



# Les Hauts de Vaugrenier

#429 - Mars 2026

La Gazette du Domaine

**ATELIER SECOURS CANINS**  
Maîtriser les gestes qui sauvent

**CONFÉRENCE SUR L'IA**  
Démystifions les outils du futur

**L'HISTOIRE DU PARFUM**  
Votre conférence sensorielle

**ATELIER DE PÂQUES**  
Créations pour les enfants

## édito

Mars nous invite à célébrer l'arrivée du printemps ! Les bourgeons éclatent sur les arbres, les premières fleurs colorent nos jardins et les douces chaleurs nous encouragent à profiter du grand air. C'est dans cet esprit de renouveau et de curiosité que nous vous proposons de belles animations ce mois-ci. La connaissance sera à l'honneur avec la conférence animée par

Philippe Luc sur l'intelligence artificielle, une occasion unique de démystifier ChatGPT et les outils qui transforment notre quotidien. Mars sera également placé sous le signe du bien-être et de la sécurité. L'atelier de premiers secours canins vous permettra d'apprendre les gestes qui sauvent nos fidèles compagnons à quatre pattes. Et pour les plus créatifs, l'atelier autour de Pâques

avec Graine Créative enchantera petits et grands, avec un goûter partagé dans la joie ! Sans oublier le voyage sensoriel de Corinne Marie-Tosello, qui vous fera découvrir l'histoire fascinante du parfum. Merci à tous pour votre enthousiasme qui fait vibrer notre Domaine, même en cette fin d'hiver ! Toute l'équipe vous souhaite un excellent mois de mars, plein de découvertes et de moments précieux !

## Salades

|                                                                                                         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Buffet d'entrées (midi uniquement)                                                                      | 9,90€  |
| Salade César (salade, tomates, parmesan, poulet pané, croûtons, sauce César)                            | 15,90€ |
| Salade Océane (salade, saumon fumé, crevettes, surimi, avocat, sauce cocktail, toasts)                  | 18,90€ |
| Tartine du club (bruschetta grillée, saumon fumé, œuf mollet, crème de Saint-Moret, ciboulette, avocat) | 17,90€ |
| Beignets de crevettes sauce Thai                                                                        | 16,90€ |

## Poke Bowl

Base : riz vinaigré, salade, tomates, mangue, fèves de soja, avocat, sauce soja sucrée

|                                                   |        |
|---------------------------------------------------|--------|
| Saumon (saumon, sésame)                           | 18,50€ |
| Du Club (concombre, carotte râpée, sésame)        | 17,50€ |
| Thai (crevettes panées, concombre, sésame)        | 17,90€ |
| Du Chef (saumon, concombre, Philadelphia, sésame) | 18,90€ |
| Poulet (poulet grillé, concombre, carotte râpée)  | 17,90€ |

## Pâtes

|                                                        |        |
|--------------------------------------------------------|--------|
| Raviolis au pesto et tomates cerises                   | 13,90€ |
| Raviolis à la truffe, parmesan et carpaccio de truffes | 17,90€ |
| Fusilli ou linguine façon :                            |        |
| Gepetto (lardons, crème, parmesan, œuf poché)          | 14,90€ |
| À l'arrabiata                                          | 12,90€ |
| Gorgonzola                                             | 12,90€ |
| Crème champignons                                      | 12,90€ |
| Aux 2 saumons (saumon frais et saumon fumé)            | 17,90€ |

## Pizzas

### Les Classiques

|                                                                                                         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Marguerite (base tomate, fromages, olives, origan)                                                      | 11,50€ |
| Napolitaine (base tomate, fromage, anchois, olives, origan)                                             | 12,50€ |
| Reine (base tomate, fromage, jambon, champignons, origan)                                               | 13,90€ |
| 4 fromages (base tomate, fromage, chèvre, roquefort, mozzarella, origan)                                | 14,90€ |
| Cannibale (base tomate, fromage, viande hachée, oignons, œuf, origan)                                   | 15,50€ |
| Calzone (base tomate, fromage, jambon, œuf, champignons, crème fraîche)                                 | 15,50€ |
| Chorizo (base tomate, fromage, chorizo, origan)                                                         | 14,90€ |
| Sicilienne (base tomate, câpres, anchois, olives, origan)                                               | 12,90€ |
| 4 saisons (base tomate, fromage, jambon, artichauts, champignons, poivrons, persillade, olives, origan) | 14,90€ |
| Thon (base tomate, fromage, thon, persillade, olives, origan)                                           | 14,90€ |
| Saumon (base crème, saumon fumé, basilic, origan)                                                       | 16,90€ |
| Poulet (base crème/moutarde, fromage, poulet, chèvre oignons, olives, origan)                           | 15,90€ |

### Les Gourmandes

|                                                                                                         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Végétarienne (crème d'asperges, fromage, oignons, champignons, poivrons, artichauts, olives, origan)    | 13,50€ |
| Parmigiana (base tomate, fromage, aubergines, mozza. di bufala, persillade, olives, origan)             | 14,90€ |
| Pesto (crème pesto, tomates cerises, parmesan, mozza. di bufala, olives, origan)                        | 14,90€ |
| Truffe (crème truffe, fromage, carpaccio truffes, parmesan, burrata, olives, origan)                    | 24,00€ |
| Fruits de mer (base tomate, fromage, fruits de mer, persillade, olives, origan)                         | 16,90€ |
| Artichaut (crème d'asperges, fromage, artichauts, lardons, poivrons, olives, origan)                    | 14,90€ |
| Fajitas (base tomate, fromage, poulet, oignons, poivrons, sauce fajitas, olives, origan)                | 14,50€ |
| Cheese (base tomate, fromage, viande hachée, cheddar, olives, origan)                                   | 14,90€ |
| Bufala (base tomate, fromage, tomates cerises, mozza. di bufala, persillade, basilic, olives, origan)   | 14,90€ |
| Pignolata (base crème, fromage, chèvre, jambon cru, miel, pignons, olives, origan)                      | 14,90€ |
| Campagnola (crème d'olives, fromage, oignons, champignons, jambon cru, tomates cerises, olives, origan) | 16,90€ |

## Formules du midi

|                        | Du mardi au samedi | Dimanche |
|------------------------|--------------------|----------|
| Plat du jour           | 13,50€             | 16,50€   |
| Buffet + plat du jour  |                    |          |
| ou                     | 19,50€             | 22,50€   |
| Plat du jour + dessert |                    |          |

### Menu enfant : 9,90€

Nuggets poulet / Steak haché / Poisson pané / Mini pizza marguerite  
Fusilli jambon vache qui rit ou sauce tomate / Saucisse Hotdog / Cordon bleu  
+1 boule de glace ou glace fusée

## Viandes (choisir accompagnement\*)

|                                                                                                                          |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Steak haché grillé                                                                                                       | 11,90€ |
| Steak haché américain (œuf à cheval et bacon)                                                                            | 14,90€ |
| Emincé de poulet crème et champignons                                                                                    | 14,90€ |
| Tartare de bœuf                                                                                                          | 16,90€ |
| Tartare de bœuf poêlé                                                                                                    | 17,90€ |
| Entrecôte grillée                                                                                                        | 23,90€ |
| Escalope de veau "oreille d'éléphant" (milanaise ou crème)                                                               | 24,90€ |
| Burger Texan (poulet ou steak haché, salade, tomates, oignons rouges, cheddar, sauce burger)                             | 13,50€ |
| Burger Royal Cheese (poulet ou boeuf, salade, tomates, oignons rouges, galette de pomme de terre, cheddar, sauce burger) | 14,90€ |
| Burger du club (salade, tomates, oignons rg, guacamole, galette edamame)                                                 | 14,90€ |
| Rognons persillés au Madère                                                                                              | 17,90€ |
| Escalope de veau panée à la truffe (carpaccio truffe, salade, parmesan, huile de truffe)                                 | 29,00€ |

Supplément sauce 2€ : poivre, bleu d'Auvergne, béarnaise, crème champignons

## Poissons (choisir accompagnement\*)

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| Pavé de saumon sauce tartare          | 20,90€ |
| Loup ou Dorade grillé(e) au fenouil   | 25,00€ |
| Tataki de saumon wakamé et sauce thai | 22,90€ |
| Tartare de saumon                     | 20,50€ |

Accompagnements\* : frites, riz, pâtes, légumes  
Garnitures supplémentaires : 3,5€

## Desserts

|                                                   |        |
|---------------------------------------------------|--------|
| Tarte maison                                      | 6,50€  |
| Tarte maison avec glace                           | 7,50€  |
| Crème brûlée                                      | 6,50€  |
| Tiramisu                                          | 6,50€  |
| Fondant au chocolat                               | 6,50€  |
| Fondant au chocolat avec glace                    | 7,90€  |
| Baba au rhum                                      | 6,50€  |
| Café gourmand                                     | 8,50€  |
| Café crème ou Thé gourmand                        | 8,90€  |
| Salade de fruits frais                            | 6,50€  |
| Pizza Nutella                                     | 10,00€ |
| Pizza Nutella fruitée (poire ou banane ou ananas) | 11,50€ |
| Pizza Crunch ou Toblerone ou Bounty               | 13,00€ |

## Glaces

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| 1 boule au choix                               | 3,00€ |
| 2 boules au choix                              | 5,50€ |
| Café ou Chocolat liégeois ou Dame blanche      | 7,90€ |
| Coupe Colonel (glace citron et vodka)          | 7,90€ |
| Coupe Iceberg (glace menthe chocolat et Get27) | 7,90€ |
| Nougat glacé coulis de fruits rouges           | 6,00€ |

Tous nos plats sont disponibles à la livraison ou à emporter  
04 93 08 82 01

Nos parfums glacés : vanille, chocolat, café, citron, cassis, rhum, raisin, fruit de la passion, mangue, menthe chocolat, noix de coco, fraise, framboise, pistache

## LES ÉVÉNEMENTS DE MARS AU SALON DU CLUB

JORDAN MATHIEU - ÉDUCATEUR CANIN ET COMPORTEMENTALISTE  
ET LUCIE RISSELIN - VÉTÉRINAIRE  
SE JOIGNENT AU CLUB POUR VOUS PRÉSENTER

### UN ATELIER DE PREMIERS SECOURS CANINS

RECONNAISSANCE DES SIGNES VITAUX  
IDENTIFICATION DES URGENCES MAJEURES  
MAÎTRISE DES GESTES QUI SAUVENT

**DIMANCHE 15 MARS 2026  
DE 14H À 16H AU SALON DU CLUB**

15 PERSONNES MAXIMUM - 15 € PAR PERSONNE

RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA LE QR CODE  
OU PAR TÉLÉPHONE / E-MAIL AU BUREAU DU CLUB

NOS AMIS LES ANIMAUX SONT INVITÉS À SURVEILLER LA MAISON  
PENDANT QUE LEURS MAÎTRES VIENNENT À L'ATELIER ! MERCI !



