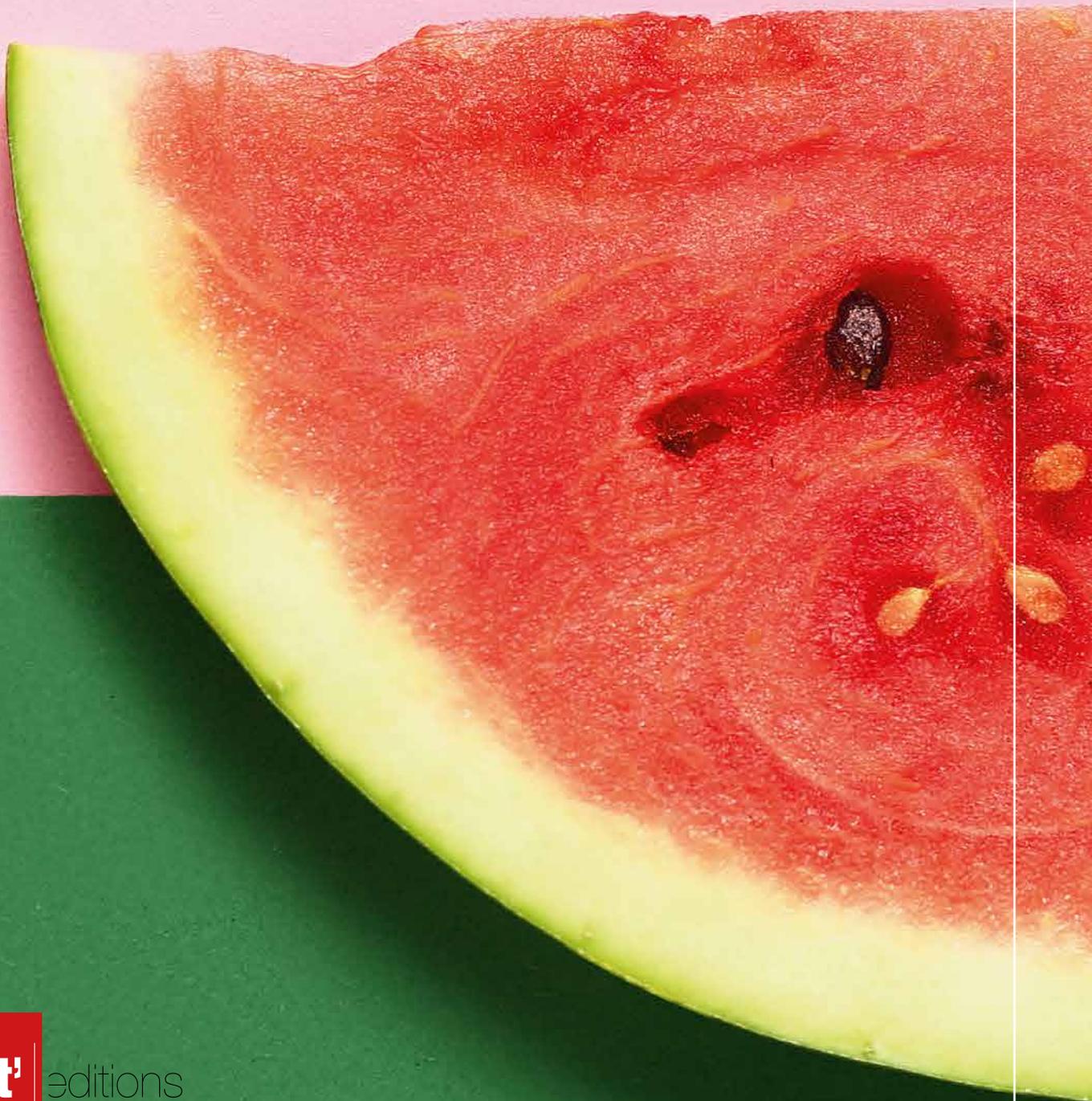


# COCCOLOBA

LE MAGAZINE DE LA VIE À SAINT-BARTH | LIVING IN ST BARTHS, THE MAGAZINE



ÉDITÉ PAR

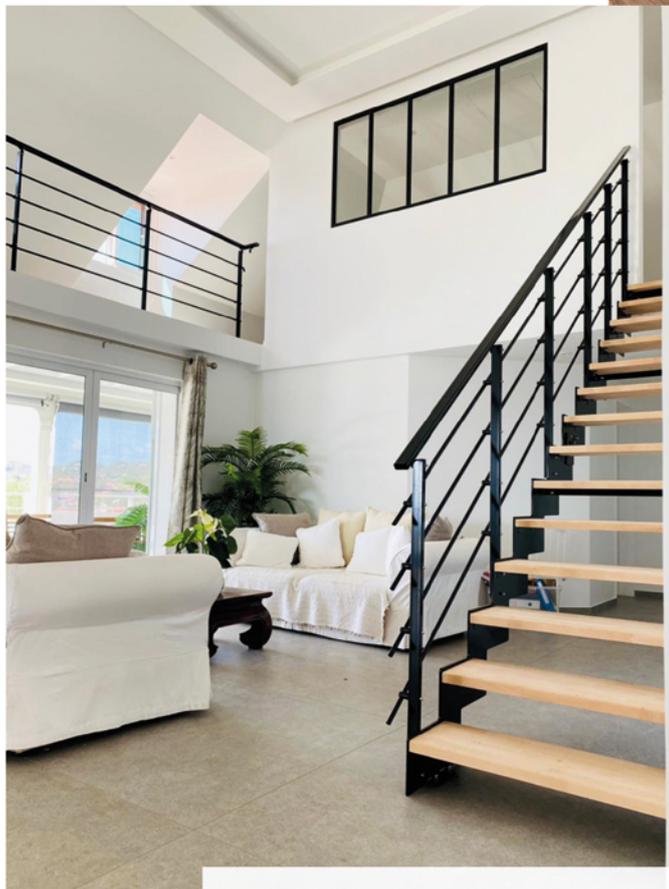
tit'

