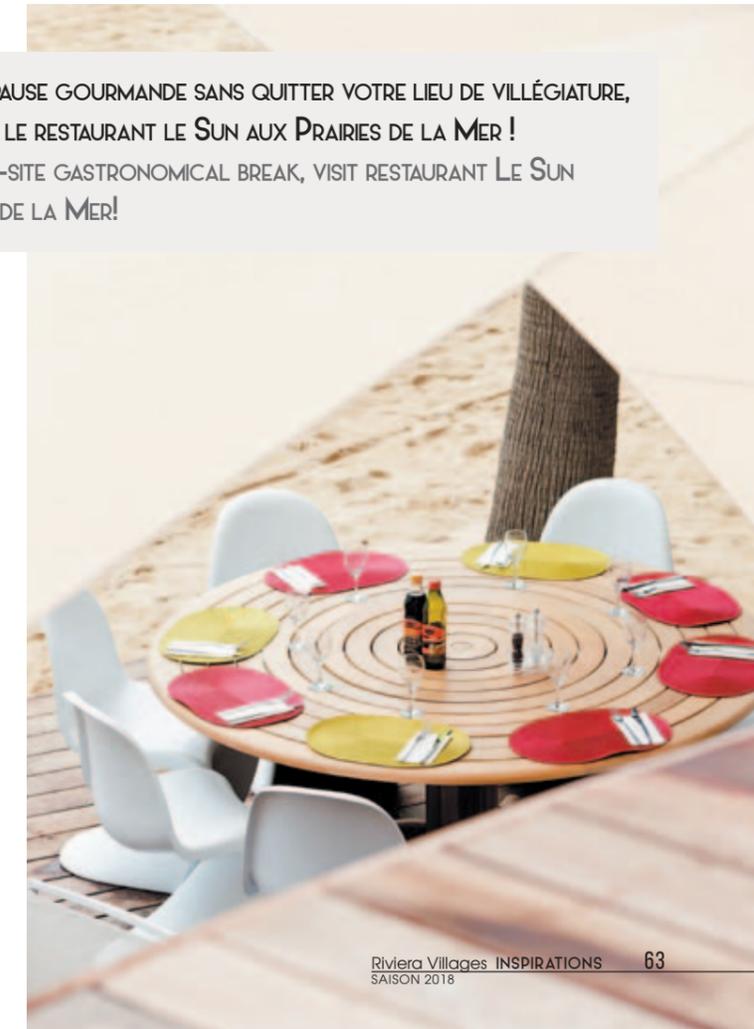
**COOKING (15 min)**  
In your wok or pan, heat 2 tablespoons of oil. Fry the onion, garlic and then add the carrots and peppers. Make sure that the vegetables are crisp (do not cover).

Add 2 tablespoons of soy sauce. Season and add some pepper puree to taste.

**3 DÉGUSTATION**  
Quelques noix de cajou écrasées pour apporter une touche croquante et un peu de coriandre pour la fraîcheur... c'est prêt à être savouré !

**READY TO EAT!**  
Add a few crushed cashews for a bit of crunch and some coriander for a fresh flavour, and there you are: your dish is ready to be enjoyed!

POUR UNE PAUSE GOURMANDE SANS QUITTER VOTRE LIEU DE VILLÉGIATURE, DÉCOUVREZ LE RESTAURANT LE SUN AUX PRAIRIES DE LA MER !  
FOR AN ON-SITE GASTRONOMICAL BREAK, VISIT RESTAURANT LE SUN AT PRAIRIES DE LA MER!



# Bonnes adresses gourmandes

**LES TROIS COUPS DE COEUR DE LA RÉDACTION POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUTES LES BOURSES. EDITOR'S TOP 3, FOR EVERY TASTE AND BUDGET.**

## CUSINE RAFFINÉE - GASTRONOMIQUE

**LA VAGUE D'OR** - Résidence de la Pinède : voyage bucolique en Méditerranée

Découvrez le restaurant gastronomique la Vague d'Or à Saint-Tropez, récompensé par 3 étoiles au Guide Michelin et 5 toques au Gault et Millau. Le mot de l'inspecteur du Guide Michelin : « Parcours fulgurant que celui d'Arnaud Donckele ! Ce jeune Normand rend aujourd'hui l'un des plus beaux hommages qui soient à... la Méditerranée. Comment rester insensible devant tant d'inspiration et d'exigence ? Des accords de saveurs enivrants, des produits rares qui sont la quintessence de la région, un service remarquable... La table d'un chef passionné par son art ! »

Résidence de la Pinède: a pastoral trip in the Mediterranean

Discover La Vague d'Or, a gourmet restaurant in Saint-Tropez, awarded 3 Michelin stars and 5 chefs hats by Gault et Millau. According to the Michelin Guide inspector: "Arnaud Donckele has had a dazzling career so far! The exacting young chef from Normandy pays one of the finest tributes today to the Mediterranean. It is impossible not to be won over by so much

inspiration. Exhilarating pairings, rare ingredients that are the very essence of the region, and remarkable service. The restaurant of a chef who is passionate about his art!"

