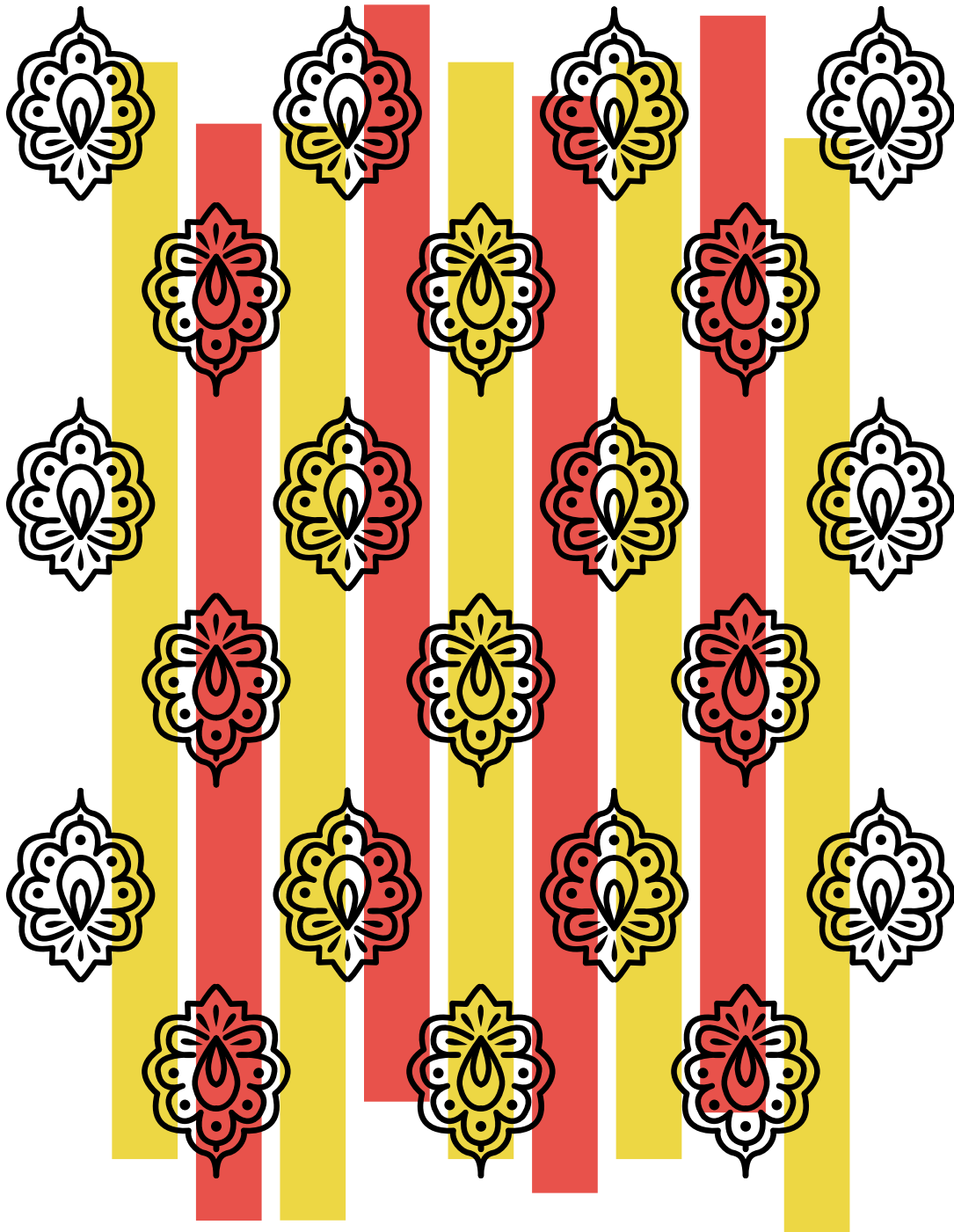


PROVENCE
ISTRES
● ● ● ● TOURISME



S

PLAN DE SITUATION DE LA VILLE D'ISTRES

4 - 5

ET SI ON RENOVAIT AVEC NOS RAÇINES ?

6  13

O
LÉGENDES PROVENÇALES

14 - 15

DE A À Z : PETIT LEXIQUE DES EXPRESSIONS TYPIQUES

M 16  18

M

HISTOIRE : LE DRAPEAU PROVENÇAL

19

CALENDRIER PERPÉTUEL : UN AN DE SUD

A 20 - 21

A GASTRONOMIE PROVENÇALE

22  27

I
LE PENEQUET

28

ZOOM SUR LA FÊTE DES BERGERS ET DES TRADITIONS

R 29

LES FÊTES ET RENDEZ-VOUS PROVENÇAUX

30  38

E
LA COUPO SANTO

39

/ Plan de situation de Provençal



/ Istres est terre de contrastes ...

Les institutionnels du tourisme à l'échelle départementale et régionale, ainsi que de nombreux signataires, se sont unis autour d'une marque qui permet de valoriser la Provence à l'international sous une bannière forte et identitaire valorisant notre art de vivre.

Li respounsable dôu tourisme dôu despartamen e de la regioun emé forço signatàri se soun uni à l'entour d'uno marco que valouriso la Prouvènço e soun art de viéuvre dins lou mounde souto uno bandièro forto de soun identita. Istre es uno terro de countraste.

Au confluent de la Camargue, de la Crau et de la Méditerranée, nichée entre collines et étangs, Istres offre une multitude de paysages et de possibilités ! Entre la Crau, dernière plaine steppique d'Europe et les jardins verdoyants, Istres, ville 4 fleurs, offre de magnifiques paysages contrastés qui invitent à la découverte. Avec ses 5 étangs, son port de plaisance et ses plages, l'eau est omniprésente.

Au joungnènt de la Camargo, de la Crau e de la Mieterrano, nisado entre colo e estang, Istre porge un mouloun de paisage e d'escasènço ! Entre la Crau, darniero plano d'ermas en Europo e lis orto verdejanto, Istre vilo 4 flour, òufre divers paisage meravihous que counvidon à la descuberto. Emé sis 5 estang, soun port de plasènço e si plajo, l'aigo es presènto.

Istres bénéficie d'un patrimoine riche et varié à la fois architectural avec son centre ancien moyenâgeux et ses placettes pittoresques. Istres a su garder son caractère typiquement provençal avec ses platanes, ses terrasses et fontaines. L'aspect culturel de la ville fait aussi sa réputation avec des événements qui se succèdent toute l'année avec notamment les fêtes traditionnelles comme celle des Bergers, la Féria, la fête de la Saint-Jean, les championnats de Joutes provençales ou de rame traditionnelle ou encore sa fête votive.

Istre prouficho d'un riche patrimoni diversifica architeitourau 'mé soun centre de l'age-mejan e si placeto pintouresco. A sachu garda soun èime vertadieramen prouvençau mé si platano, si terrasso e si font. L'aspèt culturau de la vilo fai tambèn sa renoumado emé d'evenimen tout l'an coume li festi tradiciounalo : Festo di pastre, Feria, Sant Jan, li targo prouvençalo o remo tradiciounalo e encaro sa majo-fèsto.



ET SI ON RENOUAIT ...

/ COMMENT J'AI APPRIS LA LANGUE PROVENÇALE - PAR S. JEHAN

(*Escolo dis Arnaveù*)

« Quau tèn la lengo, tèn la clau,
que di cadeno lou delieuro »

En Provence, nous avons la chance d'avoir notre langue. Frédéric Mistral l'a codifiée et a rédigé un grand dictionnaire qui fait autorité. Dans plusieurs villes de la région des cours sont dispensés pour parler la « lengo nostro ».

En Prouvènço avèn l'escasènço d'avé nosto lengo. Frederi Mistral l'a coudificado e a redigi un grand diciounàri que fai referènço. Dins forço vilò de la regioun, de cous soun baia, pèr parla la lengo nostro.

À Istres, l'Escolo dis Arnaveù assure cette prestation depuis plus de 40 ans, toutes les semaines l'association avec beaucoup de ferveur s'emploie à initier ses élèves et adhérents à la langue de Mistral.

En Istre, l'Escolo dis Arnaveù asseguro aquèsto prestacioun, desempiè mai de 40 an, tòuti li semano. L'assouciacioun, ardentamen, s'emplego à inicia sis escolulan e si sòci, à la lengo de Mistral.

Tout au long de l'année, pour maintenir les traditions provençales, conférences, sorties, Castagnade, veillée calendale, gâteau des Rois complètent les activités hebdomadaires de l'Escolo dis Arnaveù.

Touto l'annado, pèr manteni li tradicioun prouvençalo, counferènci, sourtido, castagnado, vihado calendalo, tourtout di Rèi coumplèton lis ativeta semaniero de l'Escolo dis Arnaveù.

/ LE PROVENÇAL GAVOT

/ LOU PROUVENÇAU GAVOT

C'est celui de la haute Provence montagnarde, au nord et à l'est d'une ligne Sisteron- Castellane. On retrouve ce provençal dans les hautes vallées du Piémont méridional. *Es lou prouvençau de Prouvènço auto, mountagnardo, au nord e au levant d'uno ligno Sisteroun – Castelano. Retrouban aquest prouvençau dins lis auto valèio de Pèd-de-Mount miejournalau.*

/ LE PROVENÇAL RHODANIEN

/ LOU PROUVENÇAU ROUDANEN

C'est le provençal de la basse vallée du Rhône, sur un territoire qui s'étend d'Orange à la Camargue, englobant Avignon, le pays d'Arles et, sur la rive droite du fleuve en Languedoc, le pays nimois. Il fût glorifié par les écrivains provençaux : F. Mistral, T. Aubanel, J. D'Arbaud, M.P.Delavouët. Il est la référence du provençal littéraire. *Es lou prouvençau de la basso valèio dóu Rose, sus un territòri que vai d'Aurenjo à la Camargo, qu'englobo Avignoun, lou país d'Arle e sus la ribo drescho dóu flume en Lengado, lou país Nimès. Fuguè glorifica pèr lis escrivan prouvençau : F. Mistral, T. Aubanel, J. D'Arbaud, M.P.Delavouët. Es la referènci dóu prouvençau literari.*

/ LE PROVENÇAL DE LA DRÔME

/ LOU PROUVENÇAU DE LA DROUMO

Il est parlé dans la Drôme provençale entre Montélimar, Die et Valréas. Il ressemble auprovençal d'Avignon avec un peu de provençal alpin. *Es parla dins la Droumo entre Mountelimar, Dio e Vaurias semblo lou prouvençau d'Avignoun emé un pau de prouvençau aupin.*

LE NISSART

/ LOU NIÇARD

C'est la langue régionale parlée à Nice et dans les villages alentour, sur la rive gauche du Var et dans la vallée de la Vésubie. *Es la lengo parlado à Niço e dins li vilage alentour, ribo gaucho dóu Var e la valèio de la Vesùbio.*

/ LE PROVENÇAL MARITIME ET INTÉRIEUR

/ LOU PROUVENÇAU MARITIME E INTERIOUR

C'est le provençal de la côte méditerranéenne et de l'intérieur de la Provence, entre Marseille, Manosque, Draguignan et Cannes. C'est un provençal plus populaire, plus savoureux, tourné vers l'Italie. *Es lou prouvençau de la costo miiterrano e de l'interiour de la Prouvènço, entre Marsiho, Manosco, Draguignan e Cano. Es un prouvençau mai poupulàri, mai sabourous vira vers l'Italio.*

/ LE COSTUME ET LA COIFFE

(Lou Liame)



« Mamet, on se costume pour aller à la Fête des Bergers ? J'aime te regarder quand tu te coiffes »

- Et oui, je crêpe bien mes cheveux, je fais deux bandeaux que j'attache sous le peigne et je pose mon beau ruban de velours bleu marine tout autour

- Mais pourquoi quand tu me coiffes, moi je porte juste un bonnet blanc ?