editions



N° 16

MARS - AVRIL - MAI 2024



# ALU 2 PRO

**Tous types de menuiserie en aluminium**

Volets roulants et fermetures anticycloniques • Portails • Garde-corps • Pergolas

**POSE - VENTE - SAV**



Retrouvez-nous à Public à côté de la SIAM et d'EuroGourmet

Ramos Sergio. **06 90 57 64 65** • Vieira Pedro. **06 90 26 07 05** • [alu2pro@yahoo.fr](mailto:alu2pro@yahoo.fr)

# Edito

Chers lecteurs,

C'est toujours avec grand plaisir que nous poursuivons la mise en valeur des personnalités qui participent à la spécificité de la vie à Saint-Barth.

Toujours intéressants, atypiques, ils ont le point commun d'être tous passionnés ... et amoureux de l'île.

Cette 16<sup>ème</sup> édition de Coccoloba, nous l'espérons, vous remplira de fraîcheur et de bonheur.

Très bonne lecture !

*Dear Readers,*

*We're always thrilled to spotlight the vibrant personalities that make life in St-Barths so special.*

*Always intriguing and unique, they all share the common thread of being passionate... and in love with the island.*

*We hope this 16th edition of Coccoloba will fill you with freshness and happiness.*

*Enjoy reading!*

L'équipe de Coccoloba & 97133  
Anita, Camille et Claire

**04**

PASCALE MINARRO  
BAUDOIN



**UN MOT DE LA PRÉSIDENTE DU COMITÉ DU TOURISME**  
WORD FROM THE PRESIDENT OF THE TOURISM COMMITTEE

**06-10**

PETER CRAIG



**L'INCONTOURNABLE DES SUPERYACHTS**  
A MAINSTAY OF SUPERYACHT SAILING

**12-14**

CHLOÉ B.



**UN REGARD UNIQUE SUR LA GROSSESSE ET LA FAMILLE**  
BRINGING NEW LIFE INTO FOCUS

**16-18**

SANDIE DANET-DEGOUL



**REFLEX'ENERGIE SAINT-BARTH**  
REFLEX'ENERGIE SAINT-BARTH

**20-22**

FRÉDÉRIC TAPHANEL



**CARAMBOLE : L'ÉTOILE GOURMANDE DE L'ÎLE**  
A STAR IN THE WORLD OF PATISSERIE

**26-30**

KARL QUESTEL



**LA BIODIVERSITÉ À SAINT-BARTHÉLEMY**  
EXPLORING SAINT-BARTHELEMY'S BIODIVERSITY

**32-36**

CHRISTIAN HARDELAY



**L'AMOUR DU PARTAGE ET DES RENCONTRES HUMAINES**  
THE LOVE FOR SHARING AND HUMAN ENCOUNTERS

**38-40**

NICOLAS HARMANGE



**JIU-JITSU BRÉSILIEEN : MAÎTRE DES MOUVEMENTS**  
BRAZILIAN JIU-JITSU – THE GENTLE ART OF SELF-DEFENCE

**42-44**

MARY HIERNARD



**LA NAMIBIE : VIVRE LE DÉPAYSEMENT TOTAL EN AFRIQUE AUSTRALE**  
NAMIBIA EXPERIENCE A COMPLETE CHANGE OF SCENERY IN SOUTHERN AFRICA

**Sommaire**

# MOT DE LA PRÉSIDENTE DU COMITÉ DU TOURISME

*Word from the President of the Tourism Committee*



*Dear readers,*

*The Tourism Committee team joins me in celebrating the 6th year of Coccoloba magazine, designed for both our residents and island visitors. Coccoloba is filled with enchanting stories and experiences, translated into English for our visitors' enjoyment.*

*Saint-Barths, cherished for its landscapes and activities, as well as its warmth and authenticity, carefully preserves its values by offering heritage and cultural discoveries.*

*Thanks to the Coccoloba magazine team for reminding us of who we are through these articles.*

**Pascale Minarro Baudouin**

---

## Ils ont participé à cette édition

Pascale Minarro Baudouin, Peter Craig, Chloé B., Sandie Danet-Degoul, Frédéric Taphanel, Corinne, Karl Questel, Emma Tinelli, Christian Hardelay, Mary Hiernard, Nicolas Harmange, Rachel Barrett-Trangmar, Alice Joncheray-Honeysett...

