

30 conseils pour réussir vos vacances

ÉCRIT PAR LA RÉDACTION

5 août 2017



Dans les pas des clubbers

• *Le premier week-end d'août, les fêtards devront faire un choix entre la vingtaine de soirées et concerts organisés un peu partout dans l'archipel.*

Pour profiter des meilleurs plans d'août, il faut avoir un bon réseau ou marcher dans les pas des dénicheurs de bons plans. Rien que pour le week-end du 4 au 5 août, les fêtards devront faire un choix entre la vingtaine de soirées et concerts organisés un peu partout dans l'archipel. Parmi elles la grande soirée " Les années New-Land " organisée au Palais des Sports du Gosier qui se transformera en discothèque géante pour plusieurs centaines d'amoureux de l'ambiance de cette discothèque à grand succès des années 80-90. Le rendez-vous se présente comme " immanquable réunissant les DJs légendaires qui ont fait vibrer et danser toute une génération ".

2 000 personnes

L'autre grande soirée de ce samedi 5 août, la fameuse " KSS Kolektor " avec pour dress code Short & Sandales obligatoires. Le concept qui a 20 ans cette année mise sur le communautaire : " L'accès au site est strictement réservé aux plus de 25 ans. Pour accéder au site, appliquez votre tatouage visiblement sur votre peau ". La longévité, c'est là l'un des critères qui guident ceux qui veulent être certains de choisir la bonne soirée pour s'amuser. La longévité du concept est gage de qualité et les

soirées récurrentes attirent la grande foule. C'est le cas de la soirée " Carré Blanc " qui fêtera ses dix ans le lundi 14 août. L'enjeu ? Investir un espace et y installer une boîte de nuit ambulante, également réservée au plus de 25 ans. La soirée dans les jardins de " O bô ravin la " à Morne-à-l'Eau devrait elle accueillir près de 2 000 personnes.

Dj's de renom

Les soirées les plus prisées ne se dérouleraient plus dans les traditionnelles boîtes de nuit mais en extérieur. " *Je n'aime plus trop les lieux fermés* ", confie Leïla. Pour elle le cadre est important et elle préfère les soirées organisées dans des villas, au bord de la plage ou dans un lieu insolite. D'ailleurs les deux grosses soirées de ce samedi 5 août se déroulent dans un palais des sports et sur le terrain du stade des Abymes pour la KSS. Pour cette soirée qui cible également les plus de 25 ans, plusieurs DJ'S seront derrière les platines. Jimmy, Fano, 507, Jairo, Spag, David, Wiwi. Des noms qui ne parlent pas à tout le monde mais qui suffisent à attirer ceux qui fréquentent les soirées les plus prisées de l'archipel. " *Le Dj est une garantie supplémentaire pour la réussite de la soirée. C'est l'un des éléments qui guide mon choix quand je sors m'amuser* ", explique Leïla. Ce que confirme Damien, lui-même organisateur de soirées : " *Les Dj's de renom ramènent du monde et permettent la réussite d'une soirée. Mais il y a aussi de très bons jeunes Dj's qui arrivent et qui bousculent la hiérarchie* ". Certains ont fait de leur nom un véritable concept. C'est le cas de Dj Jimmy avec les soirées Jimmy's holidays chaque jeudi soir à LaKaza à Baie-Mahault. De 21 heures à 2 h 30 du matin, et affichant une entrée sur invitation ou au prix de dix euros, la soirée est devenue un rendez-vous pour clubbers. Présents chaque semaine, certains se déclarent décidés à ne pas manquer une miette d'évasion.

Le Mémorial ACTe sera très animé au mois d'août

- Lizin tanbou, ensemble de **ka et de tanbou** a mas, est en concert le 13, de 18 à 20 heures. Avec entre autres, les tambouyés Gustave Labéca, José Bellerose, Max Kiavué, Jean-Bernard Ardens. Entrée libre.
- Une représentation de " Ti-jan ou la parade des diables ! ", **conte musical** déambulatoire avec masques et grolom (marionnettes géantes avec la troupe théâtrale Gran bwabwa) a lieu le 20. Le spectacle se déroule de 18 à 20 heures. Ancrée dans l'imaginaire caraïbéen, il questionne l'histoire et la violence. Entrée libre.
- Une **initiation à la danse**, dans le cadre du kalakaswé, est proposé le 20 à 16 heures. Il s'agira d'explorer la musique gwo ka à partir du prisme des danses actuelles. Entrée : 5 euros.
- Stevy Mahy sera en **concert** " Renaissance woman " le 26 à 20 heures. Après sa résidence d'artiste au MACTe, elle reconstitue les secrets de la création de son dernier album. Entrée 10 euros.