Avec le Club, Philippe Luc vous propose une conférence sur

### L'IA, ChatGPT, késako ?

Démystifions ensemble l'Intelligence Artificielle !

14 OUTILS DE L'IA  
GEMINI  
SORA  
CLAUDE  
WHISPER  
SUNO

Confiance & Réalité ?

Effet "Waouh" vs Limitations...

**Lundi 23 mars  
à 18h30  
au salon du Club**

Bien Prompté, Bien Répondu !

- Poser les bonnes questions
- Donner les bons prompts

Réservations sur le QR code ou au bureau de Club  
par téléphone/email

Comprenez l'IA et apprenez à l'utiliser efficacement !



LE CLUB ET CORINNE MARIE-TOSELLO  
VOUS INVITENT

LE JEUDI 26 MARS 2026 DE 18H30 À 20H  
AU SALON DU CLUB

### CONFÉRENCE sur l'histoire du PARFUM



Corinne MARIE-TOSELLO, Experte en parfums, vous propose de découvrir les coulisses du métier de parfumeur, d'explorer l'évolution des techniques et de comprendre comment les odeurs façonnent notre imaginaire et nos émotions. Vous pourrez sentir des essences et divers parfums. Un voyage sensoriel inoubliable en Terre de Parfum !

RÉSERVATION SUR LE QR CODE



### ATELIER POUR ENFANTS

### CRÉATIONS AUTOUR DE PÂQUES



Une après-midi amusante  
de créations autour de Pâques  
Goûter partagé

**28 mars 2026  
14 h - 17 h**

PROPOSÉ PAR GRAINE CRÉATIVE

LIMITÉ À 10 PERSONNES  
6 ANS MINIMUM  
15€ PAR PERSONNE

Réservations sur le QR CODE



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS/ANIMATIONS DE MARS

|          |                                                   |                                     |                                                        |                                                    |                                                    |
|----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| DIMANCHE | 1<br>● Bibliothèque<br>● Pétanque                 | 8<br>● Bibliothèque<br>● Pétanque   | 15<br>● Bibliothèque<br>● Pétanque<br>● Atelier canins | 22<br>● Bibliothèque<br>● Pétanque                 | 29<br>● Bibliothèque<br>● Pétanque<br>● Yoga       |
|          | 2<br>● Randonnée<br>● Coach sportif               | 9<br>● Randonnée<br>● Coach sportif | 16<br>● Randonnée<br>● Coach sportif                   | 23<br>● Randonnée<br>● Coach sportif<br>● Conf. IA | 30<br>● Randonnée<br>● Coach sportif               |
|          | 3<br>● Pilates<br>● Café philo<br>● Coach sportif | 10<br>● Pilates<br>● Coach sportif  | 17<br>● Pilates<br>● Café philo<br>● Coach sportif     | 24<br>● Pilates<br>● Coach sportif                 | 31<br>● Pilates<br>● Café philo<br>● Coach sportif |
|          | 4<br>● Coach sportif<br>● Pétanque                | 11<br>● Coach sportif<br>● Pétanque | 18<br>● Coach sportif<br>● Pétanque                    | 25<br>● Coach sportif<br>● Pétanque                | 1<br>● Coach sportif<br>● Pétanque                 |
|          | 5<br>● Pilates<br>● Échecs                        | 12<br>● Pilates                     | 19<br>● Pilates<br>● Échecs                            | 26<br>● Pilates<br>● Conf. Parfum                  | 2<br>● Pilates<br>● Échecs                         |
| VENDREDI | 6<br>● Coach sportif<br>● Tarot                   | 13<br>● Coach sportif<br>● Tarot    | 20<br>● Coach sportif<br>● Tarot<br>● Tournoi Golf     | 27<br>● Coach sportif<br>● Tarot                   | 3<br>● Coach sportif<br>● Tarot                    |
|          | 7<br>● Pétanque                                   | 14<br>● Pétanque                    | 21<br>● Pétanque                                       | 28<br>● Pétanque<br>● Atelier Pâques               | 4<br>● Pétanque<br>AG DU CLUB*                     |
| SAMEDI   |                                                   |                                     |                                                        |                                                    |                                                    |
|          |                                                   |                                     |                                                        |                                                    |                                                    |

## Quand ?

- **Coach sportif :**
  - Lundi : 9h-10h
  - Mardi : 18h30-19h30
- **Randonnée :** 9h15
- **Pilates :** 9h30-10h30
- **Yoga :** 16h30-18h
- **Pétanque :** 14h
- **Café philo :** 10h
- **Tarot :** 14h30
- **Biblioth. :** 10h-12h
- **Échecs :** 14h-18h
- Mercredi : 9h30-10h30
- Vendredi : 9h30-10h30 & 18h30-19h30

## Où ?

- Parking devant le club
- Salle A. Maura
- Salon du club
- Terrain de pétanque

## ● Événements spéciaux

- Atelier premiers secours canins :** salon du Club - 14h
- Tournoi de golf :** La Grande Bastide - 8h10
- Conférence sur l'IA :** salon du Club - 18h30
- Conférence histoire du parfum :** salon du Club - 18h30
- Atelier créatif Pâques :** salon du Club - 14h

## UNE SOIRÉE KARAOKÉ INOUBLIABLE AU RESTAURANT DU CLUB ! 7 février 2025

Samedi 7 février, le Restaurant du Club a vibré au rythme d'une soirée karaoké absolument mémorable ! Dès 19h00, près de 90 personnes se sont rassemblées pour partager une ambiance électrique et conviviale.

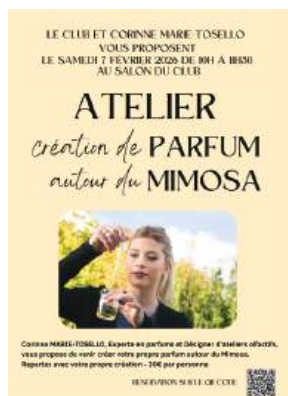
Les chanteurs amateurs se sont succédé sur scène, enchaînant les tubes avec un enthousiasme communicatif. Des classiques de la chanson française aux hits internationaux, chacun y est allé de sa petite performance, déclenchant applaudissements et éclats de rire dans la salle.



L'atmosphère était résolument festive : entre les fous rires provoqués par certaines interprétations décalées, les encouragements chaleureux du public et les duos improvisés, personne n'est resté indifférent. Même les plus timides se sont laissés tenter par le micro, portés par l'énergie collective.

La soirée fut un véritable moment de partage et de bonne humeur, où la musique a rassemblé toutes les générations. Un succès tel que nombreux sont déjà ceux qui réclament une nouvelle édition ! Merci à tous les participants pour cette magnifique soirée pleine de vie et de complicité.

## ANNULATION D'ÉVÉNEMENTS Votre mobilisation plus que jamais indispensable !



Chers résidents du Domaine,

C'est avec regret que nous vous informons de l'annulation de deux ateliers très attendus : l'Atelier créatif DIY Style de Diane Decrind, prévu le 28 janvier, et l'Atelier Création de Parfum autour du Mimosa, animé par Corinne Marie-Tosello, qui devait se tenir le 7 février.

Le manque d'inscriptions nous a contraints malheureusement à prendre cette décision. Ces annulations nous rappellent l'importance cruciale de votre engagement pour faire vivre notre Club. Sans votre participation active, il devient difficile de maintenir une programmation riche et diversifiée.

C'est précisément pour cette raison que nous comptons sur vous pour la préparation de notre prochaine Assemblée Générale du 4 avril 2026.

Vos suggestions et idées d'activités sont essentielles pour créer un programme en 2026 et 2027 qui corresponde véritablement aux attentes de tous les habitants.

Faites-nous part dès maintenant de vos propositions d'événements sportifs, culturels, conviviaux ou familiaux par email à :

[club.domaine.hauts.vaugrenier@wanadoo.fr](mailto:club.domaine.hauts.vaugrenier@wanadoo.fr)

Ensemble, faisons du Domaine un lieu de vie encore plus agréable et animé !

Le conseil d'administration du Club.

## ATELIER PREMIERS SECOURS CANINS Dimanche 15 mars

### Informations pratiques :

Dimanche 15 mars de 14h à 16h au Salon du Club

■ 15 personnes maximum - 15€ par personne

■ Réservation via le QR Code ou par téléphone/email au Bureau du Club



Sauver la vie de son chien : un atelier de premiers secours indispensable. Un bon réflexe peut sauver une vie. C'est le principe de cet atelier exceptionnel de premiers secours canins, animé par Lucie, vétérinaire urgentiste, et Jordan Mathieu, éducateur canin.