Photos : Ed Gudenas, Jeff Brown-Breed, Cory Silken sailing, Chloé B, Jeanne Le Menn, Karl Questel, Chris Stenger, Colin Watts, Felix Warmuth, JP Desvigne, Alan J. Hendry, Ndimiso Silindza, Nicolas Harmange, Alain Photographie 971, Anita Delente, 2019 CY Columbia, Lucile Duvert Photographe

---

Texte : sauf mention contraire les textes sont © Coccoloba • Couverture : Canva • Traduction anglaise : CIL Traduction

Coccoloba est un trimestriel gratuit édité par Titeditions sas au capital de 10 000€.

RCS Basse Terre 525 357 125. BP 191, 97133 Saint-Barthélemy.

Dépôt légal à parution. ISSN 2677-8971

Directrice de la Publication et Responsable de rédaction : Claire Richer

Publicité / Commercialisation : Anita • anita@titeditions.fr • 06 90 74 38 53

Maquette : Pinkart Ltd • Production : Camille, Gilbert, Medha, Sherley • production@titeditions.fr

Rédaction : Claire Richer, Rachel Barrett-Trangmar, Mary Hiernard, Emma Tinelli...

Ne pas jeter sur la voie publique. • Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite.

# La Cave du Port Franc

ST. BARTH

PUBLIC

VIN  
CHAMPAGNE  
SPIRITUEUX



19 52  
LA CAVE DU PORT FRANC

GUSTAVIA

 CAVEDUPORTFRANC  CAVEDUPORTFRANC

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

# L'INCONTOURNABLE DES SUPERYACHTS

## A Mainstay of Superyacht Sailing

RENCONTRE AVEC PETER CRAIG

PAR RACHEL BARRETT-TRANGMAR

**N**aviguant depuis son plus jeune âge, il était naturel que Peter Craig devienne un acteur clé des événements nautiques de prestige. Depuis 15 ans, la St-Barth Bucket Regatta bénéficie de son expertise organisationnelle.

### Quel est votre rôle dans le monde de la voile ?

Je travaille dans le domaine des superyachts, principalement dans la gestion d'événements et de courses. Ma société, Premiere Racing, s'occupe des activités en mer mais aussi à terre de la Bucket. De plus, depuis sa création en 2011, je suis le directeur exécutif de la Superyacht Racing Association. Je suis également responsable de courses pour d'autres grandes régates à travers le monde, notamment la Rolex Maxi Cup et la Rolex Swan Cup en Sardaigne.

**S**ailing since early childhood it is no surprise that Peter Craig has become the anchor of prestigious yachting events. For the past 15 years the St-Barths Bucket Regatta has benefitted from his organising prowess.

### What is your role in the yachting world ?

I work in the superyacht racing sector, principally in event and race management. My company Premiere Racing manages both the on-water and shoreside components of the St-Barths Bucket Regatta. In addition, I've been the Executive Director for the Superyacht Racing Association since it was founded in 2011; and I am also the Principal Race Officer for other key regattas across the world, including the Rolex Maxi and Rolex Swan regattas in Sardinia.

### What inspired you to become involved in this superyachting world ?

It was in fact the recession in 2008 that in turn affected the yachting domain. For almost two decades I had been the owner and manager of the Key West Race Week, a renowned international multi-class yachting event that was greatly affected by this economic slump. I thus decided to change course and get involved in other regattas, which had survived this period relatively unscathed, notably the superyacht racing arena.



**Qu'est-ce qui vous a incité à entrer dans le monde des superyachts ?**

En fait, c'est la crise économique de 2008 qui a impacté le domaine de la voile. Pendant près de deux décennies, j'avais été le propriétaire et le gestionnaire de la Key West Race Week, un événement international de yachting multi-classes de renom, fortement touché par cette période difficile. J'ai alors décidé de changer de cap et de me tourner vers d'autres régates qui avaient mieux résisté à cette épreuve, notamment dans le domaine des courses de superyachts.

**Quel lien entretenez-vous avec la St-Barth Bucket Regatta ?**

Avant 2008, les organisateurs de la St-Barth Bucket me sollicitaient régulièrement pour participer à leur régata. La Bucket gagnait en popularité, tandis que la sécurité en mer et l'équité des courses devenaient des préoccupations majeures. C'est ainsi qu'en 2009, j'ai accepté d'organiser les courses, et en 2011, je suis devenu le Directeur de Course et d'Événement, supervisant tous les aspects de cette régata exclusive.



© Regatta / Ed Gudenas



© Regatta / Ed Gudenas

**What is your connection with the St-Barths Bucket Regatta ?**

*Prior to 2008, the stewards of the St-Barths Bucket frequently asked me to get involved in their regatta. The Bucket was growing in popularity, while safe sailing and fair racing were becoming key issues. Thus in 2009 I agreed to organise the racing, and in 2011 I became the Race and Event Director managing all aspects of this exclusive regatta.*



© 2019 SY Columbia



### **Pouvez-vous retracer l'histoire de la Bucket pour nos lecteurs ?**

La Bucket a commencé comme une course amicale entre quelques propriétaires de superyachts à Nantucket dans le Massachusetts en 1986. Un simple seau était considéré comme prix symbolique, le véritable gain étant le plaisir pur et la camaraderie d'amis qui partagent une passion commune pour la voile. Depuis plus de 35 ans, la Bucket est un événement couronné de succès. Il a d'abord eu lieu à Nantucket, puis à Newport dans le Rhode Island, de 2002 à 2014. Entre-temps, les stewards Ian Craddock et Tim Laughridge ont organisé la toute première Bucket à Saint-Barthélemy en 1995, qui se poursuit en mars chaque année depuis lors (à l'exception de la période de la Covid). La taille et le nombre de bateaux ont peut-être considérablement augmenté, mais l'esprit de l'événement est resté inchangé.

