

Info pratiques – festiv'Al shimmy 2016

Bienvenue à la 6^{ème} édition du Festiv'Al shimmy – 18-19-20 mars 2016 à La Motte en Provence.

Le Festival est heureux de vous accueillir, pour sa 6^{ème} édition, entre Provence et Côte d'Azur, dans le charmant petit village de la Motte, pour 3 jours de stages intenses avec des professeurs de renommée internationale, une scène ouverte et le grand show Alchimie de danses orientales et fusion.

Bon Festival !

ACCES AUX STAGES ET AUX SPECTACLES

Une situation géographique idéale :

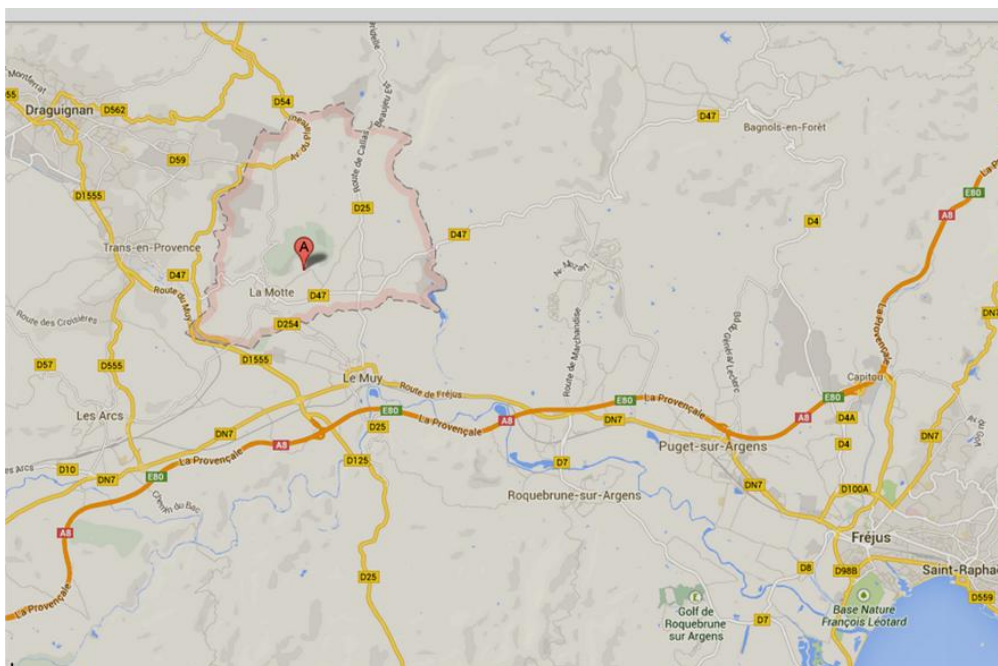
A 5 minutes de la sortie n°36 de l'autoroute A8

A 10 minutes de la gare TGV – Les Arcs-Draguignan

A 50 minutes de l'aéroport Nice-Côte d'Azur

A 1h30 de l'aéroport de Marseille-Marignane

Centre ville de la Motte (83920), place de la République.



EN VOITURE :

En venant de Fréjus par la nationale, ou à partir de la sortie d'autoroute A8, n°37, du Puget/Argens : Prendre direction Draguignan et aller toujours tout droit. Passer les innombrables ronds-points et entrer dans Le Muy. Aller toujours tout droit, le super marché Casino sera sur votre gauche. Au 1er feu (juste après le Casino) prendre à droite direction La Motte. Au bout de 3-4 km, vous trouverez un rond-point, prendre à gauche direction la Motte. Faire 3-4 km il y aura un mini rond-point, aller tout droit et 10 m plus loin descendre sur la gauche.

A partir de la sortie d'autoroute n°36 (Le Muy, Draguignan, st Tropez) : Suivre Draguignan (tout droit). Au 3ème rond point prendre à droite direction La Motte puis tourner tout de suite à droite. Faire 1km. Au STOP prendre à gauche direction centre du village. Passer le pont (Proxy, boulangerie), suivre la route sur la droite, puis tout droit et au mini rond point en haut de la montée, prendre à gauche puis 10m après encore à gauche.