Le dimanche 15 mars, les propriétaires apprendront à identifier les urgences vitales et à réagir efficacement. Au programme : reconnaissance des signes vitaux (respiration, pouls, température), identification des urgences majeures (coup de chaleur, torsion d'estomac, intoxications), et maîtrise des gestes qui sauvent (massage cardiaque, ventilation, bandage).

L'atelier combine approche médicale et lecture comportementale du chien blessé. Une mise en pratique supervisée permettra aux participants d'effectuer eux-mêmes les manipulations sur le chien des encadrants, dans un cadre sécurisé. **Merci de venir sans votre chien !**

JORDAN MATHIEU - ÉDUCATEUR CANIN ET COMPORTEMENTALISTE  
ET LUCIE RISSELIN - VÉTÉRINAIRE  
SE JOIGNENT AU CLUB POUR VOUS PRÉSENTER

### UN ATELIER DE PREMIERS SECOURS CANINS

RECONNAISSANCE DES SIGNES VITAUX  
IDENTIFICATION DES URGENCES MAJEURES  
MAÎTRISE DES GESTES QUI SAUVENT

**DIMANCHE 15 MARS 2026  
DE 14H À 16H AU SALON DU CLUB**

15 PERSONNES MAXIMUM - 15 € PAR PERSONNE

RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA LE QR CODE  
OU PAR TÉLÉPHONE / E-MAIL AU BUREAU DU CLUB

NOS AMIS LES ANIMAUX SONT INVITÉS À SURVEILLER LA MAISON  
PENDANT QUE LEURS MAÎTRES VIENNENT À L'ATELIER ! MERCI !

Les participants repartiront avec les clés pour constituer une trousse de secours adaptée et adopter les bons réflexes en extérieur.

## CONFÉRENCE DÉCOUVERTE DE L'IA Lundi 23 mars

### Informations pratiques :

Lundi 23 mars de 18h30 à 20h au Salon du Club

■ 40 personnes maximum - Gratuit

■ Réservation via le QR Code ou par téléphone/email au Bureau du Club



Démystifier l'intelligence artificielle : comprendre et maîtriser ces outils dont tout le monde parle. L'intelligence artificielle s'est imposée dans notre quotidien. ChatGPT, Gemini, Claude... mais que font vraiment ces IA?

Cette conférence d'une heure présente 14 outils concrets dans des domaines différents: génération de texte, création d'images et de vidéos, transformation vocale, composition musicale. L'IA a quitté la science-fiction pour devenir réalité. Au-delà de l'effet spectaculaire, l'intervention met l'accent sur l'usage raisonné. Ces assistants peuvent être brillants ou complètement erronés. D'où l'importance du regard critique et de la vérification.

Des techniques pratiques seront partagées : formuler des questions pertinentes, structurer ses demandes, exploiter au mieux ces outils. L'objectif ? Repartir avec une compréhension lucide des possibilités et limites de l'IA, pour un usage éclairé et bénéfique.

Avec le Club, Philippe Luc vous propose une conférence sur

### L'IA, ChatGPT, késako ?

Démystifions ensemble l'Intelligence Artificielle !

14 OUTILS DE L'IA  
GEMINI  
SORA  
CLAUDE  
WHISPER  
SUNO

Confiance & Réalité ?

Effet "Waouh" vs Limitations...

**Lundi 23 mars  
à 18h30  
au salon du Club**

**Bien Prompté, Bien Répondu !**

- Poser les bonnes questions
- Donner les bons prompts

Réservations sur le QR code ou au bureau de Club par téléphone/email

Comprenez l'IA et apprenez à l'utiliser efficacement !

## CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DU PARFUM Mercredi 25 mars

Le 25 mars prochain, Corinne Marie-Tosello vous convie à une conférence passionnante sur l'histoire du parfum. Diplômée du prestigieux Grasse Institute of Perfumery, cette experte olfactive saura vous transporter à travers les siècles, depuis les origines de la parfumerie jusqu'aux créations contemporaines.

Native de Cannes, Corinne a grandi bercée par les effluves de mimosa, rose, fleur d'oranger et jasmin qui embaumaient les collines grassoises. Cette empreinte olfactive précoce l'a conduite vers une expertise pointue des matières premières, de l'histoire de la parfumerie et de la formulation des fragrances.

À travers sa société Connessens, elle transmet avec passion cet art ancestral. Cette conférence sera l'occasion de découvrir les coulisses du métier de parfumeur, de comprendre comment les odeurs façonnent notre imaginaire et nos émotions et d'explorer l'évolution des techniques. Un voyage sensoriel inoubliable en Terre de Parfum !

### Conférence limitée à 40 personnes

Réservation obligatoire via le QR code ou par téléphone/email au bureau du Club



LE CLUB ET CORINNE MARIE-TOSELLO  
VOUS INVITENT

LE JEUDI 26 MARS 2026 DE 18H30 À 20H  
AU SALON DU CLUB

## CONFÉRENCE

*sur l'histoire du* **PARFUM**

Corinne MARIE-TOSELLO, Experte en parfums, vous propose de découvrir les coulisses du métier de parfumeur, d'explorer l'évolution des techniques et de comprendre comment les odeurs façonnent notre imaginaire et nos émotions. Vous pourrez sentir des essences et divers parfums. Un voyage sensoriel inoubliable en Terre de Parfum !

RÉSERVATION SUR LE QR CODE

## ATELIER CRÉATIONS AUTOUR DE PÂQUES Samedi 28 mars

Graine Créative et le Club ont le plaisir de vous proposer un atelier spécial Pâques pour vos enfants ! Le vendredi 28 mars 2026 de 14h à 17h, les petits artistes en herbe sont invités à participer à un après-midi créatif inoubliable au salon du club. Cet atelier enchante vos enfants avec des créations originales autour du thème de Pâques.

Au programme : décoration, assemblage et personnalisation pour réaliser de magnifiques compositions qu'ils seront fiers de ramener à la maison. Un goûter sera partagé ensemble pour rendre ce moment encore plus convivial.

Cette animation promet d'être enthousiasmante et pleine de magie ! Les enfants développeront leur créativité dans une ambiance bienveillante et joyeuse, tout en s'amusant avec d'autres participants.

Les places étant limitées, nous vous recommandons de réserver rapidement pour ne pas manquer cette belle opportunité créative ! Vos enfants repartiront avec leur création unique et des souvenirs plein la tête.

### Informations pratiques :

- Limité à 10 personnes (réservation obligatoire via QR code)
- Tarif : 15€ par enfant
- Âge minimum : 6 ans



## ATELIER POUR ENFANTS

### CRÉATIONS AUTOUR DE PÂQUES

Une après-midi amusante  
de créations autour de Pâques  
Goûter partagé

**28 mars 2026**  
**14 h - 17 h**

PROPOSÉ PAR GRAINE CRÉATIVE

LIMITÉ À 10 PERSONNES  
6 ANS MINIMUM  
15€ PAR PERSONNE

Réservations sur le QR CODE

## PETIT-FILS L'aide à domicile sur mesure pour personnes âgées

### Proximité, compétences et suivi personnalisé

Depuis près de six ans, l'agence Petit-fils de Cagnes-sur-Mer propose un accompagnement à domicile sur mesure pour les personnes âgées ou en situation de handicap, ainsi qu'une large gamme de services.



Dorotée Claude (à gauche) et son équipe

**« Comme s'il s'agissait de nos propres grands-parents. L'esprit de famille, avec la compétence de professionnels en plus. »**

Cette phrase résume parfaitement la philosophie du réseau national Petits-fils. L'équipe de Dorothée garantit aux familles des auxiliaires de vie qualifiés, recrutés avec le même niveau d'exigence que celui qu'elle souhaiterait pour ses propres proches.

#### ■ UN SERVICE PERSONNALISÉ

L'agence de Cagnes-sur-Mer offre un panel de prestations : aide aux repas, aide à la toilette, présence de nuit, accompagnement aux courses ou aux sorties culturelles, retour d'hospitalisation.

« Nous nous rendons au domicile afin d'évaluer précisément les besoins et les moyens à mettre en œuvre. Nous recherchons ensuite l'intervenant le plus adapté à la situation. Nous collaborons avec des auxiliaires de vie diplômés et expérimentés », précise Karine Parrinello, responsable de secteur.

#### ■ DE VÉRITABLES PROFESSIONNELS

L'agence est mandatée par le particulier employeur pour organiser et gérer l'ensemble des interventions à domicile. « Nous mettons tout en œuvre pour proposer à nos clients un intervenant unique, capable de les accompagner au quotidien. Il ne s'agit pas d'une simple aide à domicile », explique Dorothée.

De véritables professionnels interviennent pour apporter à nos bénéficiaires un service de qualité, avec une approche profondément humaine. Comme des petits-fils auprès de leurs grands-parents !

#### AGENCE PETITS-FILS - CAGNES-SUR-MER

1 Avenue de Verdun - 06800 Cagnes-sur-Mer

☎ 04 22 17 03 00

✉ cagnes-sur-mer@petits-fils.com

🌐 www.petits-fils.com

#### Horaires

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30



## L'aide à domicile sur mesure



- Aide à l'autonomie
- Aide à la vie quotidienne
- Compagnie et vie sociale
- Retour d'hospitalisation
- Présence de nuit

04 22 17 03 00

1, avenue de Verdun  
06800 Cagnes-sur-Mer



[petits-fils.com](http://petits-fils.com)

## AGENDA : LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

### ANIMATIONS DE MARS À VILLENEUVE LOUBET

|             |                                              |             |             |
|-------------|----------------------------------------------|-------------|-------------|
| Samedi 7    | Visite historique de la forteresse médiévale | 14h         | FORTERESSE  |
| Dimanche 8  | 12 <sup>e</sup> journée du Tibet libre       | De 9h à 17h | VILLAGE     |
| Vendredi 13 | Théâtre « Papa va bientôt rentrer »          | 21h         | IRÈNE KENIN |
| Samedi 14   | Visite privée Château de Vaugrenier          | 10h         | VAUGRENIER  |
| Dimanche 29 | Marché Italien                               | De 8h à 17h | BUGADIÈRES  |

### ÉVÉNEMENTS DU CLUB À NOTER DES MAINTENANT POUR MARS 2026 !

■ **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB** | Le samedi 4 avril - Salle Maura - 10h à 12h

*\*Sous réserve que les convocations officielles arrivent dans les délais légaux*

Nous comptons vivement sur votre présence lors de cette Assemblée Générale. Votre implication est précieuse pour construire ensemble l'avenir de notre Domaine. Nous espérons vous voir nombreux à cet événement important. Votre participation active fera la différence. Ensemble, faisons vivre notre communauté !