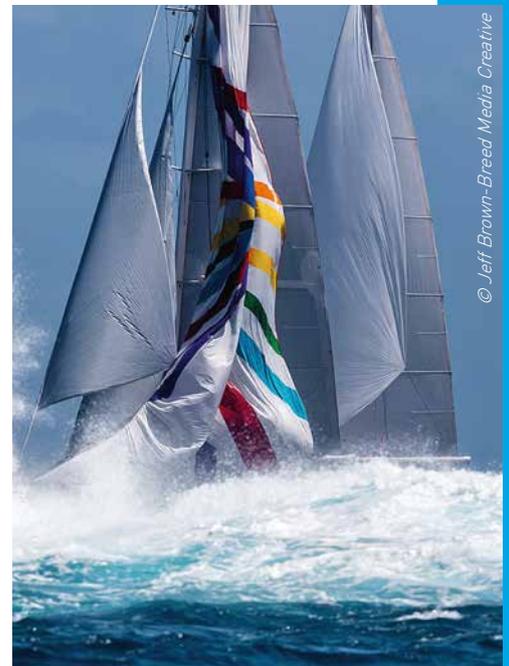
### **Can you tell me the history of the Bucket Regatta ?**

*The Bucket Regatta began as a friendly race amongst a few superyacht owners in Nantucket, Massachusetts in 1986. A simple bucket was deemed to be the token prize, the true winnings being the pure pleasure and camaraderie of friends sharing a similar passion for sailing. For over 35 years, the Bucket Regatta has been a successful annual event, first in Nantucket then in Newport, Rhode Island from 2002 until 2014. In between time, stewards Ian Craddock and Tim Laughridge instigated the very first Bucket Regatta on St-Barts in 1995, which has continued in March every year since then (excepting Covid). The size and number of yachts may have grown significantly, but the spirit of the event has remained unchanged.*





© Jeff Brown-Breed Media Creative



© Jeff Brown-Breed Media Creative

### **Quels types de bateaux peuvent participer ?**

La régata est réservée exclusivement aux voiliers d'une longueur minimale de 30,5 mètres (100 pieds), ce qui correspond à la définition habituelle d'un superyacht.

### **Qu'est-ce qui distingue la Bucket des autres régates de ce type ?**

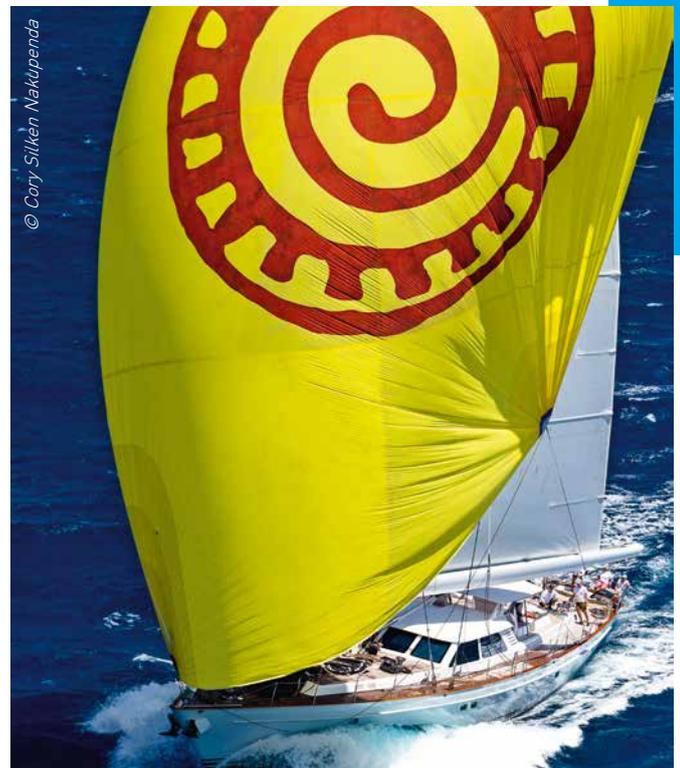
Il n'y a pas d'autre régata de superyachts de cette ampleur qui offre des parcours aussi beaux et stimulants, avec des alizés fiables. La Bucket se démarque également par un programme impressionnant sur une île française des Caraïbes, comblant les propriétaires de ces bateaux et leurs invités. Mais surtout, c'est l'esprit de camaraderie et le plaisir de naviguer qui font de la Bucket une expérience unique sur ce type de circuit.