EN TRAIN : gare TGV, Les Arcs – Draguignan, (bus 1201 pour aller à La Motte, centre ville)

EN BUS : Lignes interurbaines : À La Motte, arrêt du bus à côté de l'église face au Bar des Cascades, place Clemenceau

Draguignan - La Motte - Saint-Raphaël : Ligne 2602 * Draguignan – Le Luc – Toulon : Ligne 2801

Draguignan – Fayence : Ligne 3201 * Brignoles – Le Luc – Draguignan : Ligne 4201

Aups – Salernes – Draguignan – Les Arcs (gare SNCF) : Ligne 1201

TED PETIT BUS (service de bus à la demande) HORAIRES :

- de réservation : de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h00 du lundi au vendredi
- de circulation, selon vos besoins, sauf dimanche et jours fériés : de 6h à 20h



Lignes interrégionales

Marseille > Aix-en-Provence > Nice, Ligne 20 par la RN7 : Tous les jours, arrêt au Muy à 15h10

Nice > Aix-en-Provence > Marseille, Ligne 20a par la RN7 : Tous les jours, arrêt au Muy à 13h35

Pour plus d'information, consulter le site de la direction des transports du Conseil Général :
www.varlib.fr

EN TAXI : Mario FERRARI 06.08.81.89.67 ou Jean Louis TAXI 04 94 85 39 63

SE LOGER

Hôtels :

Hôtel 3*, golf et spa **Les Domaines de Saint Endréol** : www.st-endreol.com, +33(0)4.94.51.89.80,

Hôtel 3* **l'Orée du Bois** : www.oreedubois83.com, +33(0)4.94.98.11.12.53

Le relais des Lavandins : <http://www.lerelaisdeslavandins-hotel-lemuy.com/> 04.94.19.313.31

Hôtel FORMULE 1

Lieu dit " Les Châtaigniers"

RN 7 - Carrefour des 4 chemins

83520 ROQUEBRUNE S/ARGENS

Site Web : <http://www.accorhotels.com/fr/hotel-2488-formule-1-hotelf1-frejus-roquebrune-sur-argens/index.shtml>

Gîtes et chambres d'hôtes

OFFRE SPECIALE FESTIV'AL SHIMMY 2016

Les Yuccas du Mitan

- Chambre d'hôtes : 30 Eur par personne sans petit-déjeuner et 36 Eur par personne, petit-déjeuner compris.
 - Navette gratuite : matin pour début des stages, midi et fin des stages.
 - Nous allons chercher/reconduire gratuitement à la Gare TGV des Arcs-Dragnignan (un trajet le matin et un trajet pour fin de journée).
- Capacités : 20 personnes, dans studios à partager. Dernier jour : chambres à libérer à 12h00

christian@lesyuccasdumitan.fr

www.lesyuccasdumitan.fr

498 Chemin des Bastides du Mitan

83920 La Motte en Provence

Tel fixe Fr : 0033(0)494/507928

Tel mobile Fr : 0033(0)671018454

Tel mobile belge : 0032474557653

D'autres chambres d'hôtes...

Festival accessible à pied :

DENANS Ginette, 36 Route de Ste Roseline 83920 LA MOTTE Tél : 04.94.70.28.86	106 Chemin des jardins	Gîte de France 2 épis	4 personnes maison mitoyenne avec 2 logements Loué toute l'année	58 m²
DENANS Marcel Quartier le Serre 32 Bd A. Bouis 83920 LA MOTTE Tél : 04.94.70.24.38 Service Rese 04.94.50.93.93	32 Bd André-Bouis	Gîte de France 2 épis	4 personnes Rez-de-chaussée de villa du propriétaire Loué toute l'année	40 m²
DENANS Marcel Quartier le Serre 32 Bd A. Bouis 83920 LA MOTTE Tél : 04.94.70.24.38	32 Bd A. Bouis Le Serre	Gîte de France 3 épis	5 personnes Rez-de-chaussée de villa indépendante Loué toute l'année	60 M²
DESMAZIERES Maryvonne 1048 chemin de Fontcyrille 83920 LA MOTTE Tél : 06.62.51.31.09	idem	Gîte de France 3 épis	5 personnes Loué toute l'année	85 m²

Le Mas du Péré

280 chemin du Péré 83920 La Motte

Tél : 04 94 84 33 52

Fax :06 13 22 09 45

E-mail :le.mas.de.pere@club-internet.fr

Site Web :<http://www.lemasdupere.com>

Un peu plus loin :