**Dimanche  
5 avril**



#### ■ L'INCONTOURNABLE CHASSE AUX ŒUFS DU CLUB

Devant le salon du Club - 10h30 à 12h

Comme chaque année, la pelouse du Club se transformera en terrain de jeu géant pour la tant attendue chasse aux œufs de Pâques.

Une belle occasion de perpétuer la tradition et de créer des souvenirs inoubliables !

**Jeudi  
9 avril**



#### ■ LE POUVOIR DES CHIENS DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Au salon du Club - 18h à 19h30

Un dialogue immersif pour comprendre le lien humain-animal dans les moments fragiles. Nathalie Schindelman partagera son expérience auprès de personnes âgées et de patients en soins palliatifs. Venez découvrir comment le chien agit sur le stress et la solitude, et ressentir directement ses effets apaisants !

**Vendredi  
17 avril**



#### ■ LA ROBOTIQUE D'ASSISTANCE AUX PERSONNES FRAGILES

Au salon du Club - 18h30 à 20h

Une conférence où seront évoqués les objectifs de la robotique d'assistance aux personnes fragiles, ce qu'il est possible et utile de faire à court mais aussi à long terme sans se limiter au côté scientifique et technologique. Seront abordés également les problèmes éthiques et légaux que cette discipline pose.

## PUBLICATION DANS LA PROCHAINE GAZETTE D'AVRIL !

En raison des délais de rédaction et de mise en page de notre gazette, nous tenons à vous informer que les photos et retours relatifs à la soirée Scrabble Duplicate de Fabio Amabile du 22 février paraîtra au mois d'avril. Nous vous remercions de votre compréhension et vous donnons rendez-vous dans le prochain numéro pour découvrir le compte-rendu de cet événement !



VENTE  
LOCATION  
GESTION LOCATIVE



SELL  
RENT  
RENTAL MANAGEMENT

AGENCE CENTRALE  
LES HAUTS DE VAUGRENIER

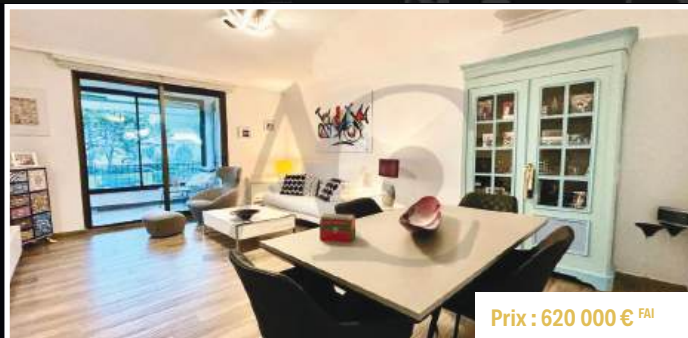
Tél : 04 92 13 46 00 - Email : info@agence-centrale.net



Prix : 540 000 € FAI

**EXCLUSIVITÉ – SUPER VAUGRENIER !** Appartement 3 pièces d'env. 80m<sup>2</sup> avec grand jardin d'env. 500m<sup>2</sup>, au calme, piscine et tennis dans résidence recherchée Super Vaugrenier.

**SOLE AGENCY – SUPER VAUGRENIER !** 2-bedroom apartment approx. 80m<sup>2</sup> with large private garden of approx. 500m<sup>2</sup>, swimming pool and tennis courts in the sought-after Super Vaugrenier residence.



Prix : 620 000 € FAI

**RARE !** Sublime appartement 3 pièces rénové d'env 84m<sup>2</sup> avec terrasse de 12m<sup>2</sup> vue mer, 2 chambres. Parking privatif extérieur.

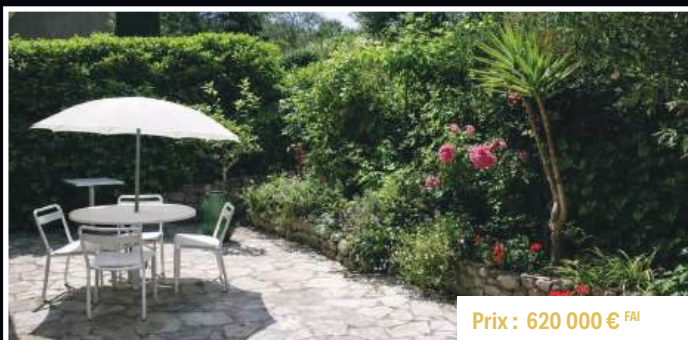
**RARE!** Stunning renovated 3-room apartment of appr. 84 m<sup>2</sup>, with a 12 m<sup>2</sup> terrace with sea view, 2 bedrooms and a private outdoor parking space.



Prix : 1 680 000 € FAI

**EXCLUSIVITÉ !** Charmante villa 4/5 pièces entièrement rénovée, env. 130m<sup>2</sup>, 3 chambres avec piscine, au calme sans vis-à-vis. Garage fermé.

**SOLE AGENCY!** Charming 3-bedroom villa fully renovated, approx. 130m<sup>2</sup>, with swimming pool, really quiet with no overlooking. Closed garage.



Prix : 620 000 € FAI

**RARE !** Superbe 4 pièces traversant d'environ 92 m<sup>2</sup>, vue lac et aperçu mer. 3 chambres, un bureau et de nombreux rangements. Grande terrasse et jardin paysager.

**RARE!** Beautiful dual-aspect 4-room apartment of approx. 92m<sup>2</sup>, with lake views and sea glimpse. 3 bedrooms, an office, and storage spaces. Large terrace and landscaped garden.



Prix : 580 000 € FAI

**OPPORTUNITÉ !** Bel appartement 3 pièces d'env. 62 m<sup>2</sup>, avec grande terrasse de 36 m<sup>2</sup>, 2 chambres avec salle de bains. Parking extérieur privatif. Piscine et tennis au sein du hameau.

**OPPORTUNITY!** Beautiful 3-room apartment of approx. 62m<sup>2</sup>, with a large 36m<sup>2</sup> terrace, 2 bedrooms with bathroom. Private outdoor parking. Swimming pool and tennis court within the hamlet.

#### À LA LOCATION / FOR RENT

3 pièces meublée en rdc, ~ 80 m<sup>2</sup>, terrasse et garage fermé.  
Furnished 2-bedroom garden-level apartment, ~80 m<sup>2</sup>, terrace and closed garage.  
**1800€ CC / mois**

Exclusivité – 2 pièces rénovée meublée, ~ 45 m<sup>2</sup>, vue dégagée.  
Sole Agency – Renovated furnished 1-bedroom apartment, ~ 45 m<sup>2</sup>, open view.  
**1300€ CC / mois**

3 pièces ~ 80 m<sup>2</sup>, non meublée, calme, vue dégagée, exposition Sud-Ouest.  
Unfurnished 2-bedroom apartment, ~ 80 m<sup>2</sup>, quiet area, open view, South-West exposure.  
**1700€ CC / mois**

Local professionnel 65,5 m<sup>2</sup> au cœur du village, idéal profession libérale.  
65.5 m<sup>2</sup> commercial premises in the heart of the village, ideal for a liberal profession.  
**1530€ CC / mois**



Après la vente et la location de plusieurs biens dans le domaine, notre clientèle recherche de nouvelles propriétés.  
Confiez-nous la commercialisation ou gestion de votre bien.  
Following the recent sale and rental of several properties in the area, our trusted clients are looking for new opportunities.  
Entrust us with the sale or rental management of your property.

www.agence-centrale.net

**TRANSACTION**  
Sabrina GENOLA 06 18 02 35 56

**GESTION LOCATIVE**  
Daniel CHICHE 06 20 20 61 25

**ADMINISTRATION**  
Aline LAYET 04 92 13 09 12



# LA NEWSLETTER DE L'ASLP



## ABONNEMENT TENNIS / PISCINE / PADEL

Les tarifs des abonnements et des tickets invités restent inchangés pour l'année 2026-2027. La campagne d'abonnement débutera le 15 avril 2026

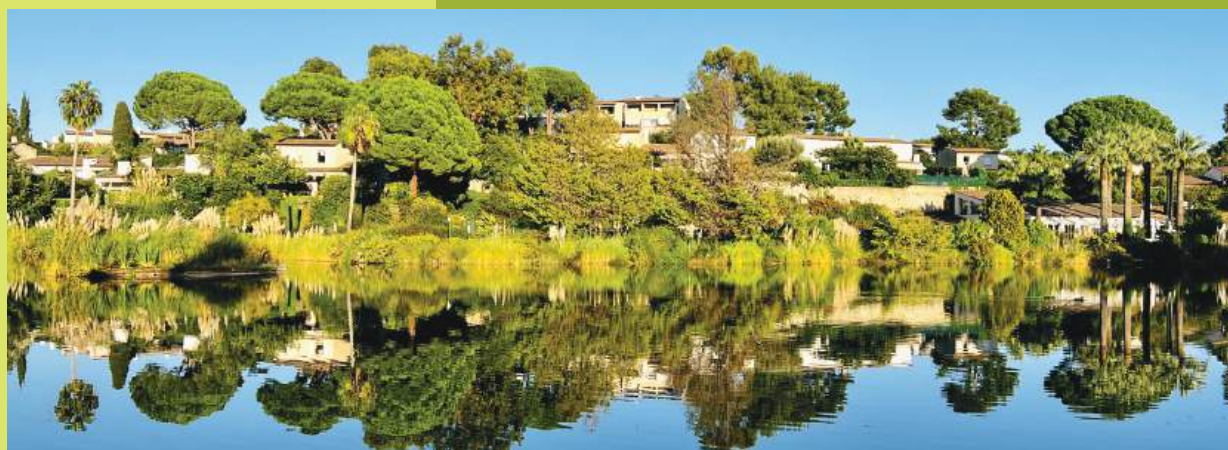
## BUDGET DE L'ASLP

Le budget de l'année 2026 a été adopté à l'unanimité le 22 janvier 2026. Découvrez un aperçu des projets les plus importants consacrés aux espaces verts du Domaine, à la réfection des installations du Club ainsi qu'à la sécurité.