### **Quels autres événements y a-t-il sur place au même moment ?**

Chaque soir du jeudi au samedi, le village de la course sur les quais s'anime avec son bar et ses animations, accueillant à la fois les participants et les habitants de l'île. En clôture des courses, le dimanche, la cérémonie de remise des prix se déroule sur le parvis de la Collectivité, de l'autre côté du port. Cette année, nous prévoyons une belle affluence sur le quai, une occasion unique d'admirer les magnifiques voiliers.

### **De quelle manière les habitants de Saint-Barthélemy en profitent-ils ?**

La course elle-même offre un spectacle exceptionnel autour de l'île, mettant en valeur sa beauté. Cette régata contribue significativement à l'économie locale car elle soutient les entreprises, hôtels, villas, restaurants et bars. Aussi, chaque année, un pourcentage des droits d'entrée des yachts est reversé à une cause locale, telle que le programme de voile pour les jeunes du Yacht Club, l'Association pour la restauration du corail et le Fonds pour l'équipement médical d'urgence.



© Cory Silken Makupenda

### ***What type of boats can enter the St-Barths Bucket ?***

*This regatta is exclusively for cruising sailing yachts with a minimum length of 30.5 metres (100 feet) – which is what commonly defines a superyacht.*

### ***What distinguishes the St-Barths Bucket from other sailing regattas ?***

*There is no other superyacht regatta of its magnitude that can boast such scenic and challenging race courses with relatively dependable trade winds. The Bucket also has an impressive standalone social itinerary in the context of a French Caribbean island with all it has to offer superyacht owners and their guests. Yet above all, the camaraderie and pleasure of sailing are the essence of this event – which is what makes the St-Barths Bucket Regatta unique on the superyacht racing circuit.*

### **Quel message souhaiteriez-vous transmettre aux lecteurs de Cocoloba ?**

La Bucket, c'est avant tout une aventure collective rendue possible grâce à la collaboration et au soutien précieux des bénévoles locaux, de la Collectivité de Saint-Barthélemy, du Port de Gustavia, du Yacht Club de Saint-Barthélemy, et de bien d'autres personnes dévouées et organisations insulaires. Cette équipe déterminante dans la régata me permet aussi d'optimiser la gestion des courses et des événements. Ensemble, nous formons un équipage solide qui contribue à forger l'essence même de la Bucket. C'est cette ambiance unique qui incite les propriétaires de yachts à s'immerger dans cette convivialité et à savourer le plaisir de participer année après année. ■

Prochaines dates de la St-Barth Bucket Regatta :

21-24 mars 2024

13-16 mars 2025

12-15 mars 2026

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



### **What other related events take place on St-Barts during this Regatta ?**

*The race village on the Quay, with its bar and on-stage entertainment, is open to participants and islanders alike, in the evening from Thursday to Saturday. Then on the Sunday, when all the races have been completed, the award ceremony takes place at the Collectivity across the harbour. We are expecting a good turnout on the dock this year, which is equally an opportunity to admire the magnificent yachts.*

### **How do the people of St-Barts benefit from the Bucket Regatta ?**

*The racing itself provides a great spectacle all around the island, offering amazing views that highlight the beauty of St-Barts. This regatta significantly benefits the island's economy: local businesses, hotels, villas, restaurants and bars. In addition, each year the Bucket donates a percentage of the yacht entry fee to a local worthy cause; examples include the youth sailing programme of the St-Barts Yacht Club, the Coral Restoration Association, and the Fund for Emergency Medical Equipment.*

### **What message would you like to convey to the readers of Cocoloba ?**

*The Bucket would not be possible without the cooperation and support of the local volunteers, the Collectivity of St-Barts, the Port of Gustavia, the St-Barts Yacht Club and many more dedicated people and island organisations. This essential part of the regatta also allows me to better manage the racing and events. Together we form a strong crew that helps to make the Bucket what it is, thereby encouraging yacht owners to take part for conviviality and enjoyment year after year. ■*