Plage de la Bouillabaisse - 83990 Saint-Tropez  
Tél. +33 (0)4 94 55 91 00 - www.vaguedor.com

## CUISINE TRADITIONNELLE - TERROIR

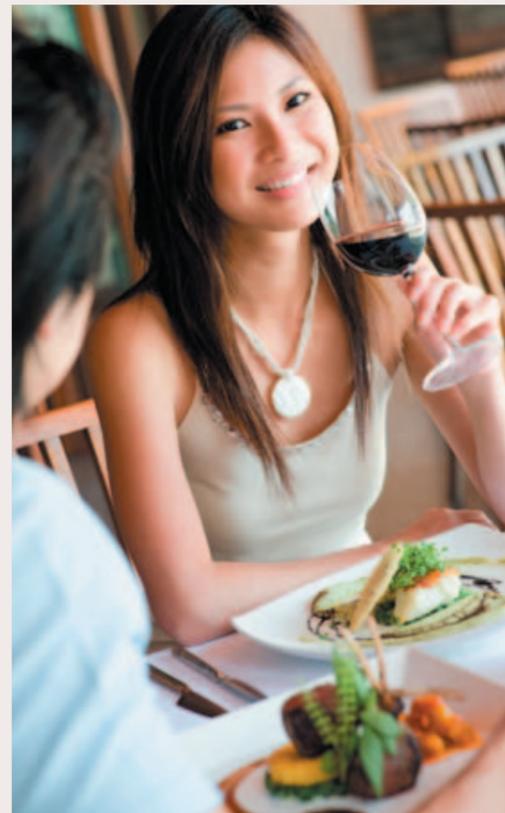
**AUBERGE DE LA MÔLE** - un grand moment de partage à la française

Une cuisine goûteuse et raffinée à l'année, suivant le rythme des saisons. Le bistro gourmet vous ouvre ses portes à La Môle midi et soir dans un cadre chaleureux et familial. Spécialités du Sud-Ouest, foie gras, écrevisses, cuisses de grenouilles, pommes de terre aux truffes... Le mot d'un habitué : « Une grande générosité à la fois dans l'accueil, la profusion de plats et desserts, la sincérité dans l'assiette... le tout à un prix raisonnable. »

Wonderful meals shared in the French tradition

Tasty and refined cuisine all year around, reflecting the changing seasons. This gourmet bistro in La Môle is open for lunch and dinner in a warm, family atmosphere. Their specialties are typical dishes from the southwest of France, such as foie gras, fresh water crayfish, frog legs and potatoes with truffles. As a frequent guest puts it: "Hugely generous, both in their welcome and their portions for both their main courses and desserts, honest food, and all at a reasonable price."

RD 98 - Le Village - 83310 La Môle  
Tél. +33 (0)4 94 49 57 01



## CUISINE « SUR LE POUCE »

**BASILIC BURGER** - un fast-food convivial

L'endroit parfait pour manger sur le pouce à prix abordable. Un personnel sympathique et accueillant, une belle carte de burgers, de bagels et salades composées. Les plats sont copieux, le service est rapide et le cadre agréable, sur une belle place ombragée. Le mot d'un touriste de passage : « Une bonne surprise, accueil parfait et plats de qualité pour ce petit restaurant très bien situé dans une rue piétonne tropézienne... avec un excellent rapport qualité/prix ».

A friendly fast-food restaurant

The perfect place to eat on the go at an affordable price. Friendly and welcoming staff, a nice selection of burgers, bagels and mixed salads. Generous dishes, quick service and pleasant surroundings right next to a beautiful shady square. A tourist describes the venue as: "A nice surprise, this small restaurant, with it's perfect service, quality food and premium location on a pedestrian street in Saint-Tropez and excellent value for money too."

Place des Remparts - 83990 Saint-Tropez  
Tél. : +33 (0)4 94 97 29 09

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.  
Alcohol abuse is dangerous for your health. Drink with moderation.

# Pour les grands...

## 7 ERREURS

Nos graphistes voient double, enfin presque. Cette image de campagne du Groupe Riviera Village a été retouchée 7 fois. Mais où ? / Our graphic designers got double vision... well, almost. This image of a Riviera Village Group advertising campaign has been manipulated 7 times. It's up to you to find out where!



## SUDOKU

Entraînez-vous au sudoku ! Le but du jeu est de remplir la grille avec une série de chiffres tous différents, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne et dans une même sous-grille. / Practice your Sudoku skills! The goal of the game is to fill the grid with a series of different numbers that may only be used once in each row, column or box.