## ESPACES VERTS

L'orientation du budget 2026 est principalement axée sur des investissements structurels pour le service des espaces verts. Il est notamment prévu l'acquisition de matériel agricole, tel qu'une débroussailleuse autoportée et un broyeur à chenilles, afin que les jardiniers puissent intervenir directement dans les talus. Ces investissements viennent compléter l'achat d'un nouveau camion réalisé en 2025.

Une plateforme dédiée au fendage du bois sera créée au niveau de la déchetterie, afin de mettre du bois de chauffage à disposition des résidents. Deux pompes d'arrosage seront installées dans la machinerie du Club afin de remplacer celles actuellement en fin de vie.



## RÉFECTION DES INSTALLATIONS DU CLUB

Des travaux seront réalisés à la piscine du Club afin d'assurer l'étanchéité du bac tampon, qui présente actuellement des fuites. La réparation ainsi que l'achat d'un nouveau moteur de piscine est programmé. La réfection des terrains de tennis n°3, 4 et 5 de l'Agora est également programmée.

D'importants travaux de mise aux normes et d'amélioration de la cuisine du restaurant du Club sont prévus. Ces interventions s'inscrivent dans une vision à long terme de l'ASLP, visant à maintenir et améliorer ses installations tout en offrant aux résidents une qualité de service renforcée. À cette occasion, une mise en concurrence du prestataire de service sera organisée sur la base d'un nouveau cahier des charges.



## INFORMATION IMPORTANTE : COUPURE D'ÉLECTRICITÉ PROGRAMMÉE

Le lundi 13 avril est programmé par ENEDIS la révision du transformateur du Club. Une coupure électrique est programmée durant la matinée (8h00 12h00) sur ce secteur. Merci de prendre vos dispositions.

## SECURITÉ - VOIRIE

■ Dans un objectif de valorisation du patrimoine de l'ASLP, les loges des gardiens feront également l'objet d'une réfection des façades.

■ Agrandissement des stationnements deux roues du Club et en face du village.

■ Réfection du marquage routier des axes principaux. Les travaux du boulevard des Hauts de Vaugrenier, le boulevard du Belvédère ainsi que la promenade du Lac sont programmés.

■ Contrairement à ce qui a pu être annoncé, aucun projet de création d'un troisième terrain de padel ni de terrain de golf n'est prévu pour l'année 2026.

■ Afin de renforcer la sécurité des piétons, un trottoir d'une largeur de 1,20 m sera réalisé entre les Englades et le rond-point de la Pinède, dans la continuité de celui créé en 2025 entre les Ambassades et les Englades.

## NOTRE VISION

L'ensemble de ces projets et investissements est proposé par les différentes commissions du domaine, puis discuté et validé par vos représentants de hameaux, dans une démarche commune de développement et de vision à long terme pour le domaine.

## TENNIS Les vedettes du mois



### ■ CRISTINA :

Elle est Moldave, d'une élégance rare et a débuté le tennis fin Février. Concentrée, attentive et appliquée, elle a acquis les techniques de base, car elle compte bien d'ici quelques temps jouer avec son mari, ainsi qu'avec son fils Damir.



### ■ VALMIR / FRANCESCA :

Elle est italienne. Il est brésilien et depuis des décennies, ils s'entraînent ensemble sans pour autant se faire de cadeau.



### ■ LAURENT :

Un vrai sportif, il a testé un nombre de sports invraisemblable, vélo, ski, snow, parapente. Il aime la perfection et s'investir à fond, alors chaque jeudi il est fidèle au poste pour sa leçon de tennis avec Carole dans le but d'apprendre toujours d'avantage.

## Infos Tennis

Les deux grands événements tennistiques de l'année approchent à grands pas !

### LA TOURNANTE - Le jeudi 14 mai (jour de l'Ascension)

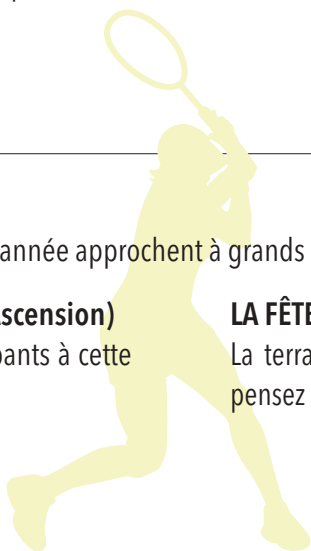
Les inscriptions sont ouvertes. Tous les participants à cette épreuve sont les bienvenus.

**Gérard BOSHOUWERS**

[boshouwersgerard@gmail.com](mailto:boshouwersgerard@gmail.com)

### LA FÊTE DE L'ECOLE DE TENNIS - Le samedi 27 juin

La terrasse du restaurant n'étant pas extensible à souhait, pensez à composer vos tables dès à présent.



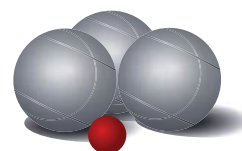
## PÉTANQUE Les mercredis, samedis & dimanches à partir de 14h



Février nous ayant gratifiés de pluies abondantes, notre terrain de prédilection s'en est certes ressenti affecté, et nous espérons toujours un soutien technique, ô combien nécessaire, de la part de quelque institution responsable en la matière. Mais c'était sans compter sur notre détermination à ne pas gâcher quelques belles occasions de nous refaire et/ou d'y croire encore, et surtout de fêter l'anniversaire de notre outsider Jocelyne.

Le tableau des participants était clairsemé, notre cador Gérard ayant momentanément réintégré ses pénates parisiens pour retrouver quelques piètres boulistes à Nation, et notre demi de mêlée Henri (à qui nous souhaitons un prompt retour) étant passé par les stands hospitaliers pour nous rendre ensuite compte de la légendaire beauté des infirmières. Prenez soin de vous.

Boulistiquement vôtres,  
Votre ami, Fabio AMABILE



## GOLF Prochaine compétition le 20 mars à la Grande Bastide

Chers amis golfeurs,

Notre prochaine compétition aura lieu le vendredi 20 mars, jour du printemps, à la Grande Bastide, sur 9 trous à partir du trou n°10. Rendez-vous sur place à 8h10.

- RDV au trou n°10 à 8h20 pour la photo groupe
- Départs à 8h27, 8h36, 8h45 et 8h54
- GF à 50 €.



Voici les résultats de la compétition à Victoria du 16 janvier. Se sont distingués :

### Chez les messieurs :

- Barry Cahill - 2 Pars et 4 Bogeys
- Christian Udo
- Alexandre St Lanne

### Chez les dames :

- Alexandra Lasry
- Annie Pierrot
- Cathy Laurore

Au grand plaisir de nous retrouver sur les greens.  
Golfiquement vôtres,

Annie Pierrot : pierrotannie@yahoo.fr / Christian Udo : christian.udo13@orange.fr - 06 74 26 36 94



**Le Provençal**  
GOLF

*Classé*  
**Meilleur golf 9 trous de PACA**  
(Golf magazine - Mai 2022)

*Unique sur la Côte d'Azur*  
**PRACTICE ÉCLAIRÉ**  
AMBIANCE LOUNGE  
DÉFIS LUDIQUES  
TOPTRACER



*Faites une pause  
au cœur  
de  
Sophia*



**Infos & réservations**  
**+33 (0)4 93 65 00 00**  
info@leprovençalgolf.com



• AFTERWORK  
• TEAMBUILDING  
• ÉVÉNEMENTS PRIVÉS

*Restez  
connecté*




WWW.LEPROVENÇALGOLF.COM



## RANDONNÉES Les lundis, départ à 9h15 depuis le parking devant le club

**Chaque lundi**, une sortie randonnée est proposée, encadrée par Jean-Do Pierrot ou son remplaçant. En fonction des saisons, nous explorons les **richesses de notre région** : les mimosas vers Notre-Dame d'Afrique, les paysages du plateau de Caussols ou encore les sentiers du côté de Monaco – parfois ponctués d'une baignade pour les plus téméraires !

Un **groupe WhatsApp** permet d'échanger facilement sur la destination du jour et de partager quelques souvenirs en photo.

**La formule est simple** : chacun apporte son pique-nique, de bonnes chaussures de marche, des bâtons de randonnée, ainsi qu'une **assurance responsabilité civile** et une **décharge de responsabilité** à remettre au club. Le départ se fait entre **9h15 et 9h30**, depuis le parking devant le club.