- Parce qu'il faut que tu aies 15 ans pour porter le ruban. C'est Frédéric Mistral qui a codifié le port du costume d'Arlésienne, selon l'âge, les saisons, la Fête où l'on se rend, et l'époque que l'on veut représenter. On ne peut pas faire n'importe quoi... Tiens, passe-moi mes 3 jupons

- Voilà aussi ta jupe. Je ne touche pas les fichus qui sont fragiles, bien pliés avec 3 plis chacun et les dentelles pour le devant d'estomac

- Non, pichoto mais donne-moi plutôt les épingles pour accrocher tout ça sur mon eso. Il ne me reste plus qu'à mettre mes bijoux. Voilà on est prêtes, on y va ?

- Ah ... Mamet, tu es presque aussi belle que la reine d'Arles !

« Mameto, cargan l'abit d'Arlatenco pèr ana à la Fèsto di Pastre ? M'agrado de te bada quouro tecouifes »

- Hé, vo ! crespè mi chivu e torse dous bendèu qu'estaque sus lou penche que ié pause autour, envertouia, moun bèu riban de velout blu de mar

- Mai perdequé quouro me couifes, porte iéu, qu'un bounet blanc

- Ah ... pos pas carga lou riban avans ti quinge an. Lou port dóu vèsti arlatenc a respèt de l'age, di sesoun, de la fèsto que i'anan, e de la modo que vos representa ; tout acò Frederi Mistral n'en baiè lou biais. Se pòu pas faire que que siegue ... Vé ...fai-me passa mi tres coutihoun

- Veici tambèn ta jupo. Mai toque pas li pouncho bèn plegado emé, caduno si tres ple, e li dentello nimai que soun forço fragilo

- Hé, noun, Pichoto ! mai fai-me pulèu passa li espingolo pèr grafa tout acò subre moun eso. Me rèsto plus qu'à carga mi beloio. Vaqui, sian lèsto ! i'anan

- Ah ... Mameto, siés quàsi autant bello coume la Rèino d'Arle !

Association Lou Liame

Maintien et développement de la culture provençale, de son patrimoine et de ses traditions

Mme Marie-Madeleine Louis 5 rue des Pignes 13800 ISTRES

ET SI ON RENOUAIT ...

/ APPRENDRE LES PREMIERS PAS DE DANSE PROVENÇALE - PAR JC. PASCUAL

(Lous Trelus)

/ Les danses traditionnelles
du folklore provençal sont différentes natures :

Les danses figuratives de métiers : elles miment des scènes de travail (les lavandières, les fileuses, les cordelles) et les grandes époques de l'année comme la moisson (qui des semailles à la récolte, retrace les travaux des champs).

/ Les danses d'origine militaire :

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existait autrefois des maîtres de danse dans les armées. Des danses telles que la gavotte, la gigue, le ballet grec, sont très techniques; les deux premières citées sont exigées pour l'obtention du brevet de Maître de danse, car elles sont un critère de virtuosité.

Les danses de caractère comme la fricassée ou l'arlequine. Les danses populaires : le rigaudon, la fricassée, la mazurka ... et bien évidemment la farandole !

Différentes sections existent au sein de l'ensemble de danses et musiques Lou Trelus, pour les enfants, les adolescents, les adultes, les séniors... un groupe familial, pour toutes les générations !

Vous souhaitez bouger, danser, porter les costumes du pays d'Arles, découvrir nos traditions et les partager dans la région ou très loin de nos terres provençales :

REJOIGNEZ-NOUS !



*/ La danso provençalo tradicionalo
dòu fòucloro soun forço variado :*

*Figurativo de mestié : mimon de sceno
d'obro (li bugadiero, li fielarello, li courdello) e li grandis
epoco de l'annado coume li meisson. Retraçon lou
rusticage de la samenado enjusqu'à la recordo.*

/ D'ourigino militari :

VA SABIAS ACÒ ?

*Autre tèms esistavon de mèstre de danso
dins l'armado. La gavoto, la gigo, lou balet grè soun
forço teini. Pèr èstre mèstre de danso fau mestreja la
gavoto e la gigo.*

*De caratère coume la fricassado o
l'arlequino. Populari : lou rigoudon, la mazurka e
subre tout la farandoulo !*

*La diferènto seicioun dins l'ensèble
Lou Trelus : lis enfant, lis adoulescènt, lis adulte, lis
ancian..... un group familiau pèr touti li generacioun.
Avès envejo de boulega, dansa, carga lou vesti dòu
pais d'Arle, descurbi nosti tradicioun e li parteja eici
e eila :*

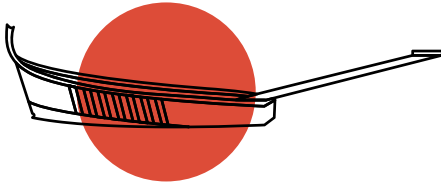
VENES EMÉ NOUS AUTRE !

Lou Trelus Istres
Ensemble de danses & musiques de Provence
www.loutrelus-istres.com
lou.trelus@wanadoo.fr

... AVEC NOS RACINES

/ LES ASTUCES POUR MIEUX TENIR SUR LA TINTAINE - PAR C. FALCO

(Société des joueurs istréens)



La joute nautique, pratiquée depuis l'égypte ancienne. C'est sans doute la plus vieille des traditions provençales.

La joute, Tàrgo Prouvençalo, rassemble des joueurs, les Targaire. Sport de contact et de combat, Les targaire s'affrontent, sur des bateaux rouges pour les uns et bleus pour les autres, en essayant de se pousser dans l'eau à l'aide de leurs lances. Les joueurs sont des passionnés. Il n'y a pas de gain d'argent à l'issue des tournois.

Simplement une coupe et le plaisir de se rencontrer autour du verre de l'amitié et d'un bon repas pour les grandes occasions.

/ Les termes de la joute :

TINTAINE : plateau sur lesquels se tiennent les joueurs. Sur le plateau il y a une ligne blanche, le témoin, le pied arrière ne doit pas la franchir sous peine d'être disqualifié.

PLASTRON : posé sur la poitrine, il sert de protection.

TEMOIN : il est tenu par la main opposée à la lance. Il empêche le joueur d'attraper la lance de l'adversaire. Il n'a pas le droit d'y toucher même avec le témoin.

LANCE : La lance mesure 2,80 m, elle possède une couronne en fer au pour s'accrocher au plastron de l'adversaire. Les lances se courbent quelque fois, il peut arriver qu'elles se cassent sous les chocs les plus forts.

La targo martegalo despiè l'Egito anciano es segur la pus vièio di tradicioun prouvençalo.

La targo recampo de targaire. Esport de batesto e de toco-toco, li targaire s'afrounton sus des barco roujo pèr lis un, bleuio pèr lis autre en assajan de se poussa dins l'aigo mé si lanço. Li targaire soun d'apassiouna, targon pas pèr de dardeno. Simplamen soun recoumpensa pèr uno coupo e lou plesi de se rescountra à l'entour dóu go de l'amista e d'un bon repas pèr li grandis óucasioun.

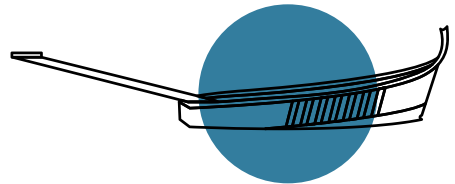
/ Terme de la targo :

LA TINTÈINO : platèu ounte lou targaire se tèn, sus aquèu platèu es pintado uno ligno blanco que se dèu pas franqui pèr pas éstre elimina

LOU PLASTROUN O TARGO : blouquiè pausa sus la peitrino pèr l'apara

LOU TEMOIN : es tengu de la man ópousado à la lanço pèr empacha lou targaire d'aganta la lanço de l'aversàri, dèu pas la touca meme mé lou temouin.

LANÇO : La lanço fa 2,80 m de long, a uno courono de ferre pèr s'aganta au plastron de l'aversàri, de cop li lanço se courbon o se peton souto la turtado.



Société des joueurs istréens

Tél : 06 03 28 77 49

ET SI ON RENOUAIT ...

/ PÉTANQUE OU LONGUE, LE JEU DE BOULES EN PROVENCE

Les jeux de boules en Provence LE sport Provençal ! Savez-vous qu'il existe deux jeux de boules bien différents en Provence ?

Le plus connu est la pétanque, mais le plus ancien, celui d'origine, c'est le jeu Provençal, la longue !

La principale différence entre ces deux jeux est qu'à la longue on doit sortir du cercle et tirer en mouvement. Quant au pointage, on le fait en dehors du cercle en équilibre sur une jambe. Une version un peu plus sportive. Le terrain est ainsi plus long, jusqu'à vingt mètres !

D'ailleurs on dit que la pétanque aurait été inventée grâce à des « rhumatismes ». Effectivement, on tire ou on pointe de manière statique, les pieds dans le cercle. Voilà d'où vient le nom de la pétanque : les « pieds tanqués » (pés tanqués) dans le sol !

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à choisir et à pratiquer le jeu de boules qui vous intéresse le plus entre amis, en famille. Sachez toutefois que même si les galéjades font partie du jeu il faut faire silence lorsque l'adversaire joue le point ou tire !

Dernier conseil :

MÉFIEZ VOUS DE FANNY !

Boule Gazeuse Pétanque et jeu provençal

06 22 76 24 37 boulegazeuse@free.fr

Boule Sauvage Entressen - 06 24 54 48 14

Boule de l'Etang – 04 42 80 91 34

Boule des Magnans - 06 12 72 04 69 / 06 95 62 09 70



Jo à pèd-tanca – li jo de bocho en Prouvènço Esport provençal, i a dous jo de boulo bèn diferènt en Prouvènço, lou mai counèigu es la pétanco, lou mai ancian, aquèu d'òurigino es lou jo provençal à la longo.

La majo diferènci entre li dous jo es qu'à la longo se dèu sourti d'òu round e tira en courènt. Lou pountage se fai en foro d'òu céucle en equilibre s'uno cambò, sus un terren long de vint mètre. Se dis que la pétanco auriè estado inventado pèr un ome qu'aviè de doulour, se tiro o se pounto senso boulega li pèd dins lou céucle. Vaqui de mounte nous vèn lou noum : pèd tanca au sòu.

Se dis beisa Fany quouro la partido se fenissié (13 à 0), la servicialo d'òu café moustravo soun tafanari i perdènt pèr li counsoula. Vuèi lou perdènt dèu just embrassa de grosso gauto d'òu quiéu nuso en pinturo. Es vergougous pèr li perdènt, soun la risado di regardaire, es l'imagè esfraïouso de la desfacho. Alor, pountaire o tiraire fasès vous la man sus t'òuti li terren de bocho de la vilo d'Istre pèr jamai beisa Fany.

... AVEC NOS RACINES

/ UN PETIT AIR DE PROVENCE, PARCE QU'IL Y A BIEN PLUS QUE LA COUPO SANTO - PAR JC. LOUIS

(La Chorale Provençale)

Lorsqu'on évoque les Noël de notre enfance, on pense forcément avec nostalgie aux traditionnels Chants de Noël de Saboly, qu'on entendait non seulement à la messe de minuit mais tout autant en famille ou dans les rues aux magasins décorés, au moment magique des achats des fêtes Calendales de fin d'année.

La Chorale provençale d'Istres se fait un plaisir de les chanter, les partager, et de faire revivre ces instants merveilleux que chacun garde dans son cœur : Pastre dei mountagno, Un poutoun, La marche des Rois, Noël des petits santons, Dindouleto ...

Saviez-vous que c'est un Istréen qui a écrit Dindouleto, l'histoire d'une hirondelle qui vole partout pour annoncer la bonne nouvelle ?