Facile / Easy

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

Moyen / Medium

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

Difficile / Hard

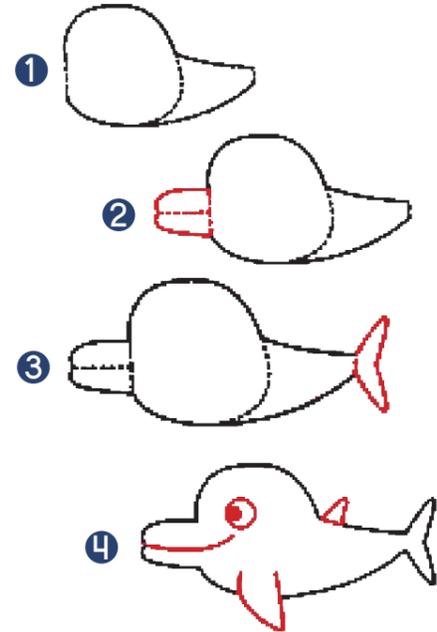
			8			3
		4		7		2
	1	3		5		8
		1		3		4
4						2
3		5			6	
	7	9	8			3
	4	6		9		
5				1		

# Pour les petits...

## APPRENDRE À DESSINER UN DAUPHIN

Prends une feuille blanche et tes crayons de couleur. Suis chaque étape pas à pas pour dessiner ton dauphin.

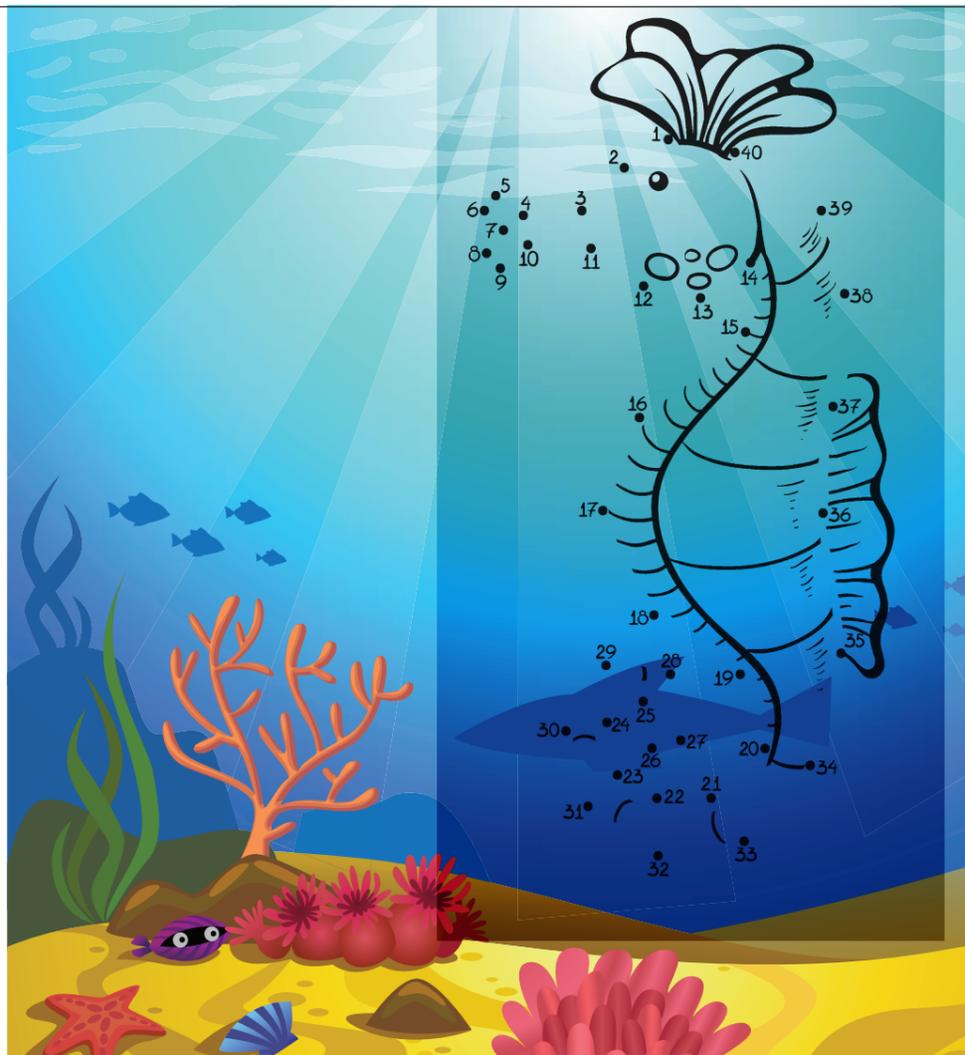
Take a sheet of paper and your coloured pencils. Follow the steps carefully and you should end up with the neat drawing of a dolphin.



## POINTS À RELIER

Trace une ligne entre le point 1 et le point 2 puis entre le point 2 et le point 3 et ainsi de suite. /

Draw a line between dot 1 and dot 2, then between dot 2 and dot 3, and so on.



Dessinemoiunehistoire.net, Ksenya Savva/123rf



eshop.travauxencours.com  
-20% avec le code : RIVIERA

# RIVIERAVILLAGES

GOLFE DE SAINT-TROPEZ

proximité de la mer



TOISON  
D'OR ★ ★ ★ ★

[www.rivieravillages.com](http://www.rivieravillages.com)