**Pour tout renseignement complémentaire :**

[pierrot\\_jean\\_do@yahoo.fr](mailto:pierrot_jean_do@yahoo.fr) / [nicole.Dooreman@orange.fr](mailto:nicole.Dooreman@orange.fr)



Février : Col de Turini



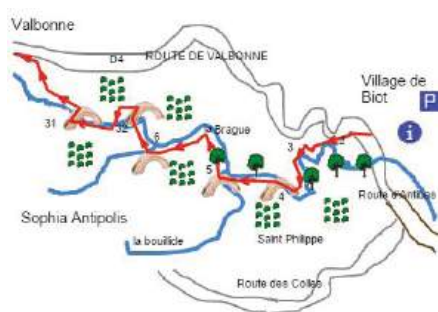
Février : Mont Saint-Martin

## LA RANDONNÉE Un allié précieux pour notre santé

La randonnée est une activité accessible à tous aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit. Elle permet d'améliorer l'endurance, de renforcer les muscles et de préserver la santé cardiovasculaire, tout en respectant le rythme et les capacités de chacun. Marcher en pleine nature favorise également la détente, réduit le stress et apporte une véritable sensation de bien-être.

C'est une excellente façon d'allier activité physique, plaisir et découverte. Que l'on parte seul, en famille ou entre amis, la randonnée invite à explorer les sentiers, admirer les paysages et profiter pleinement de la richesse de notre belle région.

### Deux idées de randonnées faciles autour de Biot



#### Le sentier de la Brague, entre Biot et Valbonne

Très apprécié des promeneurs, le sentier de la Brague longe la rivière dans un environnement verdoyant et ombragé. Le parcours alterne passages boisés, petits ponts et zones plus ouvertes, tout en restant facile et agréable. Cette randonnée permet de découvrir la vallée de la Brague en douceur, tout en restant à proximité des villages et des grands axes.



#### Le bois de la Valmasque, nature et tranquillité

Cette forêt est un vaste espace naturel s'étendant sur les communes de Valbonne et Mougins. Ce véritable poumon vert offre un réseau de sentiers bien entretenus à travers la garrigue. La balade propose des ambiances variées et se prête parfaitement à une marche paisible, avec la possibilité d'adapter la distance selon le temps et l'envie. Il y a également un étang, des aires de jeux et de pique-nique.



## LE SPÉCIALISTE DU RAVALEMENT de FAÇADE pour VOTRE VILLA



### Nos Services Prémium

- ✓ ETUDE GRATUITE et financement adapté
- ✓ Protection complète de votre maison
- ✓ Embellissement et mise en valeur
- ✓ Isolation par l'extérieur



### CONTACT DIRECT

Tel : 04 92 08 94 10 et Port : 06 98 95 19 06 / 06 87 73 21 70

E-mail : [art-project-facades@orange.fr](mailto:art-project-facades@orange.fr)

Site Internet : [www.artprojectfacades.com](http://www.artprojectfacades.com)

112, Avenue du Maréchal Leclerc – 06 270 Villeneuve Loubet

**GARANTIE  
Décennale**

- ✓ Entreprise Qualifiée RGE
- ✓ Écolabel Certifié
- ✓ Applicateur Agréé

## LA SOCIETE CLAIRDAZUR VOUS PROPOSE :

- ▶ FENETRES PVC BOIS ET ALUMINIUM
- ▶ VOILETS ROULANTS ET BATTANTS
- ▶ STORES TOILES
- ▶ STORES INTERIEURS
- ▶ TOUTES MOTORISATIONS
- ▶ LES SYSTEMES DE VITRAGES  
ESCAMOTABLES (MUR DE VERRE)

### DEVIS GRATUIT

- ▶ DEPANNAGE SERRURE TOUTE MARQUE
- ▶ PORTE BLINDEE
- ▶ CHANGEMENT DE CYLINDRE
- ▶ OUVERTURE DE PORTE 24/24

Attestation d'assurance responsabilité décennale et civile  
Maaf assurances s.a sous le numéro 106266655 t001



06.62.10.55.90 09.79.62.68.64

### SOCIETE CLAIRDAZUR

60 AVENUE DE NICE  
LE DELPHES  
06800 CAGNES SUR MER

[W.SCHMID@WANADOO.FR](mailto:W.SCHMID@WANADOO.FR)  
[WWW.CLAIRDAZUR.FR](http://WWW.CLAIRDAZUR.FR)

## BIBLIOTHÈQUE Les dimanches de 10h à 12h au salon du club

Voici notre liste habituelle, avec en tête les dernières acquisitions :



| TITRE                                       | AUTEUR                | GENRE LITTÉRAIRE/REPÈRES                                                                |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Aqua                                        | Gaspard Koenig        | Roman sur fond de crise de l'eau                                                        |
| Tu les tueras tous                          | Maurice Gouiran       | Meurtres à l'Estaque                                                                    |
| La femme qui inventa l'amour                | Alexandre Jardin      | Une histoire d'amour absolu                                                             |
| Immersion                                   | Nicolas Druart        | Morts subites dans l'Aude                                                               |
| Le chat du jardinier                        | Thomas Schlessier     | Hymne à la poésie, l'amitié et la vie                                                   |
| Déferlante                                  | Céline Denjean        | Kidnapping, soupçons et menaces au Finistère                                            |
| Ma vie de livreur à Pékin                   | Hu Anyan              | Chroniques de la Chine contemporaine                                                    |
| Ne jamais trembler                          | Stephen King          | Vengeance, colère et fanatisme religieux                                                |
| L'amour et la fureur                        | Martin Suter          | Amour, trahison, humour, suspense                                                       |
| Les belles promesses                        | Pierre Lemaitre       | Dernier volet de la tétralogie « Les Années Glorieuses »                                |
| Douze ans après                             | Lisa Gardner          | Thriller au cœur du Pacifique                                                           |
| Je suis Romane Monnier                      | Delphine de Vigan     | Roman sur la quête de sens                                                              |
| Murthy                                      | Jean-Marc Souvira     | Narcotrafic, prison, corruption                                                         |
| Le nord à contre-jour                       | Aude Seigne           | Les premières vacances d'une famille recomposée                                         |
| Sans âme ni conscience                      | Michael Connelly      | Thriller judiciaire sur l'IA                                                            |
| Fauves                                      | Mélissa Da Costa      | Sous le chapiteau d'un cirque familial des années 80                                    |
| Une pension en Italie                       | Philippe Besson       | Sur les traces d'un secret de famille                                                   |
| L'autre enquête                             | Jørn Lier Horst       | Meurtre d'une touriste australienne sur la Costa Brava                                  |
| Le Monde est fatigué                        | Joseph Incardona      | Une fable moderne sur la vengeance                                                      |
| L'intelligence naturelle                    | Didier van Cauwelaert | Enquête sur l'intelligence naturelle vs l'IA                                            |
| Roman policier                              | Philibert Humm        | Faux polar plein d'humour                                                               |
| Les 7 vies extraordinaires de Devi Kumari   | Vikas Swarup          | Odyssée au cœur de l'Inde (par l'auteur de "Slumdog Millionaire")                       |
| Cache-cache                                 | Søren Sveistrup       | Thriller danois                                                                         |
| Une si lente agonie                         | Elizabeth George      | Enquête au cœur des Cornouailles                                                        |
| La jeune fille et la mer                    | David Vann            | Quête de liberté, Philippines                                                           |
| Les Universalistes                          | Natasha Brown         | Satire de la fabrique d'information                                                     |
| La maison vide (Prix Goncourt)              | Laurent Mauvignier    | Histoire familiale reconstituée, le 20e siècle dans une maison de la campagne française |
| Les derniers jours de Harry Yuan            | Jean-Pierre Arbon     | Thriller économique, dans les coulisses de la révolution numérique                      |
| L'incident d'Helsinki                       | Anna Pitoniak         | Roman d'espionnage, CIA vs GRU                                                          |
| Groenland, le pays qui n'était pas à vendre | Mo Maalø              | Thriller écologique et géopolitique                                                     |

*Bonnes lectures ! Monika*

## TAROT Les vendredis de 14h30 à 18h au salon du club

Vous aimez les mots croisés ou fléchés, peut-être le sudoku, enfin les jeux de cartes et de réflexion. Vous aimez vous retrouver entre amis et passer un bon moment ensemble dans une ambiance agréable.

Que vous connaissiez ou non le jeu de tarot, vous y trouverez tout cela. Venez jouer et vous amuser, nous vous ferons

découvrir ce jeu, à la fois instinctif et tactique, bien entendu au rythme de chacun. La bonne humeur est toujours présente parmi nous et nous accueillons tous ceux qui le souhaitent. À bientôt, au salon du club, chaque vendredi à partir de 14h30.

Bernard Delattre  
06 65 19 24 93  
bdelattre17@gmail.com



## ARDISSON ASSURANCES

Une équipe compétente à votre service  
depuis 1934.

À Cagnes-mer, Villeneuve-Loubet et Valberg

*Notre métier, vous assurer*



Les Hauts de Vaugrenier



### POUR VOS ASSURANCES

Multirisque Habitation - Véhicules - 2  
roues - Plaisances - Complémentaires  
Santé - Professionnelles...



04 93 22 49 83



2, montée de l'Adret (Au dessus de l'épicerie)



cagnesgare@agence.generali.fr



**ASSURANCE  
AUTO  
PETITS ROULEURS**



**ASSURANCE  
AUTOMOBILE  
5 000 OU 10 000 KM**

Jusqu'à - 35 % pour les  
petits rouleurs !

### Tarifs préférentiels

Pour vous, résidents du  
domaine des Hauts de  
Vaugrenier !