D'autres Istréens ont écrit des chants repris par la Chorale, pour rendre hommage au pastoralisme très présent à Istres ou pour exprimer que « si on ne veut pas que la langue meure, il faut la parler et aussi la chanter. Voilà pourquoi avec notre chorale nous n'avons jamais arrêté ! » (Felibre dóu Gip) La tradition se transmet. C'est dans cet esprit que la Chorale participe volontiers aux projets intergénérationnels avec des enfants pour leur apprendre nos chants provençaux et leur faire partager nos belles traditions. La couralo provençalo



Quouro rampelan li Nouvè de nosto enfanço, pensan emé languisoun i tradiciounau Nouvè de Saboly, qu'ausian tant à la messo de miejo-niue, coume subre-tout dins la famiho o pèr carriero dins li magasin decoura, dins lou tèms magi de croumpo de fin de l'an.

Es emé grand gau que la couralo provençalo d'Istre li canto, li partejo, e reviéudo aquésti moumen meravihous que chascun servo dins soun cor : Pastre di mountagno, Un Poutoun, La marcho di Rèi, Calendo di santounet, Dindouleto ...

Tè .. lou sabias qu'es un Istréen qu'escriguè l'istòri de la Dindouleto que volo de pertout pèr anouncia la bono nouvello ?

D'àutris Istréen escriguèron de cant que fuguèron représ pèr la couralo, en óumenage pèr la pastrò tras- qu'impourtanto, alor, en Istre, coume pèr dire « Se noun voulès que nosto lengo cale, fau la parla e tambèn la canta. Vaqui perqué emé nosto couralo despièi quaranto an avèn pas decessa » (Lou Felibre dóu Gip) La tradicioun se trasmet, ço que fai que la couralo participo voulountié à de proujèt que fan lou liame entre li generacioun, recampant de pichot que l'aprenèn nòsti cant terrenau, e ié fasèn parteja nòsti bèus us.



Association Chorale Provençale
Développer le chant choral autour
de la langue provençale
Mr Jean-Claude Louis
04 42 56 01 56

ET SI ON RENOUAIT ...

/ LES INSTRUMENTS DE LA MUSIQUE PROVENÇALE, FIFRE ET TAMBOURIN

(Lou Trelus)

En Provence, la musique est principalement interprétée par les tambourinaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tambourinaires sont de véritables homme-orchestre : la mélodie est jouée au galoubet, petite flûte en bois (olivier, ébène ou palissandre) et l'accompagnement rythmique se fait à l'aide du tambourin (long fût en bois de noyer sculpté).

L'usage simultané de ces deux instruments remonte à l'époque des troubadours.

Le galoubet, flûte percée de trois trous seulement, permet néanmoins de jouer un octave et demi, soit douze notes.

D'autres percussions complètent l'ensemble de musique : le bachas (gros tambour), les timbalons (petits futs coniques montés de peaux), tambourin basque, palets ...

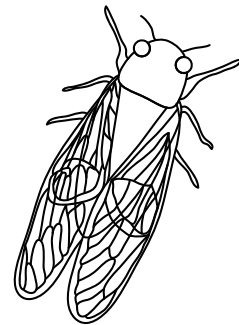
Le répertoire est varié et permet aux musiciens d'animer défilés, concerts, balëtis, spectacles ... et d'accompagner les danseurs !

En Prouvènço, la musicò es subre-tout interpretado pèr li tambourinaire.

VA SABIAS ACÒ ?

Li tambourinaire soun de vertadié « ome-ourquèstro » : la meloudio es jogado'mé lou galoubet, flahuteto de bos (òulivié, ebèno o bos de viòuleto) e l'acoumpagnamen ritmi se fai 'mé lou tambourin (long fust de bos de nouguié cisela). Aco vèn d'ou tems di troubadou.

Lou flahutèu, à tres trau, permet de jouga douge noto. D'autris estrumen venon coumpleta l'ensèmble : lou bachas, li timbaloun, lou tambour di Basco... La varieta d'ou repertòri fai l'animacioun di passocarriero, councert, balèti, espetaclè e fai dansa.



... AVEC NOS RACINES

/ QU'EST-CE QUI FAIT LE SECRET D'UN BON BATEAU DE RAMEURS PROVENÇAUX - PAR G. MORETTI

(Les Rameurs de l'Olivier)



Association des « Rameurs de l'Olivier »

Président Gérald Moretti

06 10 74 83 87

lesrameursdelolivier@orange.fr

La pratique de la rame traditionnelle ou « nage » provençale, prend son origine à Marseille où les pêcheurs, pressés de rentrer au port pour vendre leurs poissons en premier, faisaient la course à la rame avec les autres bateaux.

Ce sport est à la fois très physique quand on le pratique en compétition, et très plaisant pour le loisir, puisqu'il est pratiqué en plein air dans des environnements privilégiés comme à Istres sur l'étang de l'Olivier.

La convivialité est le maître mot de tous les licenciés qui aiment se retrouver à terre pour des moments de partage.

« L'essayer c'est l'adopter »
est la devise du club
d'Istres.

La pratico de la remo tradiciounalo o « nado » provençalo es nascudo à Marsiho ounte li pescaire, pressa de rintra au port pèr vendre si pèi en proumié, fasièn la courregudo à la remo mé lis autre batèu.

Aquest esport es à la fes fisico couro se pratico pèr la coumpeticioun, e forço agradiéu pèr lou lesi. Es pratica dins d'envirounamen recerca coume en Istre sus l'Estang de l'Oulivié.

La camaradariè es lou mèstre mot pèr lis afouga que se retroubon pèr de moumen de partage.



*« L'assaja es l'adòuta »
es la deviso d'ou club
d'Istre.*

La Crau, sépulture des géants

Une légende typiquement provençale explique la formation de la Crau. MISTRAL y fait allusion dans « Mireille ». Selon cette légende, les géants, fils de Caïn, régnaient sur cette vaste région. Leur orgueil les poussa au sacrilège : ils tentèrent de renverser Dieu. Pour arriver jusqu'à lui, ils voulurent déplacer les montagnes, arracher la Sainte Victoire, y joindre les Alpilles et hisser le tout au sommet du Ventoux. Juchés au sommet de cette construction, ils se feraient la courte échelle et atteindraient facilement le TRÈS HAUT.

Mais Dieu décida de punir leur audace insensée. Il ouvrit la main : 3 aigles s'en échappèrent le Mistral, la Foudre et l'Ouragan, qui allèrent ramasser les pierres rondes au fond des fleuves et des mers. Un nuage terrifiant obscurcit l'air, puis creva tout d'un coup, ensevelissant les Géants.

La Crau est ainsi restée leur immense et éternelle sépulture.



La Crau, sepòuturo di gigant.

Uno legèndo vertadieramen provençalo esplico la fourmacion de la Crau – Mistral n'en parlo dins « Mirèio ».

Segound aquelo legèndo, li gigant, fiéu de Caïn regnavon sus aquelo regioun. Soun ourgueianço li butè au sacrilège : tentèron de faire cabussa Diéu. Pèr arriba enjusqu'à n'éu, vouguèron desplaça li mountagno, derrabaMount Ventùri, i' apoundre lis Aupiho e leva tout acò à la cimo dóu Ventour.

Quiha à la cimo d'aquelo coustrucioun, se farien l'esquinetto e agantarien eisadamen lou TRES HAUT. Mai Diéu decidè de puni soun audàci dessenedo. Durbiguè la man : tres aiglo se n'en escapèron : lou Mistrau, lou Tron emè l'Auristre qu'anèron recampa li pèiro roundo au founs di flume e di mar. Uno nivo esglarianto ensourniguè l'èr, pièi crebè subran, ensevelissènt li Gigant.

La Crau es restado ansin soun inmènso e eternalo sepòuturo.



La légende de la fondation d'Istres

Au temps immémoriaux où la terre n'était que bois et forêts, vivait un tout petit hameau modestement assis sur une belle colline dominant un paysage merveilleux qui avait pour nom « IS-UN ». Les gens y goûtaient une paix sereine.

Mais hélas ! Un beau jour, on s'aperçut qu'il ne naissait aucune fille, et chacun de craindre que le nom ne s'éteigne. Alors un vieillard connu pour son éloquence, donne à tous un conseil dicté par la prudence : « Il nous faut descendre plus bas, près de cette colline en forme de presqu'île près de l'étang et qui a pour nom Castellan ». Bientôt, s'y éleva « IS-DEUX » où la vie reprit, faite de labeurs et d'espérance. Les femmes y enfantèrent cette fois des filles. Mais le sort voulu cette fois qu'il n'y ait point de garçon.

Alors, nos braves gens décidèrent de repartir sur une petite colline, se mirant entre les 2 étangs. La foule, là se fixe et dresse des cabanes d'osier craignant encore le mauvais sort.

Mais bientôt, des jumeaux naquirent, un garçon et une fille et ainsi filles et garçons se multiplièrent. Les maisons aux maisons s'unirent ; un village naissait. « IS-TRES » (trois en provençal) ISTRES était fondé.

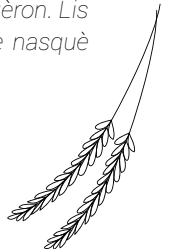
La légèndo de la foundacioun d'Istre

Dins li tèms inmemouriau moute la terro èro bos e fourèst, vivié un tout pichot amèu moudestamen asseta sus uno pouildo colo douminant un paisage meravious que ié disien « IS-UN ». Li gènt se coungoustavon dins uno pas sereno.

Mai ai las ! un bèu jour, s'avisèron que neissié ges de chato e chascun de cregne que lou nom s'amoussèsse. Adounc, un vièi couneigu pèr soun elouquenci douno en tóuti un consèu avisa « Devèn davalà, proche d'aquélo colo que semblo uno tourado proche de l'estang e que ié dison « Castellan ». Bèn lèu s'aubourè « IS-DOUS » ounte la vido reprenquè, facho d'obro de trimo e d'espèr. Li femo i'enfantèron aquèsto fes de chato. Mai lou sort vouguè aqeste cop que n'i aguè ges de drole.

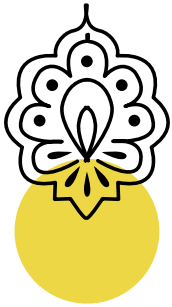
Adounc, nòsti bràvi gènt decidèron de reparti sus uno pichoto colo que se miravo entre li dous estang. La foulo se fisso aqui e drèisso de cabano d'aumarino cregnènt encaro lou marrit sort.

Mai bèn lèu, de bessoun nasquèron, un drole e uno fiho, ansin chato e drole se multipliquèron. Lis oustau is oustau s'agreguèron, un vilage nasquè « IS-TRES » ISTRE fuguè founda.)



/ LE LEXIQUE PROVENÇAL

<i>Bon jour</i>	Bonjour
<i>Adessias</i>	Au revoir
<i>O</i>	Oui
<i>Nàni / noun</i>	Non
<i>Que bon vènt vous adus ?</i>	Quel bon vent vous amène ?
<i>O ! Acò m'agrado !</i>	Oui, cela me plait
<i>Buai !</i>	Non, cela me dégoûte
<i>Gramaci</i>	Merci
<i>Se vous plais</i>	S'il vous plait
<i>Coume acò vai ?</i>	Comment ça va ?
<i>Coume vai lou biais ?</i>	Comment va la santé ?
<i>Acò vai ! E vous ?</i>	Ça va bien ! Et vous ?
<i>Perdoun</i>	Pardon
<i>Moussu</i>	Monsieur
<i>Madamo</i>	Madame
<i>Madamisello</i>	Mademoiselle
<i>Quant costo ?</i>	Combien est-ce que ça coûte ?
<i>Vai Bèn !</i>	D'accord
<i>Coume vous dison ?</i>	Quel est votre nom ?
<i>Coume es lou tèms ?</i>	Quel temps fait-il ?
<i>Siéu gibla, Siéu escagassa</i>	Je suis très fatigué
<i>Que tèms fai ?</i>	Quel temps fait-il
<i>L'aióli es fa ?</i>	L'aioli est-il fait ?
<i>Venès eici</i>	Allons, approchez
<i>Parlas provençau ?</i>	Parlez-vous provençal ?
<i>Acò's ma lengo</i>	C'est ma langue
<i>Coume vai ? balin-balan !</i>	Comment ça va ? Comme-ci, comme-ça !
<i>E patin coufin ...</i>	Et patati, et patata ...
<i>Qu'es acò ?</i>	Qu'est-ce que c'est ?
<i>Oh ! Qu'acò's bèu !</i>	Oh ! Que c'est beau !
<i>Aqui n'y a proun !</i>	Y'en a marre !
<i>Noun sai</i>	Je ne sais pas
<i>Oscò Manosco</i>	Vive Manosque !
<i>A la couchado !</i>	Au lit !
<i>I'a dégun !</i>	Il n'y a personne !
<i>Fan de chichourlo !</i>	Fils d'avare ! sapristi !
<i>Que couiounado !</i>	Quelle plaisanterie !
<i>Es un Fènis !</i>	C'est un miracle !
<i>A la revisto ! / Adessias !</i>	Au revoir !
<i>Longo mai !</i>	Formule de souhait ou de félicitation
<i>Urous anniversàri e longo mai !</i>	Joyeux anniversaire !
<i>Bon Nouvè !</i>	Joyeux Noël !
<i>Bòni Pasco !</i>	Joyeuses Pâques !
<i>Bono annado !</i>	Bonne année !