Château du Rouet

Rte Bagnols en Forêt 83490 LE MUY

Tél : 04 94 99 25 60

Site Web :<http://www.rouet.com>

Le mas Silazec

1576 Avenue du Plateau 83920 La Motte

Tél : 04 94 68 86 61

E-mail :lemasilazac@aliceadsl.fr

Site Web :<http://le-mas-silazac.com>

Nom Adresse du propriétaire Téléphone	Adresse du meublé	Catégorie	Capacité	Superficie
Le Mas Silazac 83920 La MOTTE Mr Bruno Cazalis Tél : 04 94 68 86 61 ou 06 23 89 40 57	Le Mas Silazac Quartier de l'Etang	sans	2 chambres d'hôtes 4 à 6 personnes	
MARCHAL Fanny Le Mitan 83920 La MOTTE		3 étoiles	Meublé 3 personnes	
PELTIER Solange 9 Chemin Preredon 83920 La Motte Tél : 09 61.23.26.86 Service Res : 04.94.50.93.93	417 Chemin des éouvieres	2 épis	6 personnes Loué toute l'année	82 m ²
PONCELET Christian 498 chemin du Mitan 83920 LA MOTTE Tél : 04.94.50.79.28 - 06.71.01.84.54 Belgique 0032(0)474.55.76.53 www.lesyuccasdumitan.fr christian@lesyuccasdumitan.fr	Chemin des Bastides du Mitan	3 étoiles	8 personnes Climatisation, piscine chauffée Loué toute l'année	2 x 40m ²
POTELOIN Georges 28 ter Av Ste-Roseline 83920 LA MOTTE Tél : 04.94.84.32.61	Idem	Gîte de France 2 épis	Rez-de-jardin, dans villa, 2 pièces 3 personnes Loué toute l'année	31 m ²

Se restaurer

Restaurant l'Estaminet « chez Alex », à côté de la mairie, grand'rue. Téléphone : 0603605903 ; 0494707943

Domaine de la Maurette : D25, Route de Callas, 83920 La Motte - Téléphone : 04 94 45 51 54

L'auberge des 2 pins - 525 Route du Muy, 83920 La Motte - Téléphone : 04 94 84 31 48

Nola Pizza (à emporter) : 2 Boulevard André Bouis, 83920 La Motte - **Téléphone** : 04 94 70 25 93

Boulangerie La Fournée Mottoise, grand' rue, à côté de l'Estaminet

Boulangerie Au pétrin d'Aurélie & Supérette PROXI : 19 bd André Bouis

Au Muy :

Restaurant Les Jonquières : 1005 Boulevard de la Libération, 83490 Le Muy - **Téléphone** : 04 94 40 82 70

Adresses utiles et commerces du village :

Superette, Boulangerie, Bar et restaurants voir **SE RESTAURER**

Institut de beauté : La Beauté en Liberté, av Frédéric Mistral à côté de la Poste- +33 (0)4.98.105.119

Coiffeurs : Lovi coiffure, av Frédéric Mistral en face de la Poste- +33 (0)4.94.67.82.51

Coiff Motte : 3, r de la Libération - +33 (0)4.94.50.68.05

Vin BIO et miel : l'Eouve, bd André Bouis (à côté d'Eazy Pizza), +33 (0)4.94.70.27.80

Poste :

La Motte : avenue Frédéric Mistral

Le Muy : 49 Boulevard Jean Moulin

Banques :

DAB : La Motte en face de la poste

Le Muy : Caisse d'Epargne, BNP, CIC, Société Générale, LCL, Banque Populaire, Crédit Agricole...

SECOURS :

Pompiers 18 ou 04 94 19 33 69 (Caserne du MUY)

Police secours 17 – police municipale : 06 30 07 01 45 – gendarmerie : 04 98 11 83 60

Médecins :

Docteur Bernard MOUSTIER

Médecine générale

9, place clémenceau

04.94.70.25.08

Consultations libres au cabinet : Lundi, jeudi et vendredi matin à 9h30

Mardi et mercredi après-midi à 17h45

Consultatins sur rendez-vous au cabinet : Mardi et mercredi après-midi de 16h à 17h30

Docteur Sabrina DELLAROLI

Médecine générale

9, place clémenceau

04.94.70.25.08

Consultations libres au cabinet : Mardi matin de 9h à 12h et jeudi après-midi de 16h à 18h

Docteur Valérie JOUVE

Médecine générale

Avenue Frédéric Mistral (à côté de la poste)

04 94 39 65 23

Consultations sur rendez-vous au cabinet : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 19h