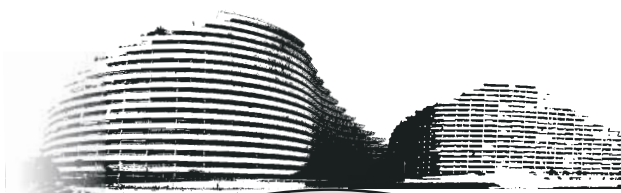
[www.ardisson-assurances.fr](http://www.ardisson-assurances.fr)

Contactez-  
nous pour un  
devis rapide

# Intermarché

VILLENEUVE LOUBET **HYPER**

328, boulevard des Italiens 04 92 13 84 00



Parce que le grand Intermarché vous ♥  
**LIVRAISON GRATUITE**



\*à partir de 50€ d'achat

*La bonne adresse du 06 au meilleur prix*



**Intermarché**  
**HYPER**  
Station Service

**le DRIVE**  
**Intermarché**  
**HYPER**



**Intermarché**  
**HYPER**  
Livraison à Domicile

## CAFÉ PHILO Les mardis, tous les 15 jours, de 10h à 12h30 au salon du club



La réunion se déroule en présentiel, dans le salon du club, ou en visioconférence via Skype, pour ceux qui ne peuvent pas être sur place.

Pour faciliter la participation et les échanges, les participants reçoivent, le jeudi de la semaine précédant, une note de synthèse préparatoire de 2 pages, un recto/verso, sur le thème qui a été retenu.

Les thèmes retenus pour le mois en cours sont les suivants, les mardis :

- **3 mars** : « Y-a-t-il une moralité commune à l'humanité ? »
- **17 mars** : « Faut-il se méfier du consensus »
- **31 mars** : « Les pratiques artistiques transforment-elles le monde ? »

### Synthèse de la précédente réunion du Café Philo

#### Le pouvoir peut-il être vertueux ?

Platon et Aristote estiment que le pouvoir peut être vertueux s'il est exercé par des sages ou orienté vers le bien commun, alors que les Modernes introduisent une méfiance à son égard. Chez Machiavel et Hobbes, le pouvoir n'est pas moral mais nécessaire pour garantir l'ordre et la sécurité. Pour Locke et Montesquieu, la vertu se fonde dans les institutions (droit, contrôle et contre-pouvoirs), et, pour Rousseau et Kant, sur la légalité, et sa soumission à la loi morale.

Nietzsche rejette toute moralisation du pouvoir, vu comme pure volonté de puissance. Weber souligne la responsabilité et la lucidité plutôt que la pure conviction morale. Pour Foucault et Arendt, le pouvoir dépend de ses usages et de sa contestabilité, et, pour Habermas et Nussbaum, de la délibération, la justice sociale et l'épanouissement humain. Ainsi, le pouvoir peut devenir vertueux par ses limites, ses institutions et sa finalité collective.

## ACTIVITÉS SPORTIVES Proposées par des indépendants hors club

### COACH SPORTIF

Avec Yohann (résident du Domaine) diplômé d'état

**Lieux** : Salle polyvalente A.Maura  
1 bis, allée du Ponson - Planistel

**INFO & INSCRIPTION** : 06 70 07 43 03  
yohannpescopo@hotmail.fr

### SELF DEFENSE & ARTS MARTIAUX

Avec Éric Lorenzo, instructeur Pencak Silat, Jiu Jitsu et Self Defense MHT. [www.b3kselfdefense.com](http://www.b3kselfdefense.com)

**Lieux** : Domaine de Vaugrenier ou cours à domicile

**INFO & INSCRIPTION** : 07 89 05 33 28  
elbprotectionb3k@gmail.com

### COURS DE PILATES

Avec Giulia, professeure diplômée de la Covatech Pilates School, la plus prestigieuse des écoles de Pilates en Italie. Résidant au Domaine, votre coach donne des cours le mardi et jeudi. Possibilité de cours privés sur demande.

**Lieux** : Salle polyvalente A.Maura  
1 bis, allée du Ponson - Planistel

**INFO & INSCRIPTION** : 06 98 36 75 41  
info.giulialloto@gmail.com

### ATELIER YOGA

Pratiquez le yoga guidé par Virginie, professeur de Yoga certifiée et médecin urgentiste sapeur-pompier. Débutants bienvenus ! Prochains RDV le 29/03.

20€ la séance ou carte de 5 ateliers à 85€.

**Lieux** : Salle polyvalente A.Maura  
1 bis, allée du Ponson - Planistel



**INFO & INSCRIPTION** : groupe WhatsApp via le QR Code  
Virginie AD Yoga : 06 61 23 41 78

## CONTACTS &amp; HORAIRES



## INFOS ANIMATIONS / BUREAU DU CLUB DES HAUTS DE VAUGRENIER

**Bureau du club HDV/Gazette** 04 93 73 05 21  
(Rédactionnel et Publicités)  
club.domaine.hauts.vaugrenier@wanadoo.fr  
Du lundi au jeudi : 9h à 13h & 13h30 à 16h

**Café Philo** 06 07 29 53 15  
Pierre CHASSAING : pierre.chassaing@orange.fr

**Tarot** 06 65 19 24 93  
Bernard DELATTRE : bdelattre17@gmail.com

**Pétanque** 06 47 69 72 52  
Fabio AMABILE : sa.amabile@gmail.com

**Tennis** 06 71 91 34 03  
Gérard BOSHOUWERS :  
boshouwersgerard@gmail.com

**Golf** 06 74 26 36 94  
Christian UDO : christian.udo13@orange.fr  
Annie PIERROT : pierrotannie@yahoo.fr/

**Randonnées** 06 61 99 84 54  
Jean-Do PIERROT : pierrot\_jean\_do@yahoo.fr  
Nicole DOOREMAN : nicole.dooreman@orange.fr

**Automobile Club HDV** 06 80 86 24 11  
Alain LAMOTTE

**Bibliothèque** 04 93 20 93 04  
Monika MICHEL SCHULIAR :  
monika.michel-schuliar@wanadoo.fr

**Groupes WhatsApp**  
Pour être informé des dernières nouveautés,  
contactez le bureau du Club pour les rejoindre :

- Yoga HDV
- Pétanque HDV
- Tennis HDV
- Padel HDV
- VTT HDV
- Tarot HDV
- Échecs HDV

NOUVEAUTÉ



## LES COMMERÇANTS DU VILLAGE

**Le Cabanon** 04 15 54 05 40  
Du mercredi au dimanche : 8h30 à 18h  
Apéro Time vendredi et samedi jusqu'à 21h30  
Groupe Whatsapp **NOUVEAUTÉ**

**Pharmacie** 04 93 73 26 53  
Semaine : 8h30 à 12h30 & 14h30 à 19h30  
Samedi : 9h à 13h

**The English Touch Coiffure** 04 93 20 18 04  
Du mardi au samedi : 9h à 18h  
Fermé le dimanche & lundi

**Restaurant La Saga** 04 92 13 67 56  
Du lundi au samedi : 7h30 à 15h  
Apéro Time mardi, jeudi et vendredi 18h - 23h  
Groupe Whatsapp **NOUVEAUTÉ**

**Saveurs du lac** 04 93 20 85 15  
Du lundi au samedi : 7h30 à 19h  
Dimanche : 7h30 à 13h

**L'épicerie d'à côté** 04 93 20 85 15  
*Livraison possible*  
Du lundi au samedi : 8h à 20h - Dimanche : 8h à 13h

**Ardisson Assurances** 04 93 22 49 83  
Mardi : 9h30 à 12h  
Jeudi : 9h30 à 12h

**Naturatel** 06 10 82 35 82  
(HDV Business Solutions)  
Communication, création site internet, graphiste,  
assistance administrative.  
Du lundi au vendredi : 9h à 12h & 14h à 16h30  
Ou sur rendez-vous

## NUMÉROS UTILES DANS LE DOMAINE

**ASLP** 04 93 20 11 22  
**Poste de garde** 04 93 22 57 36

**Infirmières**  
Alexia ROUSSARIE 06 12 15 31 59  
Angélique PELLEGRINI 06 59 39 85 99

**Multi-services bâtiment 24/7**  
Sergei BUTKO 07 82 63 24 26

**Médecine générale - Acupuncture**  
Docteur Sébastien WARTER 06 63 67 04 04

**Dentiste**  
Docteur Sophie LAROQUE 04 97 02 25 18

**Ostéopathe**  
Alan LHOSTIS 06 26 56 37 76

**Kinésiologie animale**  
Véronique MAILLARD 06 40 10 03 51

**Massages**  
Laura LIZARRALDE 06 19 26 84 53

**Axiotherapeutes - Shiatsu**  
Marc LAMBOTTE 06 16 18 33 99  
Patricia MARTIN 06 30 22 78 09

**Soins thérapeutiques**  
(Traditionnels chinois)  
Anne-suyin GHEUNG 06 02 67 20 25

**Thérapeute**  
(Addictions, dépendances, trauma)  
Corinne AUBERT 06 95 72 49 99

**Neurothérapie Émotionnelle**  
(Deuils, chocs, traumatismes)  
Corine MINI 06 10 02 73 11

**Lavages voitures - Tapis - Canapés**  
Alexandre DAUDIGNY 06 78 03 92 05

**Sophrologue Magnétiseur**  
(Coupeur de feu)  
Thierry SORET 07 56 90 26 06

**Cabinet de Beauté**  
Baita AISTHESIS 06 21 08 60 47

**Soins Visage et Corps**  
(Équilibre et longévité)  
Isabelle David 06 52 13 08 10

**Cabinet Esthétique Minceur** ([www.beautysvelt.fr](http://www.beautysvelt.fr))  
(Traitements amincissants & lifting colombien)  
Beauty'Svelt 06 60 52 13 22

**Couturière - Styliste**  
(Tenues de cérémonie sur mesure, retouches)  
Diane DECRIND 06 26 82 46 17



club-hdv.com



@Club HDV



@hdvleclub

## CONCOURS PHOTOS & POÈMES

Retrouvez une sélection des meilleures créations sur  
notre site internet pour le plaisir de tous :  
<https://www.club-hdv.com/actualites/>



**Virginie De Jansen - Entre mimosa et neige**

La gagnante des deux épreuves du concours de février !