On ne fait pas d'omelette sans casser des oeufs

Qu pesco se bagno

Rouge du matin, la pluie est en chemin

Rouge dóu matin l'aigo au moulin

Du matin au soir

D'un soulèu à l'autre

L'enfance de l'art

Lou pater dis ase

Déménager

Muda si catoun o - Faire Sant Miquèu

Tout ce qui brille n'est pas d'or

N'es pas d'or tout ço que lusi

C'est un mendiant

Dounarié la pèsto à Sant Ro

Chercher midi à 14h

Cerca la niue dins lis armàri

Par monts et par vaux

Pèr orto e pèr camin

La vie quotidienne

La vido vidanto

Être trempé jusqu'aux os

N'avé que li dent de seco

Vomir

Vueja la biasso

Le tonnerre

Lou tambour di cacalaus

Etre sans gène

Estre de la soucieta di pas geina

Le chat qui fait toilette annonce une visite

Lou cat se fardo, anen agué visito

Le mois de l'Avent

Lou mes de l'Avènt

De la pluie ou du vent

De plueio o de vènt

À Sainte Lucie les jours augmentent d'un saut de puce

A Santo-Lucio li jour crèisson d'un saut de clusso

Quand les oies volent en V – Elles annoncent le froid

Couro lis auco fan lou V – Marco la fre

Niege de fevrier, remplit le grenier

Néu de febié, remplis lou granié

C'est un emplâtre sur une jambe de bois

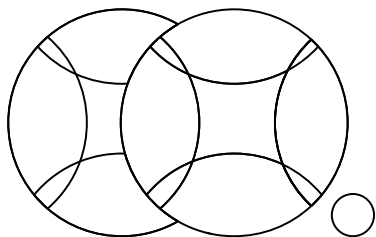
*Acò's d'enguènt de Mèstre Arnaud,
se fai pas de bèn, fai pas de mau*



Embrasser fanny ou faire fanny, la honte suprême pour tous les joueurs de boules : JUSTE INENVISAGEABLE !

L'expression Embrasser Fanny est utilisée lors d'une partie de boules lorsque le score final est de 13 à 0. À l'origine, une serveuse de café prénommée Fanny montrait ses fesses aux perdants pour les consoler. Même si aujourd'hui, le perdant doit « juste » embrasser la représentation picturale ou sculpturale du postérieur dénudé de Fanny, c'est toujours une honte pour l'équipe perdante et une franche rigolade pour les spectateurs d'« Embrasser Fanny. C'est l'image effrayante de la défaite, la preuve horrible qu'on a été battu, et pas seulement battu, mais vaincu lamentablement, l'humiliation totale : perdre par 13 à 0 ! »

Alors, à vous pointeurs et tireurs, entraînez vous sur tous les terrains de boules qu'offre la ville d'Istres afin de ne surtout jamais faire FANNY !



Embrasser fanny ou faire fanny, la honte suprême pour tous les joueurs de boules : JUSTE INENVISAGEABLE !

L'expression Embrasser Fanny est utilisée lors d'une partie de boules lorsque le score final est de 13 à 0. À l'origine, une serveuse de café prénommée Fanny montrait ses fesses aux perdants pour les consoler. Même si aujourd'hui, le perdant doit « juste » embrasser la représentation picturale ou sculpturale du postérieur dénudé de Fanny, c'est toujours une honte pour l'équipe perdante et une franche rigolade pour les spectateurs d'« Embrasser Fanny. C'est l'image effrayante de la défaite, la preuve horrible qu'on a été battu, et pas seulement battu, mais vaincu lamentablement, l'humiliation totale : perdre par 13 à 0 ! »

Alors, à vous pointeurs et tireurs, entraînez vous sur tous les terrains de boules qu'offre la ville d'Istres afin de ne surtout jamais faire FANNY !



Le drapeaux de la Provence a quatre bandes verticales de rouge sur fond or. On l'appelle souvent le drapeau « Sang et Or ». Sachez que la Provence et la Catalogne ont une longue histoire commune notamment pour les armoiries et les étendards. D'ailleurs la seule différence entre les deux drapeaux est le sens des rayures.

L'origine du blason est un sujet important de discussions et d'écrits. Les Catalans ont une version romantique du drapeau. Un empereur français, à l'issue d'une bataille, aurait plongé sa main dans la blessure de l'un de ses plus vaillants chevaliers et aurait tracé quatre lignes de sang sur le bouclier de fond d'or en disant « devise obtenue par le sang doit s'écrire par le sang ».

Cette anecdote, bien connue, est aujourd'hui contestée. De plus en plus d'études et de spécialistes provençaux, comme Catalans pensent que l'origine des armes viennent de l'ancien royaume d'Arles. Elles auraient été créées dans le but, entre autre, de se distinguer de la croix de Toulouse. Notre drapeau, sang et or, serait donc bien d'origine Provençale.

Finalement le plus important c'est l'amitié très ancienne qui lie les Provençaux aux Catalans. Amitié à laquelle fait d'ailleurs référence Frederic Mistral dans la Coupo Santo.

Lou drapèu de la Prouvènço es fa de quatre rego roujo, verticalo sus founs or. Le dison souvènt la bandiero « sang e or ». Sabès que la Prouvènço e la Catalogno an uno longo istori coumuno subre-tout pèr lis armarié e lis estandard. Li dous drapèu soun soulamen desparié pèr lou sèns di rego.

L'òurigino dòu blasoun es un subjèt impourtant de discussioun e d'escrì. Li Catalan an, éli, uno versioun roumantico. Un emperaire francés, à l'acabado d'uno bataio, aurié trempa la man dins la plago d'un de si valènt chivalié e aurié traça quatre ligno de sang sus lou blouquié daura en disènt : « Devisò òutengudo pèr lou sang dèu s'escrièure pèr lou sang ».

Aquest raconte bèn counèigu es vuèi countrasta. Forço estùdi e especialiste prouvençau, coume catalan, penson que l'òurigino dis armo venon de l'ancien riauume d'Arle. Fuguèron creado dins la toco, entre signe, de se destria de la crous de Toulouso. Noste drapèu, sang e or, sarié bèn d'òurigino prouvençalo.

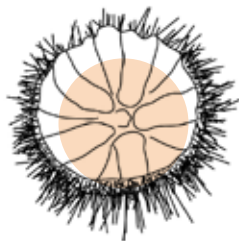
Fin finalo, lou mai impourtant es l'amista forço anciano que ligo li prouvençau i catalan. Amista evocado pèr Frederi Mistral dins la Coupo Santo.



JANVIER

Jour de l'an - 1
Épiphanie - 6
Les Pastorales

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



FÉVRIER

Chandeleur - 2
Oursinades en Provence

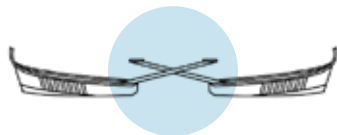
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28					



MARS

Oursinades à Istres
Le Printemps Provençal

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



JUILLET

Cigales
Fête Entressen
Championnat de France de Joutes

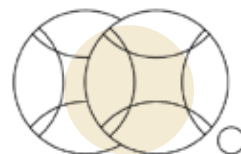
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



AOÛT

Fêtes votives à Istres
Saint-Eloi
Fin de ceuillette de la lavande

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



SEPTEMBRE

Finale Master de pétanque
Retour des Transhumances

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30			



A V R I L

*Le Carnaval
Compétition de rames en Provence*

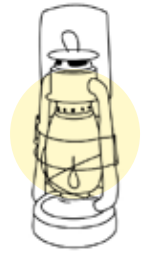
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30			



M A I

*Fête des Gardians - 1
1ère coupe du foin de Crau
Départ des Transhumances*

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



J U I N

*Fête des feux de la Saint-Jean
Féria
Fête du foin Entressen*

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30			



O C T O B R E

*Cueillette olives vertes
Finale trophée des As*

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		



N O V E M B R E

*Fête des bergers
Début des foires aux santons
Marché de Noël*

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30			



D É C E M B R E

*Crèche et santons
Blé Sainte-Barbe
Repas de Noël - 24
Les 13 Desserts*

1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

/ RECETTE DE LA SOUPE AU PISTOU

/ PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

- Écosser les cocos.
- Laver et couper en petits morceaux : les cocos plats, les courgettes, les carottes, les oignons rouges, les pommes de terre épluchées.
- Éplucher les gousses d'ail.
- Laver les tomates.
- Effeuillez vos basilics, rincez et égouttez les feuilles.

/ CUISSON

Dans une grande marmite, mettez de l'eau salée à chauffer (de quoi recouvrir les légumes, pas de trop, quitte à en rajouter). Puis plongez les cocos blancs, les cocos rouges, les carottes, les oignons. Commencez à faire cuire à petit feu 1/2 heure. Rajouter les cocos verts, les courgettes, les pommes de terre. Plongez 1/4 d'heure les tomates entières, les ressortir avec une écumoire, retirez la peau, en réservez une entière et remettez l'autre en morceaux dans la marmite. Continuez la cuisson, à petit feu en remuant de temps en temps. La soupe peut cuire quelques heures, elle épaissit et prend une bonne odeur.

/ PRÉPAREZ LA POMMADE AU PISTOU

Dans un gros mortier, écrasez l'ail et les feuilles de basilic. Puis monter le tout avec l'huile d'olive, rajoutez la tomate, écrasez. Rajoutez une partie du parmesan, mélanger rajustez l'assaisonnement. 1/4 heure avant l'heure du repas, jetez les coquillettes dans la soupe. Rajoutez votre pommade, toute ou partie. Servez chaud.

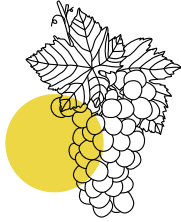
Chacun peut mettre à sa convenance du fromage râpé, du parmesan, une cuillère de Pistou, mis à disposition sur la table.