*Future St-Barths Bucket Regatta Dates :*

*21-24 March 2024*

*13-16 March 2025*

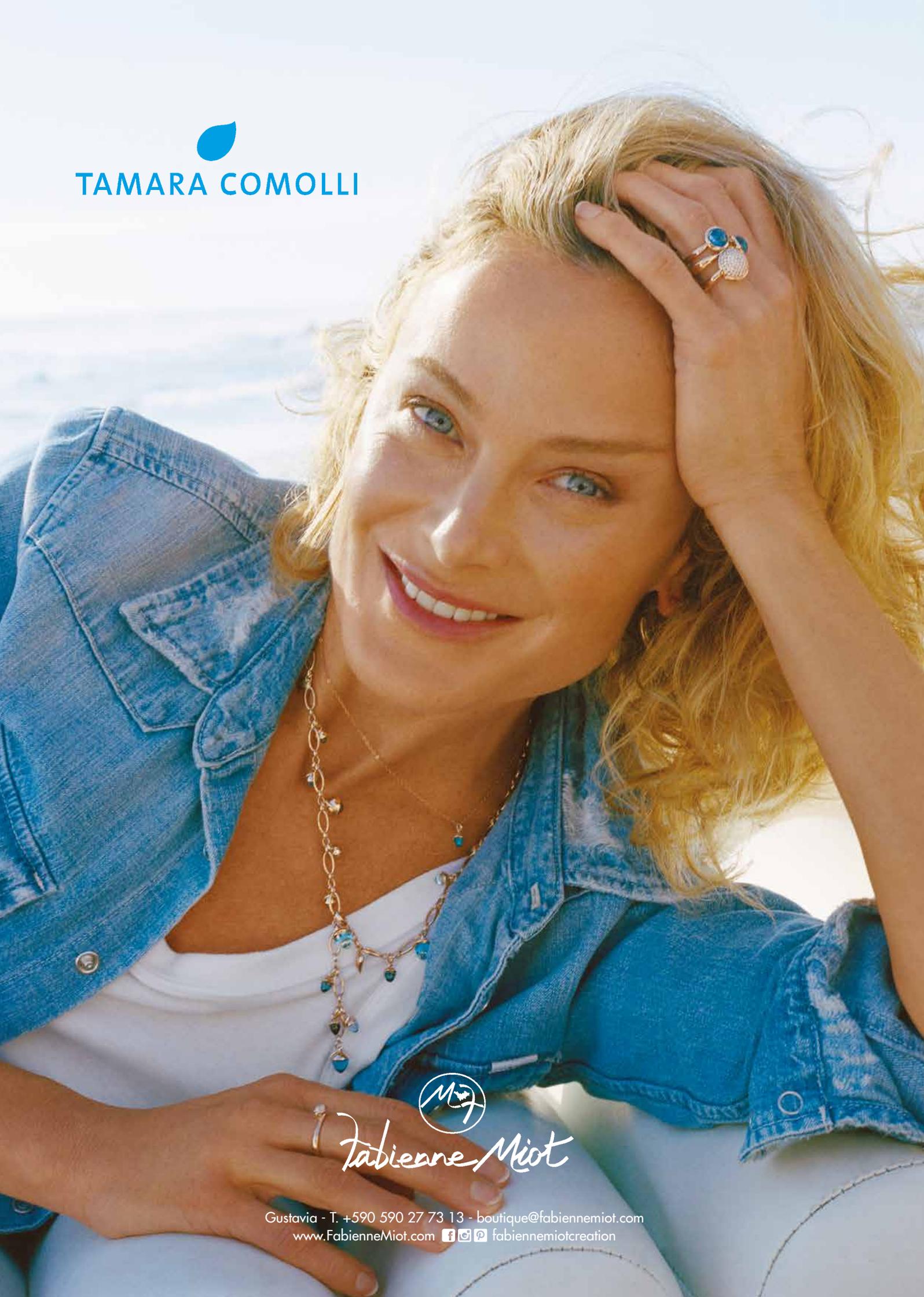
*12-15 March 2026*

*Website : [www.bucketregatta.com](http://www.bucketregatta.com)*





TAMARA COMOLLI



Fabienne Miot

Gustavia - T. +590 590 27 73 13 - boutique@fabienmiot.com  
www.FabienneMiot.com    fabienmiotcreation



# UN REGARD UNIQUE SUR LA GROSSESSE ET LA FAMILLE

## *Bringing New Life into Focus*

RENCONTRE AVEC CHLOÉ B.

PAR RACHEL BARRETT-TRANGMAR

**C** hloé B. possède un don inné pour figer le temps. À travers l'objectif de son appareil photo, elle immortalise des moments uniques entre parents et progéniture.

### **Quel est votre domaine de spécialisation en photographie ?**

Ma spécialité réside dans la photographie des femmes enceintes ainsi que des nouveau-nés pendant leurs premières semaines de vie. Je mets en scène des moments uniques en famille, capturant la joie des parents, leur nouveau-né, ainsi que les autres enfants qui partagent cette aventure.

### **Qu'est-ce qui vous a inspiré à faire votre travail ?**

Ma passion pour la photographie a émergé après l'ouragan Irma, lorsqu'une opportunité s'est soudainement présentée. Initialement attirée par la photographie de sports nautiques, j'ai été honorée lorsque des amies m'ont demandé de les immortaliser pendant leur grossesse. Capturer ces moments spéciaux tout en perfectionnant mes compétences a été un vrai plaisir. La demande de photos de nouveau-nés a suivi, marquant le début d'une carrière en constante évolution.

**C** hloé B. has a natural talent for making time stand still. Expertly using her camera lens, she frames unique poses of parents and their offspring.

### **Can you tell us more about the type of photography you specialise in?**

I photograph women during their pregnancy, as well as newborns in the first few weeks of their lives. I also take family photographs of the proud parents, their young baby and any other children they may have.

### **What inspired your photographic work?**

It was after Hurricane Irma, when I had more free time, that I started taking photographs, principally of watersports, a passion of mine. Friends subsequently asked me to photograph them during their pregnancy, which was an honour and pleasure, capturing this special time of their lives while developing my photographic skills. Once their babies were born, I was asked to take more photographs ... and from then on my career evolved and progressed.