### POÈME FÉVRIER

*Tu es mille soleils en hivers  
Tu illumines notre univers  
Tu es si odorant et ravissant  
Tu parfumes notre atmosphère  
Merci d'être là Mimosa !*

**Virginie De Jansen**

### LE THÈME DE MARS EST : LES ANIMAUX DU DOMAINE

Le Domaine abrite une faune fascinante. Oiseaux colorés, petits mammifères et autres habitants de la nature y trouvent refuge. Observer ces animaux, nous invite à ralentir et à porter un regard attentif sur la richesse du vivant qui nous entoure. Ce thème met à l'honneur la biodiversité du Domaine et rappelle l'importance de préserver cet équilibre naturel si précieux. À vos appareils et à vos plumes, que la faune vous inspire !

### Modalités de participation :

- Les photos et les poèmes doivent être de vous !
- Les photos doivent être prises dans le Domaine.
- Envoyez votre plus belle photo et/ou votre plus beau poème, accompagné de votre pseudo, avant le 15 mars à l'adresse mail du club : [club.domaine.hauts.vaugrenier@wanadoo.fr](mailto:club.domaine.hauts.vaugrenier@wanadoo.fr), mention « **Concours photo mars** ».



**TRANSFERT  
AÉROPORT**  
Pour vos trajets vers ou depuis  
l'aéroport

**BALADES  
TOURISTIQUES**  
Excursions et circuits touristiques

**RENDEZ-VOUS  
MÉDICAUX**  
Transport assis  
professionnalisé conventionné  
Assurance Maladie



**06.09.28.49.49**

Je m'adapte à toute situation et assure un service fiable grâce à ma  
ponctualité, mon savoir-faire,  
ma bienveillance et mon professionnalisme.



**TOUTES  
DISTANCES**

24/7

Scannez-moi



# Le Cabanon

by La SaGa

## Au Cabanon, la carte vit au rythme des jours.

Pour vous proposer des plats frais, inspirés et de saison, nos plats changent régulièrement — une cuisine simple, généreuse et faite maison, selon l'envie du moment et les produits disponibles.

### Nouvelle gamme de desserts.

La gourmandise prend une nouvelle dimension au Cabanon.

Notre cheffe pâtissière, Sophie Poncet, vous dévoile sa gamme de dessert faits maison.

Textures délicates, saveurs équilibrées et touches réconfortantes... Chaque dessert est pensé comme une véritable parenthèse sucrée.

À savourer dans notre ambiance chaleureuse ou à emporter pour prolonger le plaisir où vous le souhaitez. Sans oublier nos douceurs incontournables!

Une cuisine conviviale, solaire et sincère  
Le Cabanon, lieu dédié au partage et aux bons moments.



### HORAIRES

Du mercredi au dimanche à partir de 8h30  
Fermé le lundi et mardi

Tous nos plats, desserts, boissons...  
sont également à emporter

04.15.54.05.40

1 bis allée du ponson - Zone détente/padel

### Vos événements au Cabanon

Envie de célébrer un moment important dans un cadre unique ?

Le Cabanon vous accueille pour tous vos événements:

anniversaires, baptêmes, repas de groupe, réceptions...

Un lieu convivial entre mer et montagne, une cuisine généreuse, une ambiance détendue et chaleureuse — tout est réuni pour créer des souvenirs inoubliables.

Et ce n'est que le début...

La saison printemps/été arrive avec son lot de surprises :

nouveaux rendez-vous, diffusion de match et moments festifs.

Restez connectés... de belles choses se préparent

@lecabanon\_hdv

## RECETTE DE MARS La daube à la provençale

Ce plat mijoté à base de bœuf est mariné au vin et cuit lentement jusqu'à obtention d'une viande fondante. C'est un grand classique du terroir qui gagne en goût lorsqu'on le prépare la veille.

### Préparation :

La veille, faites mariner la viande avec le vin, l'ail écrasé, le laurier, le clou de girofle et l'écorce d'orange. Le jour J, égouttez en réservant la marinade. Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive à feu doux, faites revenir l'oignon coupé en quartiers puis faites dorer les lardons (certains blanchissent les lardons 10 minutes dans l'eau pour en retirer l'excès de sel). Ajoutez ensuite les morceaux de viande et faites-les colorer. Mouillez avec la marinade, salez et poivrez. Laissez cuire doucement 3h30 à 4h à petit feu jusqu'à ce que la viande soit très tendre. Ajoutez les olives noires en fin de cuisson.

### Variantes et conseils :

Vous pouvez cuire la daube au four à 150 °C pendant 3 à 4 heures dans une cocotte fermée pour une cuisson homogène. Servez-la avec des pâtes fraîches, une polenta crémeuse, ou des pommes de terre vapeur. Un vin rouge profond et mûr accompagne traditionnellement ce plat.

### Ingrédients (6 personnes)

- 2kg de viande de bœuf (paleron, macreuse ou gîte)
- 200g de lardons
- 4 gousses d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 1 clou de girofle
- 13 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 100 g d'olives noires
- 1 zeste d'orange
- 1 bouteille de vin rouge corsé (Côtes du Rhône ou similaire)
- Sel et poivre





# L'AGENCE DU DOMAINE

Tél. : 04 93 22 86 46 - Port : 06 84 99 31 94

e-mail : [contact@immorea.com](mailto:contact@immorea.com)

Site : [www.immorea.com](http://www.immorea.com)

**URGENT NOUS RECHERCHONS TOUS TYPES DE BIENS. RÉNOVÉS OU À RÉNOVER, POUR NOS CLIENTS ACQUÉREURS EN ATTENTE DE POUVOIR RÉALISER LEUR PROJET.**



## À VENDRE VILLENEUVE LBT - LES CORALINES

Beau et spacieux appartement 2-3 pièces de 58,53m², dans une résidence prestigieuse et très prisée "Les Coralines", exposé Sud, Est et Ouest, vue mer sur les marinas, le cap d'Antibes et les jardins de la résidence. Une grande cave incluse et une place de parking en supplément du prix.

**PRIX : 377 000 €<sup>(3)</sup>**

DPE C / REF250607



## À VENDRE LES HAUTS DE VAUGRENIER

Luxeux 3 pièces 61,87 m² entièrement rénové avec grande terrasse de 31,75 m², plein Sud, vue dégagée sur parc et verdure, au calme. Un parking extérieur complète ce bien. Accès piscine et tennis du hameau. Droit d'entrée au club.

**PRIX : 580 000 €<sup>(3)</sup>**

DPE C / REF250805



**NOUVEAUTÉ**

**EXCLUSIVITÉ**

## À VENDRE LES HAUTS DE VAUGRENIER

A proximité du village magnifique appartement 4 pièces entièrement rénové en rez-de-jardin d'angle, vue mer splendide, exposition Sud-Est. Garage indépendant avec cave attenante. Droit d'entrée au club.

**PRIX : 790 000 €<sup>(2)</sup>**

DPE D / REF260201



## À VENDRE LES HAUTS DE VAUGRENIER

Magnifique localisation dominante dans le domaine, appartement 4 pièces en rez-de-jardin d'angle, vue mer panoramique cap d'Antibes, au calme. Terrasse et superbe jardin complanté. Garage indépendant.

**PRIX : 945 000 €<sup>(3)</sup>**

DPE C / REF250702



**EXCLUSIVITÉ**

## À VENDRE LES HAUTS DE VAUGRENIER

Magnifique Maison-Patio 4 pièces, entièrement rénovée avec une décoration raffinée d'inspiration italienne, superbe vue mer panoramique, exposée Sud-Est. Grande terrasse, patio, piscine, garage et parking extérieur. Vendue meublée, meubles sur mesure.

**PRIX : 1 750 000 €<sup>(3)</sup>**

DPE C / REF 251002



## À VENDRE LES HAUTS DE VAUGRENIER

Superbe villa 7 pièces indépendante, entièrement rénovée, Est-Sud-Ouest, au calme absolu, jolie vue mer dégagée. Une grande piscine chauffée, jacuzzi, barbecue et garage.

**PRIX : 2 950 000 €<sup>(3)</sup>**

DPE C / REF 230907

ESTIMATIONS DE VOS BIENS EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ NOUS SOMME À VOTRE DISPOSITION POUR ORGANISER UN RENDEZ-VOUS POUR VISITER NOS APPARTEMENTS ET VILLAS À LA VENTE AINSI QUE NOS EXCLUSIVITÉS QUE VOUS TROUVEREZ SUR NOTRE SITE

Honoraires inclus charge Acquéreur €<sup>(1)</sup> / 3%<sup>(2)</sup> / 4%<sup>(2)</sup> / 5%<sup>(2)</sup>  
(4) Honoraires inclus charge vendeur.

**WWW.IMMOREA.COM**

Depuis  
1979

**PARTENARIAT LOCATION - GESTION**  
Saint Pierre Immobilier 04.92.13.50.50



## TRAVAUX DE RENOVATION ET DECORATION



CRÉATION ET RÉALISATION DE VOS PROJETS À TRAVERS DES PLANS, 3D, SUIVI ET FIN DE CHANTIERS. TRAVAUX TOUS CORPS D'ÉTAT.



**C.M.P.Ca**

Construction - Maçonnerie - Peinture - Côte d'Azur

Siège social : 2 Place du Lac - 06270 Villeneuve Loubet

CRÉDIT POSSIBLE

06 14 61 90 77

04 93 20 98 94

VIVIANE DAUDIGNY  
DAUDIGNY.V@OUTLOOK.FR  
2 PLACE DU LAC  
LES HAUTS DE VAUGRENIER  
06270 VILLENEUVE LOUBET