/ INGRÉDIENTS (6 personnes)

Il faut environ :

- 250g de cocos blancs
- 250g de cocos rouges
- 250g de cocos verts plats
- 250g de courgettes
- 200g d'oignons rouges
- 100g de carottes
- 2 pommes de terre
- 2 grosses tomates mûres
- 1 poigné de petites coquillettes coudées
- 1 gousse d'ail (ou 2 selon votre goût)
- 2 pots de basilic
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Fromage râpé (Emmental, Gouda, Parmesan)





/ ÉLEVEURS

- *Domaine des bartavelles. Mr Cédric Deville. Vente sur commande de viande d'agneau et produits cuisinés. Route de Miramas.*
06 09 64 45 34

- *Mr Riviere. Vente sur commande viande et charcuterie de cochons noirs. 13 chemin du vieux Sulauze.*
06 50 41 17 21

- *Mr Gérald Moretti. Vente sur commande de viande de porc et charcuterie de porc. Chemin du Paty.*
06 14 92 69 17

- *Mr Frédéric Fano. Vente sur commande de viande de vaches de race Aubrac. Domaine de Sulauze. Route de Miramas.*
04 90 55 26 63

- *Mr Jérôme Iescot. Vente sur commande de viande de vaches de race aubrac. Mas des pins. Piste du Paty.*
06 61 25 16 28

- *Magnanerie de Sulauze. Vente au domaine de viande de taureau et de produits cuisinés. Domaine de Sulauze. Route de Miramas.*
04 90 58 09 18

/ ARBORICULTURE

- *Mr Denis Collado. Vente d'abricots, nectarines, pêches et nectars. Sur commande, livraisons possibles. Chemin du mas Chauvet. Entressen*
06 28 42 23 84

/ FROMAGE

- *Mas du Graillon. Mr Pascal Mille. Vente de fromages de brebis sur le mas. Entressen.*
06 21 09 77 51

/ MARAÎCHERS

- *Le potager de Bioval. Mme Magali Girard vente de fruits et de légumes bio sur l'exploitation. Mas le vallon, route d'Istres. Entressen.*
06 82 94 34 17

- *Les paniers de Jose. Vente de paniers de légumes de saison sur commande. Quartier du Paty.*
06 19 89 83 33

- *Domaine des 3b. Mr Matthias Chiarisoli. Vente de fruits et légumes bio sur l'exploitation. Route du mas d'amphoux. Entressen.*
07 82 60 89 85 et 04 90 50 53 48

/ APICULTURE

- *Mr Jean Hagopian. Vente sur commande. Le rucher des Craux de Boisgelin.*
04 42 56 23 54

- *Le rucher de Clea. Vente de miel au mas. Mr Samuel Navarro. Mas Gréco. Entressen.*
04 90 50 68 42

/ BRASSERIE ARTISANALE

- *Bières de sulauze. Mr Guillaume David. Domaine de Sulauze. Route de Miramas.*
04 90 45 39 48

/ CAVE VITICOLE

- *Domaine de Sulauze. Vin AOP Côteaux d'Aix en biodynamie. Mr guillaume Lefevre. Domaine de Sulauze. Route de Miramas.*
04 90 58 02 02

/ LES ENTRÉES

L'anchoiade peut être servie pour l'apéritif : huile d'olive, anchois et bien sûr, beaucoup d'ail ! On la déguste traditionnellement avec du pain, elle peut aussi être accompagnée de légumes crus finement coupés. Huile d'olive de chez Mr Philippe Lambert et Mr Samuel Navarro. Pour les légumes, rendez-vous sur les marchés : les mardis matin en centre-ville et les vendredis matin dans les quartiers d'Entressen et du Prépaou et les samedis matin, marché gourmand Bd Paul Painlevé (rue piétonne, centre-ville). Sans oublier les maraîchers qui vous proposent des ventes sur place ou le système de paniers commandés à l'avance : Potager de Bioval, les paniers de José, le domaine des 3B.

OU

Une assiette de charcuterie provenant de l'élevage de porcs Gérald et Andréa Moretti et de l'élevage de cochons noirs de Mr Riviere.

/ LES PLATS

Des côtelettes d'agneau a la provençale venant de l'élevage des Bartavelles de Cédric Deville.

OU

Du bœuf en daube provençale, un savant mélange d'ail, de vin rouge et d'herbes de Provence : élevages de vaches de race Aubrac de Frédéric Fano et Jérôme Lescot. Une daube peut également se cuisiner avec de la viande de taureau, ce plat s'appelle alors Gardianne de taureau. Vous trouverez cette viande à la Magnanerie de Sulauze chez Christophe Fano

/ FROMAGE

Pour votre plateau, pensez au fromage de brebis du Mas du Graillon de Pascal Mille.

/ EN DESSERT

Abricots à la conde avec les abricots de Mr Denis Collado et les Nougats au miel avec les apiculteurs Istréens : Mr Jean Hagopian et le rucher de Clea.

Pour accompagner tous ces mets, les boissons suivantes seront consommées avec modération : Bière artisanale de Sulauze de Guillaume David ou les vins en biodynamie du Domaine viticole de Sulauze de Guillaume et Karina Lefevre.

/ LE MUST DE LA CUISINE ISTRÉENNE

Le gigot d'agneau de crau cuit a l'etouffee au foin de Crau. Colorer un gigot d'agneau de Crau de 1,5kg dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte, puis déglacer avec du vin blanc. Tapisser le fond de la cocotte de foin de Crau, y déposer le gigot en le parsemant de 4 gousses d'ail coupées en petits morceaux. Saler, poivrer. Recouvrir le gigot de foin de Crau. Mettre le couvercle de la cocotte. Pour qu'elle soit bien hermétique, utiliser une pate faite avec de l'eau et de la farine. Cuire une heure à 180° Filtrer le jus et couper le gigot débarrassé de son foin.

Idées de recettes tirées du fameux livre
« La cuisinière provençale »
dont la première édition est parue en 1897

/ LES ENTRÉES

L'anchoïade peut être servie pour l'apéritif : huile d'olive, anchois et bien sûr, beaucoup d'ail ! On la déguste traditionnellement avec du pain, elle peut aussi être accompagnée de légumes crus finement coupés. Huile d'olive de chez Mr Philippe Lambert et Mr Samuel Navarro. Pour les légumes, rendez-vous sur les marchés : les mardis matin en centre-ville et les vendredis matin dans les quartiers d'Entressen et du Prépaou et les samedis matin, marché gourmand Bd Paul Painlevé (rue piétonne, centre-ville). Sans oublier les maraîchers qui vous proposent des ventes sur place ou le système de paniers commandés à l'avance : Potager de Bioval, les paniers de José, le domaine des 3B.

OU

Une assiette de charcuterie provenant de l'élevage de porcs Gérald et Andréa Moretti et de l'élevage de cochons noirs de Mr Riviere.

/ LES PLATS

Des côtelettes d'agneau à la provençale venant de l'élevage des Bartavelles de Cédric Deville.

OU

Du bœuf en daube provençale, un savant mélange d'ail, de vin rouge et d'herbes de Provence : élevages de vaches de race Aubrac de Frédéric Fano et Jérôme Lescot. Une daube peut également se cuisiner avec de la viande de taureau, ce plat s'appelle alors Gardianne de taureau. Vous trouverez cette viande à la Magnanerie de Sulauze chez Christophe Fano



/ FROMAGE

Pour votre plateau, pensez au fromage de brebis du Mas du Graillon de Pascal Mille.

/ EN DESSERT

Abricots à la conde avec les abricots de Mr Denis Collado et les Nougats au miel avec les apiculteurs Istréens : Mr Jean Hagopian et le rucher de Clea.

Pour accompagner tous ces mets, les boissons suivantes seront consommées avec modération : Bière artisanale de Sulauze de Guillaume David ou les vins en biodynamie du Domaine viticole de Sulauze de Guillaume et Karina Lefevre.

/ LE MUST DE LA CUISINE ISTRÉENNE

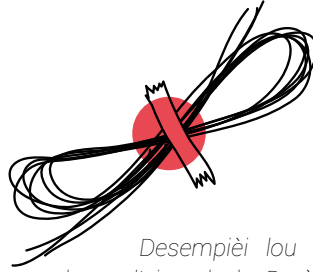
Le gigot d'agneau de Crau cuit à l'étouffée au foin de Crau. Colorer un gigot d'agneau de Crau de 1,5kg dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte, puis déglacer avec du vin blanc. Tapisser le fond de la cocotte de foin de Crau, y déposer le gigot en le parsemant de 4 gousses d'ail coupées en petits morceaux. Saler, poivrer. Recouvrir le gigot de foin de Crau. Mettre le couvercle de la cocotte. Pour qu'elle soit bien hermétique, utiliser une pâte faite avec de l'eau et de la farine. Cuire une heure à 180° Filtrer le jus et couper le gigot débarrassé de son foin.

Depuis le XVIème siècle, des canaux amènent l'eau de la Durance et ses alluvions dans la plaine de la Crau . Ainsi, sur les terres irriguées, les limons déposés créent peu à peu un sol riche en minéraux et en oligo-éléments et permettent l'agriculture et la culture du célèbre foin de Crau.

Ce foin, seul aliment non consommé par l'homme ayant une appellation d'origine protégée AOP, est le « caviar » des foins pour les animaux. Ils aiment son odeur prononcée et apprécient ses longues tiges craquantes. La qualité nutritive du foin de Crau le classe parmi l'un des meilleurs au monde. Un autre de ses atouts est qu'il contient très peu de terre et de poussière, ce qui évite aux chevaux de course d'avoir des problèmes respiratoires. C'est sa technique d'irrigation unique en Europe, qui lui confère ces qualités.

En effet, la submersion des prairies répétée tous les huit à dix jours, grâce à un réseau de canaux unique, rend ce foin exceptionnel. La situation géographique privilégiée et l'ensoleillement particulièrement élevé, permettent de réaliser trois coupes de foin dans l'année (Mai, Juillet et Septembre).

Chaque année, au mois de juin, Entressen célèbre le foin de Crau lors d'une manifestation donnant la part belle aux agriculteurs, producteurs et associations traditionnelles.

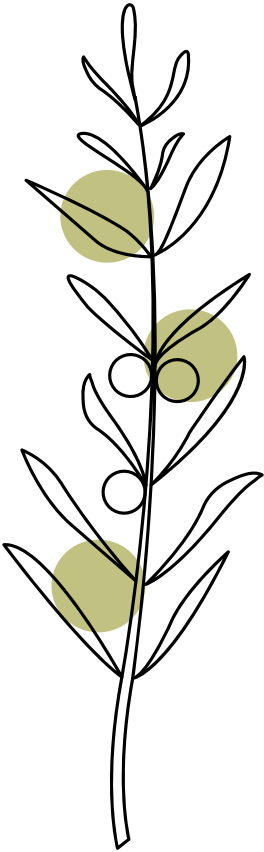


Desempièi lou siècle segen de canau aduson l'aigo de la Durènço e sis alluvioun dins la plano de Crau. Ansin, sus li terro aseigado, lou limoun depausa fai un sau riche en minerau e ouligou elemen, e permet l'agriculturo mé la cultura renoumado dóu fen de Crau.

Aquèu fen, soulet alimen qu'es pas manja pèr l'ome, a l'apelacioun « A.O.P. » es lou « caviar » di fen pèr li besti. Amon soun óudour e si longo tijo. La qualita nutritivo dóu fen de Crau lou met dintre li meieur dóu mounde. Un autre atous es que countèn pas forço de terro e de pousso, ansin li chivau de curso an pas de proublèmo respiratiéu. Sa teinico d'irrigacioun, la souleto en Europo n'en fai sa qualita. Lou negage di prado tóuti li semana rendon un fen eiceciounau.

Lou climat e lou soulèu permeton de faire très coupo dins l'annado : mai – juillet – setembre. Chasqu'an au mes de jun, Entressen celebrou lou Fen de Crau dins uno manifestacioun dounan la part bello is agricultour, proudoutour e associacioun tradiciounalo.

Plus d'infos auprès du
Comité du Foin de Crau :
04 90 47 29 33
comite@foindecrau.com



L'olivier, arbre emblématique de la Provence, donne avec son feuillage argenté, de merveilleux paysages qui ont inspiré les plus grands peintres comme Vincent Van Gogh.

L'òulivié, aubre emblemati de la Prouvènço, douno emé soun fuiage argenta de meravious paisage qu'inspirèron li pintre li mai grand coume Vincent Van Gogh.

Malgré son rang de plus petit producteur d'Europe, la France produit des huiles dont la qualité est reconnue dans le monde entier.

Mau-grat que fuguesse lou mens produtour en Europa, la Franço proudus d' òli de bono qualita qu'es recouneigudo dins lou mounde entié.

L'olivaison a lieu dès le mois de Septembre avec le ramassage des olives vertes cassées, jusqu'au mois de Novembre pour la production de l'huile.