**What training is required to become a professional photographer of this genre?**

*Having been inspired to enter the field of photography, I was eager to learn more and thus embarked on courses in France, notably those that specialise in pregnancy and newborns. I was taught how to safely position the baby, and how to effectively use photographic equipment such as lighting, a reflecting umbrella and diffuser to soften the light. I also learned the art of retouching photographs. This is an important component of my work as babies naturally have rashes and other skin issues, and their mothers commonly have stretch marks in pregnancy – all of these can be easily erased, according to the client's wishes. I am keen to continue evolving, so I take training courses whenever possible.*

**Quelle formation faut-il suivre pour devenir photographe professionnel spécialisé dans ce domaine ?**

Animée par une soif de connaissances photographiques, j'ai suivi des cours en France, me spécialisant dans la photographie de grossesse et de nouveau-nés. Là-bas, j'ai appris à positionner les bébés en toute sécurité, à maîtriser le matériel tel que l'éclairage, le parapluie photo réflecteur et le diffuseur pour adoucir la lumière. La retouche photographique, pour gommer naturellement les imperfections, est une compétence clé que j'ai développée. Afin de rester à la pointe, je continue à suivre des formations.

**Qui sont vos principaux clients ?**

Je travaille surtout à Saint-Barthélemy et à Saint-Martin, collaborant principalement avec une clientèle locale que je trouve à travers mon site internet, les réseaux sociaux, et par le bouche-à-oreille.

**Où réalisez-vous vos prises de vue ?**

Je me rends chez mes clients et installe un studio mobile avec mon équipement ainsi que divers accessoires. Du coussin de pose pour bébé aux couvertures colorées, mes clients apprécient également d'apporter leurs propres accessoires préférés.





© Chloé B.

**Le travail avec des enfants peut être un défi. Rencontrez-vous des difficultés fréquentes ?**

Ma formation m'a appris à gérer différentes situations. Si le bébé n'est pas prêt, malade ou fatigué, alors je préfère reporter la séance. La sécurité est ma priorité lors de la mise en place du bébé, afin de garantir le bonheur et le confort de tous. Chaque séance dure entre une heure et demie et trois heures, ce qui demande patience et temps.

**Qu'est-ce qui vous a amené à Saint-Barthélemy ?**

Installée à Saint-Barthélemy depuis treize ans, j'y suis venue principalement pour travailler dans la restauration. Originaire de Paris, vivre sur une île tropicale représente une expérience très différente. J'aime le climat, la nature environnante, ainsi que la chaleur de la communauté locale et sa culture.

**Avez-vous un message particulier à partager avec nos lecteurs ?**

Le temps passe vite, surtout dans les premières semaines et mois de la vie. La capture de ces instants est essentielle, non seulement pour les vivre pleinement, mais aussi pour les partager avec la famille et les amis, qu'ils soient proches ou éloignés. ■



© Chloé B.

**Who are your main clients?**

*I work on St-Barts and St Martin where my clients are principally local. These clients are sourced via my website or social media, and also through word of mouth.*

**Where do you take your photographs?**

*I visit my clients in their homes where I set up a mobile studio comprising my photographic equipment and an assortment of props. The latter includes a large bean bag on which to lay the baby, colourful throws and blankets, a selection of baby clothes and accessories – especially headwear. My clients also like to provide favourite props.*

**Working with children is often said to be challenging. Do you ever encounter inevitable difficulties?**

*My training has taught me how to face any problematic situations that may arise. For example, the baby may not be ready for the photographic session if ill or tired. I thus postpone the session until another day when the time is right. In addition, safety is considered first and foremost when carefully placing the baby into position, always ensuring that the baby and parents are happy and comfortable. A photo session lasts between an hour-and-a-half and three hours, depending on the needs of the baby and the package that I offer. This therefore requires a lot of undivided time and patience.*

**What brought you to St-Barts?**

*I first came to St-Barts thirteen years ago, essentially to work in the restaurant business. I was born and raised in Paris, so it is very different to live on a tropical island. I relish the climate and the natural environment, as well as the local community and its culture.*

**Do you have a special message to share with our readers?**

*Time passes by very quickly, particularly in the early weeks and months of our lives. It is thus important to keep a record of these precious moments, particularly to share with others such as family and friends near and far. ■*

# G T A

## mécanique & vente

**Nouvelle adresse, nouveaux locaux,**  
**toute l'équipe vous attend à St Jean l'étoile**  
juste à côté du Diamant

NEW • NEW

05 90 27 84 81

Hyundai Kona 2024



Mercedes Classe V 2024

**Paul & toute son équipe remercient tous les artisans et personnes  
qui ont contribué à la construction et à la réalisation de ce projet GTA**

*Lucie & Jean Luc AUBIN, Jules & Dominique BRIN, Francisco QUESTEL, Sandra & Vanessa d' INTEGRALE,  
Amilcar & Vitor de Barth Bâtiment, Jonas BRIN, Roméo de LCD, Carlos Pineihro, LAPELEC, Willam PETER,  
WATERMAKER, Jessica de la Caisse d'Epargne, ALUVER, AS PLACO, PNF, SOGECO, Restaurant Le Diamant.*

GTA - Thomas : 0690 57 17 77 - [sbhgtavente@gmail.com](mailto:sbhgtavente@gmail.com)





© Jeanne Le Menn

# REFLEX'ENERGIE SAINT-BARTH

## Reflex'Energie Saint-Barth

RENCONTRE AVEC SANDIE DANET-DEGOUL

PAR RACHEL BARRETT-TRANGMAR

**C**'est grâce à Sandie Danet-Degoul que j'ai découvert l'art ancestral de la réflexologie, qu'elle pratique avec une passion véritable pour le bien-être d'autrui. Plongez dans cette thérapie ancienne que l'on peut expérimenter ici à Saint-Barth.