Un mois de cinéma

• Suites aux nombreuses activités débutées en juillet, le mois d'août fait la part belle au cinéma avec plusieurs rendez-vous autour de films et de documentaires.

Pour ce 2e mois de grandes vacances, trois institutions organisent des projections de films et documentaires, gratuites et parfois en plein air.

Pointe-à-Pitre

Le CinéMACTe offre trois projections sur deux jours, à la salle des congrès et des arts vivants. Jeudi 17 à 19 heures, Un toit pour nos vieux os (2013), est un court-métrage racontant l'histoire d'un vieux, qui chassé du terrain qu'il squattait, va voir un sorcier censé le protéger de cette expulsion. Le second film projeté le même jour, à 20 heures, s'intitule Sac la mort (2015), et prend place sur l'île de La Réunion. Ce film en créole expose l'histoire de Patrice, qui croit avoir marché sur un " sac la mort ", un porte

malheur. Enfin, jeudi 31, à 19 heures sera diffusé *Sous les étoiles Christo Rey* (2013). Dans un quartier pauvre de Saint Domingue, deux habitants vont se disputer l'amour d'une femme. Info : 0590 25 16 00.

Basse-Terre

Les deux dernières séances organisées par la Médiathèque Caraïbe auront lieu mardi 8 août, avec un documentaire : *Le grand jour* (2015), où sont présentées les histoires parallèles de quatre jeunes, par-delà le monde, qui vont vivre " le grand jour ". Et jeudi 10 août : *Ixcanul* (2015). Ce film plonge dans le quotidien d'une famille isolé du Guatemala, sur une exploitation agricole. Les séances sont à 10 heures. Info : 0590 99 37 47.

Le Moule

Le 7 août à la Maison de quartier de Nouveau Guennette : *Demain tout commence* (2016), un film narrant les déboires de la paternité. Le 14 à l'école de Cocoyer : *Pelé : naissance d'une légende*, un biopic sur le joueur de football. Le 21 à la Maison de quartier de Château-Gaillard : *La chute de Londres* (2016). Le président des USA et ses acolytes devront tout faire pour sauver leurs vies. Le 28 à la Maison de quartier de Fatima - Grands Fonds, un ciné débat sera organisé avec la projection de *Karukera, regards populaires sur une violence devenue quotidienne*, avec le réalisateur, l'équipe Markafilms, et le sociologue Raymond Otto. Info : 0590 23 11 91.

Entre polars et biographie

- *L'insurrection de l'âme.*

Frantz Fanon, vie et mort du guerrier-silex, par Raphaël Confiant. Cette biographie se veut une autobiographie fictive. L'auteur présente Fanon à partir d'écrits et de témoignages recueillis de Martinique à l'Algérie, en passant par l'Hexagone et la Tunisie.

- *Au fond de l'eau*, par Paula Hopkins. Polar aux multiples personnages

féminins. Enquête et quête de soi permettent à l'auteur d'exprimer sa prose et d'installer le suspens qui ravira le lecteur jusqu'au dénouement. Traduit par Corinne Daniellot et Pierre Szczeciner.

- *Le grand frisson*, par Frankito. Prose urbaine et écriture argotique, le nouveau polar de Franck Salin raconte l'histoire de Bienvenu, un jeune de cité. Sa rencontre avec l'amour le conduira face au " grand frisson ", et entraînera le lecteur vers de fortes sensations.

Portraits intimes et personnels

- *Notre histoire*, 2e volume, par Lilian Thuram, avec Jean-Christophe Camus et Sam Garcia. L'histoire familiale et personnelle de Lilian Thuram mise en bande dessinée. Cette œuvre dresse des portraits d'hommes et de femmes ayant influencé le champion de football.

- *Dans le jardin secret d'Aimé Césaire*, par Serge Bilé. Journaliste ivoirien et présentateur du JT sur Martinique 1ère, l'auteur présente Césaire intime, l'homme avec sa famille, ses proches. C'est un ouvrage écrit à partir d'échanges avec Césaire, ainsi qu'avec Clémence, sa gouvernante et secrétaire particulière.

- *Pòtré-pòtré a... Portraits créoles*, par Alain Rutil. Portraits de personnes rencontrées ou connues par l'auteur. Œuvre écrite en créole, avec une langue riche, chaque portrait est précédé d'une présentation en français. Ouvrage que l'on peut lire à plusieurs pour enrichir sa réflexion et son vocabulaire.

Faites une escale thermique

- *Balnéothérapie, bassin détente avec jacuzzi, piscine de 25 mètres, hammam et sauna, éléments aqua-ludiques. Ravine chaude s'érige en temple dédié au bien-être, à la beauté et à la remise en forme.*

Onze années et un peu plus de 8 millions d'euros, c'est le temps et l'investissement qu'il aura fallu pour que la Ravine chaude d'antan devienne l'Espace thermo-ludique René Toribio qui a rouvert ses portes le 25 juillet 2016... Pour le plus grand bonheur des nostalgiques qui regrettaient depuis longtemps les agréables bains chauds qu'ils prenaient en famille dans cette piscine mythique aux vertus fabuleuses.