L'òulivado se debano tre lou mès de setèmbre mé la culido dis òulivo verdo cachado jusqu'au mès de novèmbre pèr la producioun de l' òli.

Des draps ou filets sont étendus sous les arbres et les olives sont ramassées avec des peignes qui accrochent les olives ou avec des gaules pour fouetter les branches et faire tomber les fruits. On accède aux plus hautes branches grâce à des échelles en bois traditionnelles appelées des chevalets ou escalassons.

De fielat soun expandi souto lis aubre e lis òulivo soun culido mé de pigno o soun acanado pèr li faire tomba. Li branco li pus auto soun agantado m'un chivalet.

À Istres les huiles d'Olives des producteurs de Samuel Navarro du Domaine Saint Véran et l'huile de Philippe Lambert, sont issues des variétés salonenque, aglantau, picholine et grossane.

En Istre, l'òli de Samuel Navarro dóu Doumaine Sant Veran e aquelo de Philippe Lambert soun de varieta salounenco, aglandau, pichoulino e groussano.

/ PRODUCTEURS D'HUILE D'OLIVE

Mr et Mme Lambert.

Vente directe
au domicile.

68 Route du Tour
de l'étang.

Istres

06 82 16 14 63

Huile d'olive de Saint
Véran de Mr Navarro.

Vente directe au Mas

Gréco.

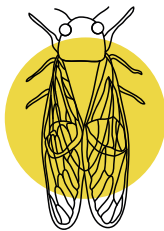
Entressen.

04 90 50 68 42

**On peut trouver ces
huiles sur place au
domaine ou dans la
boutique de l'Office de
Tourisme**

*Poudès li croumpa i
Doumaine o dins la
boutigo de l'òufice de
tourisme.*

/ LE PENEQUET



Le penequet

Tout le monde sait que la sieste, le peneque comme on dit chez nous, c'est bon pour la santé ! Qu'un petit repos quotidien loin de l'agitation permet de repartir plus en forme et de donner le meilleur ! Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'un bon peneque, un vrai, c'est tout un art !

Lou penequet

O tóuti li gènt sabon que lou penequet, coume se dis encò nostre, es bon pèr la santa ! Qu'un pichot repaus tóuti li jour liuen dóu bru permet d'èstre en formo e de douna lou meïour ! Mai ço que se saup pas es qu'un bon penequet, un vertadié, es tout un art !

Afin de vous aider à progresser, nous vous indiquons 3 lieux parmi les meilleurs pour le pratiquer à Istres

Pèr ben avança, vous disèn tres bon biais pèr lou faire en Istre :

1 / Sur la colline Saint-Etienne : parce que la dernière image que vous verrez avant de fermer les yeux ça sera la plus belle vue d'Istres !

1 / sus la colo Sant Estèvo : pèr-de-que la darriero causo que veirès avans de plega parpelo sara la mai bello visto d'Istre !

2 / Sur le chemin de Tortosa : entre la plage de la Romaniquette et le Port des Heures Claires, de nombreuses criques vous attendent. Laissez-vous bercer par le clapotis de la Mar de Berra !

2 / sus lou camin de Tortosa : entre la Roumaniqueto e lou port dis Ouro Claro, forço calancolo quieto vous duerbon si bras. Leïssas-vous tintourla pèr lou risèn de la Mar de Berro !

3 / A la Chênaie d'Entressen : posez votre couverture à l'ombre d'un des nombreux chênes. Attention : pour les oreilles les plus sensibles, ici les cigales s'en donnent à cœur joie !

3 / la rouviero d'Entressen : pausa vosto cuberto souto un di noumbrous roure. Mèfi : pèr lis auriho li mai sensiblo, aqui li cigalo se donon à plen cor !

Le conseil pour éviter l'erreur du débutant : la lumière est vive en Provence. **NE PAS OUBLIER** son chapeau de paille que l'on prendra soin de poser sur son visage d'une manière détendue ! Bien d'autres endroits istréens existent pour un peneque parfait, peut être en connaissez-vous ? Mais sachez que, comme les « coins à champignon », certains sont jalousement gardés !

Lou counsèu pèr pas s'engana coume un debutant : la clarta es vivo en Prouvènço. Ansin, pèr que lou penequet fugue benfasèn oubliidas pas voste capèu de paio que prendès sieun de pausa sus vosto caro d'un gàubi destesa. Se pau faire un bon penequet en Istre dins forço endré, belèu n'en counaissès ? Mai sachès que de cop que i'a, coume li cantoun di champignoun, n'i a que soun garda'méjalousié !

Savez-vous qu'Istres, située en bord de Crau, était un lieu de départ des transhumances ?

C'est pour cela que la Fête des Bergers met le Pastoralisme à l'honneur depuis 1964. Fin Novembre, la ville est plongée dans une ambiance festive, entre odeur des « bédigues », bruit des sabots des chevaux Camarguais, tintement des sonnailles du troupeau de 3000 bêtes qui traversent la ville en jouant à saute-mouton avec les chèvres du Rove, sous le regard bienveillant des ânes de Provence et des chiens des Bergers. Mais que dire du regard émerveillé, yeux écarquillés, des enfants qui n'arrêtent pas de crier de joie, sentir, toucher, bref, ils s'offrent des souvenirs pour les années à venir. On peut admirer les groupes folkloriques, les belles arlésiennes magnifiquement costumées, qui défilent au son des galoubets et tambourins que l'on retrouvera le soir pour le grand spectacle de clôture. La Carreto Ramado, tirée par une quinzaine de chevaux de trait harnachés à la mode Sarrasine ferme le défilé.

Le matin, c'est dans une pittoresque bergerie du domaine de Sulauze, que la messe est célébrée et chantée en Provençal, autour d'une immense cheminée qui réchauffe cœurs et corps, avant d'assister à la bénédiction des chevaux et toros puis de déguster vin chaud et gibassiers.

Comité d'organisation de la fête des Bergers

Monsieur Louis Jean-Claude

06 19 61 71 81 - jemamajecle@wanadoo.fr

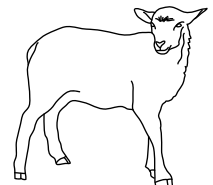
https://www.editoweb.eu/bergers_et_traditions_de_provence/



Lou sabias qu'Istre, proche la Crau, fuguè un poun de partènço pèr l'amountagnage ?

Vaqui perqué la Fèsto di Pastre ounouro lou Pastouralisme despièi 1964. À la fin de novèmbre, la vilo s'òlio dins un envirouno festivo, au mitan de l'òudour di « bedigo », dòu brut de bato di chivau camarguen, dòu dindin di sounaio di 3000 bèsti de l'abeié, que traverson la coumuno, se butassant en sautant li cabro dòu Rove, souto l'uei amistadous dis ase de Prouvènço e di chin di Pastre. Mai dequé dire de la mirado dis enfant que sènton, tocon, e decesson pas de crida sa joio... Basto ! se fan de souveni pèr lis an à veni. Se pòu bada li group fòuclouri, li tant bèllis arlatènco vestido emé resplendour que defilon au son di galoubet e tambourin que retribaren de vèspre au grand espetacle d'acabado. La carreto ramado, tirassado pèr quinze chivau de tiro, arnesca à la modo sarrasino, fai lou cap darrié lou passo carriero.

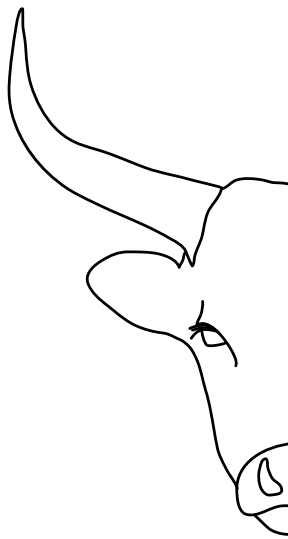
De matin, dins un mas pintouresc dòu doumaine de Sulauze, uno messo es celebrado e cantado en provençau, à l'entour d'uno chaminèio inmenso, que recaufo li cors e li cor, avans qu'assistessian à la benedicoun di chivau e di tau e que se congoustessian em'un vin caud.



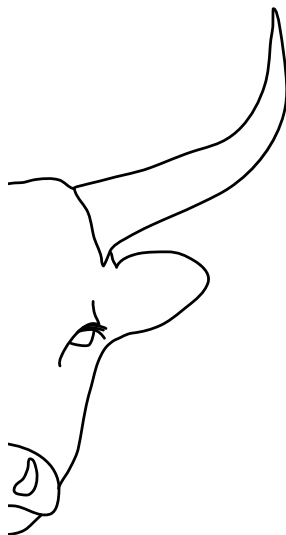
Depuis toujours, près de la Méditerranée, les taureaux sont présents dans de nombreux jeux. En Provence et autour du Pays d'Arles, la course camarguaise, anciennement appelée « course libre », est sûrement la tradition la plus connue. Depuis 1975, elle est d'ailleurs reconnue par le Ministère des Sports. Lors d'une course, les raseteurs, vêtus de blanc, doivent enlever les attributs (la cocarde, les ficelles, glands) positionnés sur le frontal et les cornes du taureau. C'est un vrai spectacle de voir les raseteurs récupérer ces attributs tout en esquivant de manière acrobatique le taureau ! Savez-vous ce qu'est exactement la cocarde, sûrement l'attribut le plus connu ? C'est un ruban rouge de 5 à 7 cm fixé sur le haut du front du taureau et c'est le premier attribut que l'on doit enlever.

On retrouve encore comme autres traditions festives les Abrivados et les Bandidos. L'Abrivado vient du verbe abriva, faire courir. Les taureaux sont lâchés dans les rues (bien aménagées évidemment) et encadrés par les gardians en formation en V. L'origine de cette tradition est que les taureaux se rendaient à pied de la manade aux arènes en matinée. La bandido, quant à lui, représente le retour aux champs en fin de journée. C'est d'ailleurs la principale différence entre l'abrivado et le bandido Il y a aussi les Ferrades lors desquelles on marque au fer rouge les taureaux ou les chevaux afin de « rattacher » les jeunes bêtes à une manade. A Istres, au domaine de Sulauze les Ferrades commencent au printemps ! C'est aussi un grand moment de fête. Sachez que le domaine de Sulauze est aussi un lieu où sont élevés des taureaux de combats, utilisés lors des corridas. Car comment parler de traditions taumachiques sans parler de la Féria. Dans notre ville, elle se déroule au mois de Juin et c'est avec plaisir que les traditions espagnoles se mélangent avec les Provençales : corridas, bodega, sévillanes, penas et bandas, abrivado, bandido, gardians

... De grands moments festifs !



Despièi toujours, proche de la Mieterrano, li biòu soun présènt dins noumbrous jo. Dins la Prouvènço e alentour dóu païs d'Arle, dins lou Gard e l'Eraut, la curso camarguenco aussi nomado curso libro es segur la tradicioun la mai couneigudo. Desempièi 1975 es estado recouneigudo pèr lou Ministère de l'Esport. Li rasetaire, vesti de blanc, dèvon enleva la coucardo, li dous glan e li courdeto entourtchado i bano dóu tau. Es un vertadié espetacle de veire aquélis ome mé dificulta leva aquéstis atribut d'un biais acroubati. Sabès ço qu'es eisadamen la coucardo : es un moucèu de riban rouge de 5 cm plaça entre lis dos bano : lou frountau.



I a tambèn coume tradicioun lis abrivado e li bandido. L'abrivado vèn dóu verbe abrivado (courre), li biòu soun lacha dins li carriero, bèn garda pèr li gardian. Dins de tèms ancian li biòu venien da pèd de la manado is areno. La bandido represento la revengudo i prad. Es la diferènço de l'abrivado e la bandido. I a tambèn la ferrado : se marcon au ferri li jouine tau e chivau au noum de la manado. En Istre au Doumaine de Sulauze ; li ferrado coumençon au printèms. Es un moumen festièu. A Sulauze i a tambèn di biòu per li corrida. Se pau pas parla de tradicioun de bouvino senso parla de la Feria, moumen fort en Istre que se debano au mès de jun pèr un mescladis de tradicioun espagnolo e prouvençalo : corrida, bodega, sevillano, pena e bandas, abrivado, bandido, gardian ... Encaro forço de moumen festièu !