Sauf le jeudi après-midi et le samedi matin

Pharmacie :

La Motte : face à la médiathèque,

Le Muy : centre commercial Casino, Les Jonquières, 04.94.45.10.10

Le Muy : Centre commercial Bonne Font, 30 bd Ferrières, 04.98.11.37.70

SAMU 15

SOS Médecin 04 94 95 15 25

Urgences dentaires : dimanches et jours fériés + cabinets ouverts au mois d'août 0 892 566 766
(numéro unique)

Centre hospitalier de la Dracénie (Draguignan)

Route de Montferrat

BP 249

83300 Draguignan Cedex - Tél : 04 94 60 50 00

VISITER ET SORTIR

Marché de la Motte : Vendredi matin

Marché du Muy : jeudi et dimanche matin

Marché des Arènes de Fréjus : samedi matin

Marché de Fréjus-Plage : dimanche matin.

Pour celles et ceux souhaitant profiter de l'occasion pour visiter les alentours, voici quelques suggestions de promenade:

(plus d'info sur <http://w3.tourisme-dracenie.com>)

Les villages provençaux des alentours :

- Les Arcs/Argens, village médiéval et la chapelle Sainte Roseline

Classée Monument Historique, cette chapelle abrite une châsse de verre où repose le corps de **Sainte Roseline** et de nombreux objets mobiliers : objets mobiliers des XVI^e et XVII^e siècles mais aussi objets mobiliers contemporains dont une mosaïque de **Chagall**, des bronzes de **Giacometti** et des vitraux d'**Uzac** et de **Bazaine**.

- Draguignan : musée des Arts et Traditions Populaires, musée de l'artillerie

Le musée des Arts et Traditions Populaires

Dans un cadre exceptionnel de vastes maisons bourgeoises, ce musée d'ethnologie régionale vous invite à la découverte de la Provence Varoise des XIX^e et XX^e siècles. Au fil de ses 2 étages et de ses centaines d'objets, vous découvrirez la richesse et l'inventivité des savoir-faire ruraux et artisanaux : le travail de la terre, la culture des céréales, de la vigne, des oliviers, la fabrication des bouchons, des tomettes, l'élevage des moutons et la transhumance, la religion populaire, la fête...

Le musée de l'artillerie

Installé au cœur de l'Ecole d'Artillerie de Draguignan, ce musée retrace l'histoire et l'évolution technique et tactique de l'artillerie du XV^e siècle à nos jours (très belles collections de canons, d'armes et d'uniformes). Musée d'histoire et de société, ce musée est aussi un lieu d'apprentissage de la citoyenneté qui donne des clefs de compréhension sur le monde d'aujourd'hui.

- Figanières : le jardin du Chemin de Ronde

Aménagé sur les ruines du château des Comte de Vintimille, ce jardin se découvre par sa périphérie et incite le promeneur à mettre en éveil tous ses sens. Il est conçu pour qu'au détour de chaque pas, une nouvelle scène s'offre à lui, l'eau est présente partout et le jardin vit aux rythmes des saisons sous le climat méditerranéen d'altitude en zone froide. Ici, un jardin de curé, un coin de garrigue ; là, des azalées et des rhododendrons ; ailleurs un jardin d'amour médiéval avec une tonnelle surchargée de roses ; ailleurs encore, un jardin renaissance qui rassemble plantes aromatiques et médicinales. Aucun traitement chimique, seul l'équilibre biologique remarquable permet de maintenir son homogénéité.

Plus loin :

- Le parc Naturel régional du Verdon

A cheval sur les Alpes de Haute Provence et le Var, le territoire du Parc naturel régional du Verdon s'étend sur 46 communes et représente une surface de 180 000 hectares. Il intègre dans son périmètre deux joyaux : le lac de Sainte-Croix et les spectaculaires gorges du Verdon, entaille gigantesque dans les plateaux calcaires de Provence où le Verdon s'est glissé

- Le Sentier du Littoral entre Saint Raphaël et Agay

Départ Port Santa Lucia ST RAPHAEL Arrivée Plage de Pourrousset à AGAY.

Le sentier suit le bord de mer par une succession de rochers, de criques et de plages.

Chaussures de marche ou baskets recommandées (chemin escarpé).

- **Visites de SAINT TROPEZ, CANNES, NICE, VINTIMILLE, ANTIBES...** en voiture, bus (<http://www.varlib.fr>) ou train (www.ter-sncf.com)