Véritable temple dédié au bien-être, à la beauté et à la remise en forme, l'établissement modernisé, dont la structure initiale date de 1960, se décline en trois projets complémentaires :

- La balnéothérapie dans un bassin détente avec jacuzzi d'une profondeur de 1,30 mètre ;
- Une piscine de 25 mètres d'1,30 mètres à 1,80 mètre de profondeur, comprenant un hammam et un sauna et répondant aux besoins d'une activité sportive ;
- Des éléments aqualudiques consacrés aux familles.

Et les projets vont bon train car, à compter de l'année 2018, un restaurant et des salles de soins secs (massages) et humides (spa, jets, etc.) occuperont l'étage du bâtiment principal et à plus long terme, une 3e phase d'expansion comprendra la création d'un 3e bassin aqualudique, type piscine à vagues et toboggans. Sans oublier les conventions que la municipalité prévoit de signer avec les gîteurs et les restaurateurs de la région pour les inclure dans le fonctionnement du centre dans le seul et unique but d'en faire la perle naturelle rare posée sur un écrin de végétation tropicale luxuriante sur fond de montagnes.

Partant des contreforts du volcan de la Soufrière, l'eau des bassins d'une extrême pureté est directement captée en sous-sol dans les sources de la Ravine chaude qui dévalent directement des hauteurs de la Lézarde. Elle parvient donc à la station, située à 110 mètres d'altitude, à une température naturelle de 33 °C, sans aucune perte calorique. Elle contient ainsi en quantité significative du fer, du calcium, de l'iode, de l'azote et du potassium et est réputée pour soulager les rhumatismes, sciatiques et les

états de grande fatigue physique, aux dires des passionnés des sources thermales.

Et pour cause, ces minéraux bien connus possèdent des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques et contribuent à la relaxation musculaire et à la régulation du système cardiovasculaire, de la pression artérielle et de l'eau corporelle. Ils favorisent également la transmission de l'influx nerveux et la minéralisation osseuse et dentaire et préviennent les maladies cardiovasculaires.

L'espace thermo-ludique René Toribio, qui a fêté du mardi 25 au dimanche 30 juillet 2017 son premier anniversaire, affiche ses atouts pour être non seulement l'attraction des vacances mais encore le cœur de la ville de Lamentin.

Pratique

- Adresse : Chemin de Ravine Chaude, Lamentin
- Horaires : Ouvert du mardi au dimanche de 9 à 20 heures (dernière entrée 19 heures)
- Contact : 0590 57 16 70
- Tarifs : 8 € (adulte) et 5 € (enfant de moins de 12 ans) pour 2 heures de baignade puis 2 € pour chaque heure supplémentaire. 6 € (étudiants, plus de 65 ans, personnes en situation de handicap, groupes à partir de 10 personnes)
- Activités supplémentaires payantes : Aquagym, aquabike, natation maternité, natation enfant, ados et jeunes adultes, aquasénior, aquabébé, jardin aquatique, préparations aquatiques à la naissance et activités bien-être.
- Tenue obligatoire :

Femmes : Maillot de bain une pièce ou deux pièces; Hommes : Slip de bain ou un boxer de bain. Bonnet de bain.

- Vêtements de natation tels que les combinaisons en lycra autorisées. Shorts de bain formellement interdits.

Il était une fois un chien...

La légende voudrait que ce soit à un chien que l'on doive la découverte des vertus curatives de la source de Ravine chaude (Lamentin). Un chien qui avait perdu sa maîtresse était d'une telle tristesse que la gale lui avait entièrement couvert le corps et qu'il avait les pattes tordues. Pour le distraire, son maître avait décidé de l'emmener avec lui à la chasse. Au bout de quelques parties, le maître observa que son chien reprenait vie. Il remarqua que son chien se jetait systématiquement dans la Ravine chaude et s'y baignait suffisamment longtemps pour qu'ait disparu sa tristesse, son rhumatisme et sa gale.

Le centre de Ravine chaude porte le nom de René-Toribio, enseignant de profession et chevalier de la Légion d'honneur, qui a été maire de Lamentin (de 1945 à 1971 et de 1989 à 1990), conseiller général du canton de Lamentin (de 1945 à 1967), président du conseil général (de 1953 à 1955) et sénateur (de 1959 à 1968). Il meurt en 1990, un an après avoir reconquis la mairie.