ISTRES / ENTRESSEN

TORO-CLUB ISTRÉEN

06 24 44 57 39 - toroclubistreen@gmail.com

CLUB TAURIN

06 82 66 57 66 - beatrice.trucco@orange.fr

JEUNES AFICIONADOS

Faire partager l'amour de la culture taurine

06 12 26 62 11

PENA TAURINE LES AMIS DE VINCENT PEREZ

06 23 64 27 31

LES ARENEROS ISTRÉENS

Animer, organiser et développer la tradition taurine
et son esprit festif

CLUB TAURIN

04.90.50.51.37 - pierre.vielzeuf@orange.fr

LES FÊTES ET RENDEZ-VOUS ...

/ LE CARAMANTRAN ET LA FÊTE DE LA SAINT-JEAN

LE CARNAVAL

Le saviez-vous ?

Caramentran est la contraction de carême-entrant. C'est le moment du Carnaval qui précède la période de jeûne du Carême. Dans le parler populaire provençal, traiter quelqu'un de caramentran, c'est se moquer de ses oripeaux aux couleurs mal assorties : « T'as vu comme tu t'habilles ? On dirait un caramentran.



CARNAVA

Lou sabias acò ?

Caramentran es la countracioun de caremo entrant. Es lou moumen de Carnava que precèdo lou tèms d'ou jun de caremo. Dins lou parla poulari prouvençau, trata quaucun de « caramentran » es se trufa de si piho qu'an de coulour desapariado : « As vist coume siès vèsti ? s'èmbles un caramentran.

LA SAINT JEAN

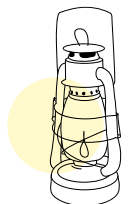
La St Jean, plus qu'une tradition, fait partie de notre patrimoine culturel. Dans la « Casa Païral de Perpignan » toute l'année brûle une lampe. C'est de là que naît chaque année la flamme du Canigou, flamme de la St Jean, vecteur de fraternité et d'unité.

Depuis 1993, le 23 Juin l'Association Lou Liame rassemble une délégation d'Istréens pour aller récupérer officiellement en mairie d'Arles, la flamme qui arrive du Mont Canigou par relais successifs et qui servira le soir même à allumer le feu de la Saint Jean sur la colline St Etienne à la chapelle St Michel. Soirée traditionnelle, conviviale et familiale.

SANT JAN

Sant Jan, mai qu'uno tradicioun, fai partido de noste patrimòni culturau. Dins la « Casa Païral de Perpignan », tout l'an brulo un calèu. Es d'èu que nais, chasc'annado la flamo d'ou Canigou, flamo de Sant Jan, veitour de fraternita e d'unita.

Despièi 1993, chascue 23 de Jun, « Lou Liame » mando uno delegacioun d'Istren querre, òficialamen, au municipe d'Arle, la flamo vengudo d'ou Mont Canigou, pèr relais sucesiéu, destinado à atuba lou sèr-meme, lou fiò de Sant Jan sus la colo St- Estieno, à la capelo St-Miquèu. Evenimen traditiounau, counviviau e famihau.



... PROVENÇAUX

/ LA SAINT-ÉLOI, LES FÊTES VOTIVES À ISTRES (SAINT-ÉTIENNE)
CLIN D'OEIL : LES CAFÉS PROVENÇAUX.

SAINT-ÉLOI

Protecteur des chevaux, des mulets et des ânes, et de tous les métiers en rapport avec eux. Ce jour là, les animaux et les hommes sont bénis, souvent dans des chapelles rurales et des grands piques niques sont organisés.

Une charrette ramée, tirée pas une vingtaine de chevaux harnachés à la mode sarrasine, court dans les rues, accompagnée par des charretiers. Elle sort dans un grand nombre de villages provençaux, particulièrement dans le nord des Alpilles, à Istres pour la Fête des Bergers.

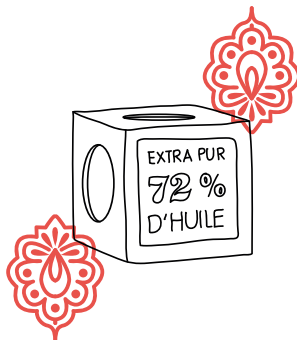
SANT ALOI

Es l'aparaire di chivau, di miòu, dis ase e de tóuti li mestié que se raporton em'éli. Aquéu jour, li bèsti e lis ome soun benesi e li gènt aduson la biasso pèr faire un rejauchon.

Une carreto ramado qu'uno vintenado de chivau arnesca à la modo sarrasino tiro, cour dins li carriero acoumpagnado di carretié. Sort dins forço vilage prouvençau, subre tout dins lou nord dis Aupiho, en Istre pèr la Fèsto di Pastre.

LES FÊTES VOTIVES

En hommage à Saint-Étienne, Saint Patron de la ville, les fêtes votives se tiennent toujours le premier week-end d'août. On y retrouve toutes les rendez-vous traditionnels : animations bouvines, musique, spectacles, course de garçon de café ...



LI MAJO-FÈSTO

En oumage à Sant Esteve, sant patron de la vilo, li festo voutivo se tenon la proumièro dimenchado d'avoust. Se troubon tóuti li rescountre tradicounau : animacioun de bouvino, musico, espetaclè, curso di garçoun de café e festo fourano ...

LES CAFÉS PROVENÇAUX

Depuis 2014, tous les troisième samedi du mois, Lou Liame rassemble jeunes, vieux, provençaux débutants, confirmés, passionnés, curieux ... à participer à un Café Provençal dans un restaurant de la ville différent à chaque fois et décoré du drapeau Provençal. On y parle avec plaisir la Lengo Nostro pour qu'elle ne meure pas.

LOU CAFÈ PROUVENÇAU

Despièi 2014, lou tresen dissate, cade mes, pèr charra en Lengo Nostro e pèr l'ausi, jouine, vièi, Prouvençalen de lengo, aprendis, afouga, curious, recampa pèr lou Liame ... participon dins un restaurant en vilo diferènt cade cop, à un Cafè prouvençau que se ié parlo emé gau la Lengo Nostro pèr fin que more pas.

/ SPÉCIALE PÉRIODE DE CALENDALE SAINTE-BARBE ET LA CRÈCHE

Période calendale, Sainte Barbe et les crèches
En Provence, les fêtes de Noël commencent
à partir du 4 décembre et se terminent le 2
février. C'est la période Calendale.

*Fèsto de Nouvè en Prouvènço – tempourado
Calendalo (tèms Calendau) En Prouvènço, li
Fèsto de Nouvè debuton lou 4 de desèmbre e
s'acabon lou 2 de febrí. Es la periodo Calendalo.*

4 / 12

SAINTE BARBE

Au début deu temps Calendal, il faut mettre
le blé de Sainte Barbe à germer. On met dans
3 petites assiettes un morceau de coton
mouillé sur lequel on place des lentilles ou
des grains de blé. Quand l'herbe a poussé on
peut l'entourée d'un ruban rouge. Le blé est
symbole de renouveau. S'il pousse bien, les
récoltes seront bonnes et peut-être, aurons-
nous de l'argent ?

SANTO BARBO

*Pèr la debuto de la tempourado Calendalo fau
mettre lou blad de Santo Barbo à greia. Metre
dins 3 sietoun un moussèu de coutoun bagna
e dessus de lentiho o de grano de blad. Quouro
l'erbo es mountado se pau metre à l'entour un
pichot riban rouge. Lou blad es simbole dóu
renouvèu. Se vèn bèn li recordo saran bono e
bessai auren de dardèno.*

LES CRÈCHES DE NOËL EN PROVENCE

La crèche en Provence est une coutume
incontournable. Elle a fait son apparition dans
les églises avant de rejoindre nos foyers avec
leurs dizaines de personnages d'argile : les
santons. La crèche représente la Nativité avec
les habitants d'un petit village qui viennent
adorer l'enfant Jésus et apporter leurs
présents.

LI CRÈCHO DE NOUVÈ EN PROUVÈNÇO

*Lou belèn en Prouvènço es uno causo
inmancable. A fa soun aparicioun dins li glèiso
avans de rejoygne nòstis oustau'mé si deseno de
pichot persounage d'argilo : li santoun. Lou belèn
represento la Nativita'mé li gènt d'un vilajoun que
vènon adoura l'enfant Jèsus e adure si presènt.*

... PROVENÇAUX

/ LES SANTONS PROVENÇAUX

Conseil de Provençal :
Toujours placer en premier,
lorsque l'on installe la
crèche, le santon Lou Ravi
(celui qui a les bras en l'air)
car cela porte bonheur !

Counsèu de Prouvençau :
couro se fai lou belen, metre
lou Ravi (aquéu 'mé li bras en
l'èr) en proumié, acó
porto-bonur.

À l'origine, c'était des ornements d'églises, souvent des objets d'art en bois doré ou en verre. à la révolution ils sont entrés dans les familles on en trouvait en cire, en mie de pain, en fil de fer ou en plâtre. C'est au 18ème siècle, que Jean-louis LAGNEL utilisa l'argile pour les santons « santoun » en provençal (petits saints). La technique de fabrication est restée la même depuis lors. Le santon est toujours une pièce unique, faite à la main.

A la debuto, li santoun èron d'ournamen de gleiso, souvènt d'oubrage d'art de bos daura o de veïre. Au tèms de la Revoulucioun, soun intra dins li famiho, se n'en fasié en ciro, en moulado de pan, fiéu d'aran o en gip. Au siècle dès-e-vuechen, J.L. Lagnel utilisò l'argelo pèr li santoun (pichot sant) La teinico de fabricacioun es restado la mume despièi. Lou santoun es toujours uno pèço unico, facho à la man.

**Sachez que pour être un véritable santon de Provence,
il faut respecter certaines règles :**

Un santoun de Prouvènço vertadié devié :

- 1/ Être fabriqué dans la région**
Estre fa dins la regioun
- 2/ Selon les règles artisanales (cuisson, moules, temps de séchage)**
Segound li normo artisanalo (cuecho, mole, tèms de secage)
- 3/ Être un personnage de la nativité ou relatif au métier ou au folklore provençal (la sainte famille, les métiers d'offrandes, les bergers et aujourd'hui certains santonniers créés des fantaisies tel les boulistes ...)**
Estre un persounage de la Nativeta (la Santo Famiho), de mestié'mé lis óuferto, o dóu fòuclori provençau vuèi n'i a de santounié que fan de fantasié coume li jougaire de bocho
- 4/ Être peint ou habillé**
Estre pinta o vesti
- 5/ De taille réglementaire (2 à 40 cm et de 7 à 50 cm pour les habillés)**
Estre de taio reglamentà

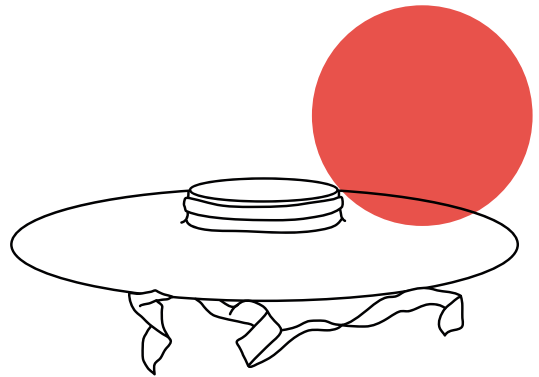


LE CACHO FIO

Le Cacho-fio : Cérémonie d'allumage de la bûche de Noël (cacha = allumer et fio = feu). Le plus jeune et le plus ancien allument la bûche (de bois fruitiers) ensemble. L'aïeul bénit la bûche en versant du vin cuit en récitant : « Alègre ! Alègre ! Mi bèus enfant, Diéu nous alègre ! Emé Calèndo tout bèn vèn... Dièu nous fague la gràci de veire l'an que vèn, E se noun sian pas mai, que noun fuguen pas mens ! ». F. Mistral
Ils tournent alors trois fois autour de la table (ou de la maison) avec la bûche avant de la déposer dans l'âtre et de l'allumer.

LOU CACHO- FIO

*Ceremounié d'atubage dóu fiò. Lou plu viéi e lou cago-nis atubon un gros mousseu d'aubre fruchau en sen. Lou grand, en la benissen emé de vin cue, dis « Alègre ! Alègre ! Mi bèus enfant, Diéu nous alègre ! Emé Calèndo tout bèn vèn... Dièu nous fague la gràci de veire l'an que vèn, E se noun sian pas mai, que noun fuguen pas mens ! » F. Mistral
Fan tres cop lou tour de la taulo o de l'oustau'mé lo to avans de lou pausa dins lou fougau e de l'atuba.*



LE GROS SOUPER

Un repas maigre car le soir de Noël est jour d'abstinence. Les plats : la morue frite à l'huile ou rôtie... , la muge, les escargots, les cardons, le céleri, le pain calendal (gros pain rond ou l'aïeul fait un signe de croix avec le couteau au dos).

LOU GROS SOUPA

Un repas maigre bord que lou vèspre de Nouvè fau faire astinènci. Li plat : la merlusso fregido o roustido, lou muge, li cacalaus, lou cardoun, l'api, lou pan calendau (pan round ounte lou grand fai lou signe de la crous emé soun coutèu.

... PROVENÇAUX

/ SPÉCIALE PÉRIODE DE CALENDALE LES TREIZE DESSERTS ET LA POMPE À HUILE



Le gibassier ou la Pompe à Huile 1 *Lou gibassié o fougasso o poumpo à l'òli*

Le Nougat Noir 2 *Lou nougat negre*

Le Nougat Blanc 3 *Lou nougat blanc*

Les amandes : Carmes en robe brune 4 *Lis amelo : li Carme*

Les Figues sèches : Franciscains en robe grise 5 *Li figo seco : li Fransiscan*

Les raisins secs : Dominicains en robe noire 6 *Li passariho : li Douminican*

Les noix : Augustins 7 *Li nose representon li Agustin*

Les dattes 8 *Li d'ati*

Les oranges ou mandarines 9 *Lis arange o li mandarino*

Les pommes 10 *Li poumo*

Les poires 11 *Li pero*

Les raisins frais 12 *Lou rasin blanc*

Le melon d'eau 13 *Lou verdau*

Les 4 mendiants / Li 4 mendicant

LES FÊTES ET RENDEZ-VOUS PROVENÇAUX

/ SPÉCIALE PÉRIODE DE CALENDALE : RECETTE DU GIBASSIER

INGRÉDIENTS

FAU

Facultatif :
- 5cl d'eau de fleur
d'oranger s'il n'est
pas à l'anis
- 1 jaune d'oeuf

500g de farine T65
100g de sucre
100g d'huile d'olive
30g d'anis en grains
25g de levure de boulanger
(ou 1 sachet de levure)
1 pincée de sel
1 verre d'eau tiède

500 gramo de farino T65
100 gramo de sucre
100 gramo d'òli d'òulivo
30 gramo d'anis en gran
25 gramo de levaduro dóu boulangjié
(ou 1 sacounet de levaduro)
1 pessu de sau
1 got d'aigo tousco

PRÉPARATION

PREPARACIOUN

/ Délayer la levure dans un demi-verre d'eau tiède
Delega la levaduro dins un mié got d'aigo tousco

/ Mettre 100g de farine dans un bol et incorporer le mélange d'eau et de levure afin d'obtenir une pâte légèrement molle. Mettre dans un endroit tempéré et laisser doubler de volume (environ 1 heure), ce sera votre levain

Metre 100g. de farino dins uno bolo e encourpoua la mescladisso aigo e levaduro pèr agué uno pasto un pau molo. Metre dins un endré tempera e leissa doubla de vouleme (à pau près 1 ouro), sara voste patoun

/ Faire fondre le sucre dans un demi-verre d'eau. Mettre la farine restante dans un grand saladier. Ajouter le sucre fondu, l'huile, l'anis, le sel, la fleur d'oranger. Mélanger

Faire foundre lou sucre dins un mié got d'aigo. Metre lou rèsto de farino dins un grand ensal dié. Apoundre lou sucre foundu, l'òli, l'anis la sau. Mescla

/ Incorporer votre levain et travailler la pâte jusqu'à ce que la pâte se décolle du plat. La laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ une heure). La retravailler pendant 5 mn. La séparer en deux boules

Encourpoua voste pastoun e travaia vosto pasto fin que se despego dóu plat. La leissa leva fin que doublo de vouleme (à pau près 1 ouro). La retravaia pendènt 5 minuto. Faire 2 boulo

/ Fariner légèrement une plaque et étaler les pâtes sur un centimètre d'épaisseur. Avec une lame de rasoir, faire des incisions sur la surface de la pâte
Enfarina un pau uno placo e desplega li pasto sus un centimètre d'espès. Faire de tai'm' un coutèu

/ Laisser lever à nouveau (environ 1 heure)
Leissa leva encaro 1 ouro

/ Préchauffer le four (facultatif : passer le jaune d'oeuf sur la surface des gibassiers). Cuire environ 15 mn à four chaud
Faire caufa lou four (se voulès se pau passa un jaune d'iou sus li gibassiè). Couire ùni 15 minuto dins lou four caud



Dégustez et régaliez-vous !

Tastas e coungoustas vous !

HYMNE LA COUPO SANTO

Prouvençau, veici la Coupo *Provençaux, voici la coupe*
Que nous vèn di Catalan ; *Qui nous vient des Catalans*
A-de-rèng beguen en troupo *Tour à tour buvons ensemble*
Lou vin pur de noste plant. *Le vin pur de notre cru.*

Coupo Santo *Coupe sainte*
E versanto *Et débordante*
Vuejo à plen bord *Verse à pleins bords*
Vuejo abord *verse à flots*
Lis estrambord *Les enthousiasmes*
E l'enavans di fort ! *Et l'énergie des forts !*

D'un vièi pople fièr e libre *D'un ancien peuple fier et libre*
Sian bessai la finicioun ; *Nous sommes peut-être la fin ;*
E, se toumbon li Felibre *Et, si les Félibres tombent*
Toumbara nosto nacioun. *Tombera notre nation.*

D'uno raço que regreio *D'une race qui regerme*
Sian bessai li proumié gréu ; *Peut-être somme nous les premiers jets ;*
Sian bessai de la patriò *De la patrie, peut-être, nous sommes*
Li cepoun emai li prièu. *Les piliers et les chefs.*

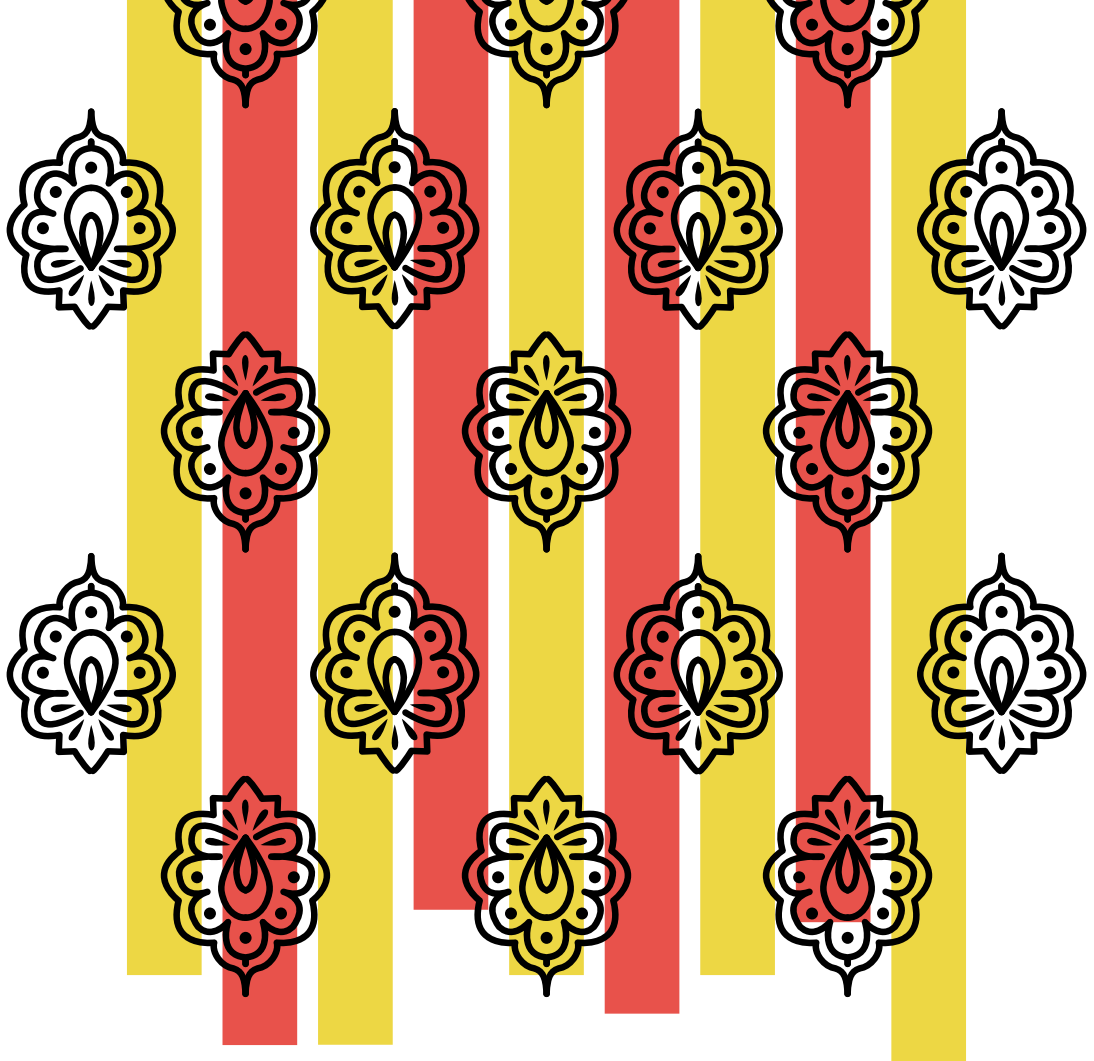
Vuejo-nous lis esperanço *Verse nous les espérances*
E li raive dóu jouvènt, *et les rêves de la jeunesse,*
Dóu passat la remembranço *Le souvenir du passé*
E la fe dins l'an que vèn. *Et la foi dans l'an qui vient.*

Vuejo-nous la couneissènço *Verse nous la connaissance*
Dóu Vrai emai dóu Bèu, *Du Vrai comme du Beau,*
E lis àuti jouïssènço *Et les hautes jouissances*
Que se trufon dóu toumbèu. *Qui se rient de la tombe.*

Vuejo-nous la Pouèsio *Verse nous la Poésie*
Pèr canta tout ço que viéu, *Pour chanter tout ce qui vit,*
Car es elo l'ambrousio *Car c'est elle l'ambrosie*
Que tremudo l'ome en diéu. *Qui transforme l'homme en Dieu.*

Pèr la glòri dóu terraire *Pour la gloire du pays*
Vautre enfin que sias counsènt *Vous enfin nos complices*
Catalan, de liuen, o fraire, *catalans, de loin, ô frères,*
Coumunien tóutis ensèn ! *Tous ensemble, communions !*

Texte de Frédéric Mistral *Texte de Frédéric Mistral*
Musique de Nicolas Saboly *Musique de Nicolas Saboly*



OFFICE DE TOURISME D'ISTRES

30 Allées Jean Jaurès
13800 Istres
04 42 81 76 00