Pirogues traditionnelles

- *Destination la baie de Grand-Baie et ses eaux calmes et peu profondes ; la remontée le long des plages jusqu'au célèbre îlet du Gosier.*

Les premiers amérindiens ayant colonisé les îles de la Caraïbe voyageaient à bord de longues pirogues en bois construites directement dans les troncs d'arbres appelées Kanawa. Depuis l'Amérique du Sud, ces peuples ont navigué d'île en île à bord de ces grandes pirogues pouvant mesurer jusqu'à 20 mètres et pouvant accueillir 20, 30 voire 40 personnes, plus les vivres nécessaires pour survivre pendant les longues navigations. Avec

l'arrivée des colons engendrant la disparition de la majeure partie de cette population, cette navigation a progressivement disparu. Ces embarcations millénaires de la Caraïbe s'inscrivent dans le paysage historique et culturel de la Guadeloupe. L'association K'nawa fait découvrir un pan méconnu de leur histoire à travers de nombreuses activités autour de leurs deux kanawas " Youmoulikou " et " Kubulika ".

Plus stable et plus rapide que sa grande sœur, Kubulika a été mise à l'eau en août 2013 en territoire caraïbe, dans l'île anglophone voisine de la Dominique. C'est également là qu'elle a été construite, creusée dans le tronc d'un gommier blanc âgé de 250 ans. Appuyés de charpentier de marine, les descendants des Indiens Caraïbes qui y ont travaillé n'avaient mis en œuvre ces techniques depuis les années 90.

Mais c'est à un voyage en 2017 que nous vous convions. En juin 2017, lorsque Sunset Paddling, une nouvelle base nautique, ouvre ses portes. Dès l'arrivée sur la plage du Canella Beach Hôtel, au bout de la Pointe de la Verduze (Le Gosier), une petite cabane en bois aux multiples couleurs tropicales, posée sur le sable blond et entourée de cocotiers se distingue.

Couché de soleil

Autour, des grandes embarcations blanches multiplaces, qu'on a plus l'habitude de voir à Tahiti et à Hawaï qu'en Guadeloupe, sont à disposition pour aller glisser sur l'eau. Destination la baie de Grand-Baie et ses eaux calmes et peu profondes ; la remontée le long des plages jusqu'au célèbre îlet du Gosier. À l'heure, à la demi-journée ou à la journée complète, vous pourrez opter pour des balades encadrées (jour et coucher de soleil), cours privés, stages week-end et semaine, animations d'anniversaires...

La pirogue polynésienne et la pirogue hawaïenne sont des activités sportives en plein essor. Petite présentation pour celles et ceux qui ne connaissent pas : l'embarcation composée d'un grand et étroit flotteur principal où l'on s'assoie, relié par des barres en bois à un plus petit flotteur (traditionnellement sur la gauche) pour assurer l'équilibre de l'ensemble. Le flotteur principal peut être mono ou multiplaces et les pagayeurs ont en main une petite pagaie simple pour faire avancer l'embarcation. Certaines pirogues traditionnelles sont mêmes équipées d'une voile pour faire de grandes navigations.

Mais quelles différences entre les pirogues polynésiennes et Hawaïennes ? Les pirogues Polynésiennes sont davantage conçues pour naviguer dans les eaux calmes et plates des lagons. Elles n'ont pas de gouvernail et la direction est assurée par le pagayeur grâce à sa pagaie.

Les pirogues Hawaïennes sont conçues pour la navigation en pleine mer et disposent d'un gouvernail qui se manœuvre avec des pédales sous les pieds, permettant ainsi de choisir rapidement sa trajectoire et de surfer au plus vite les houles du large.

Pratique

Sunset Paddling, pirogues polynésiennes à 1, 4 et 6 places et hawaïennes à 1 et 2 places. Info 0690 30 21 21.

Skiez à Birmingham

Le seul club de ski nautique de Guadeloupe propose de faire découvrir aux amateurs de tous niveaux une série de sports nautiques dans les eaux du Grand Cul-de-Sac marin, au nord de Baie-Mahault. Arnaud, dentiste à Jarry, a pris l'habitude de venir faire quelques tours de wakeboard chaque semaine depuis six mois à l'Association Guadeloupéenne de Ski Nautique de Baie-Mahault. " *Le cadre, les mangroves, l'eau est à 27°C, c'est exceptionnel, et puis c'est l'occasion de se détendre* ". Ils sont nombreux à avoir fait de l'AGSN un lieu de rendez-vous régulier.

Ski, monoski, wakeboard... il y en a pour tous les goûts et tous les âges puisqu'ils accueillent les plus jeunes (à partir de 5 ans). Une barre accrochée au bateau permet aux moins expérimentés d'appivoiser la discipline. Erwan, le moniteur breveté et pédagogue du club, sait parfaitement adapter les accessoires, la vitesse et les conseils nécessaires.