**S**andie Danet-Degoul introduced me to the centuries-old technique of reflexology, which she practises with genuine passion to improve the well-being of others. Read on to find out more about this ancient therapy that can be found here on St-Barts.

### **Pourriez-vous donner une petite définition de la réflexologie ?**

La réflexologie, c'est comme une escapade bien-être qui offre une détente instantanée tout en harmonisant l'esprit et le corps. On y applique délicatement des pressions et des palpations sur les points réflexes des pieds, des mains, du visage et du dos, correspondant à des organes spécifiques du corps. Cette approche détend et libère les tissus corporels, éliminant les toxines et libérant toute énergie bloquée pouvant causer des inconforts, permettant ainsi au corps de retrouver son équilibre. Ma pratique de la réflexologie s'inscrit dans la tradition de l'énergétique Chinoise, en m'inspirant des enseignements et techniques de la médecine traditionnelle Chinoise vieille de plusieurs millénaires.

### **Can you briefly define reflexology?**

Reflexology is a wellness technique that offers instant relaxation while balancing the mind and body. It involves the manual application of pressure and palpations to the reflex points of the feet, hands, face and back – which correspond to specific organs of the body. This acts to relax and decongest the body tissue, eliminating toxins and releasing any blocked energy causing discomfort, thereby allowing the body to re-equilibrate itself. I practise reflexology according to Chinese energetics, using the teachings and techniques of traditional Chinese medicine that date back many thousands of years.



### Comment la réflexologie peut-elle apporter du bien-être aux gens ?

Même si la réflexologie n'affirme pas soigner les maladies, elle exerce néanmoins une influence notable sur le bien-être. En particulier, elle peut dynamiser l'énergie dans le corps et soutenir les systèmes circulatoire et lymphatique. Cette pratique offre des bénéfices à la fois physiques et émotionnels.

D'un point de vue physique, la réflexologie peut aider à :

- améliorer le sommeil et équilibrer le système nerveux ;
- libérer les tensions et les blocages (musculaires, articulaires, digestifs et respiratoires) ;
- soulager les douleurs menstruelles ;
- augmenter la circulation sanguine ;
- activer le système immunitaire ;
- revitaliser les fonctions corporelles.

De plus, la réflexologie peut aider à :

- apaiser et harmoniser les émotions telles que la tristesse, la colère et la surstimulation ;
- réduire le stress et la nervosité tout en relaxant l'esprit.

### How can people benefit from reflexology?

Reflexology does not claim to treat diseases, but it nonetheless has a significant influence on well-being. Most notably, reflexology can boost energy within the body and can also stimulate its circulatory and lymphatic systems.

Reflexology provides both physical and emotional benefits.

From a physical point of view, reflexology can help:

- improve sleep and balance the nervous system;
- release tension and blockages (muscular, articular, digestive and respiratory);
- ease menstrual pain;
- increase blood circulation;
- activate the immune system;
- revitalise bodily functions.

In addition, reflexology can help:

- calm and harmonise the emotions such as sadness, anger and over-stimulation;
- decrease stress and nervousness while relaxing the mind.

*It is important to note that there are certain contraindications for reflexology that need to be considered. I therefore encourage you to consult your medical practitioner before a session.*

### What inspired you to practise this technique?

*I first encountered reflexology when seeking help with my own health issues, which were affecting my daily life. The subsequent benefits and improvements that I experienced made me curious to learn more. In addition, the philosophy behind Chinese medicine is very similar to my life aspirations, my love of nature and my understanding of humanity. This, together with my training in psychology and my work in special needs, inevitably led me to become professionally involved in reflexology.*

### Who are your main clients?

*I have developed an ever-increasing clientele based on trust – both local residents as well as visitors to the island. My prices and special offers have been set at an affordable level to allow as many people as possible (adults and children) to have access to this wellness method.*

Il est essentiel de souligner qu'il existe quelques contre-indications à la réflexologie qui méritent une attention particulière. Je vous recommande donc vivement de consulter votre professionnel de la santé avant de vous lancer dans une séance.

**Qu'est-ce qui a suscité votre inspiration pour vous lancer dans cette pratique ?**

J'ai fait la découverte de la réflexologie en quête d'aide pour mes propres soucis de santé qui impactaient ma vie quotidienne. Les bienfaits et améliorations consécutifs m'ont incitée à approfondir mes connaissances dans ce domaine. De surcroît, la philosophie de la médecine Chinoise résonne fortement avec mes aspirations de vie, mon amour de la nature et ma compréhension de l'humanité. Cette convergence, ajoutée à ma formation en psychologie et à mon engagement dans le domaine des besoins spéciaux, m'a inévitablement conduite à embrasser professionnellement la réflexologie.

**Qui sont vos principaux clients ?**

J'ai bâti une clientèle de plus en plus fidèle, composée à la fois de résidents locaux et de visiteurs de l'île, établie sur la confiance mutuelle. Mes tarifs et offres spéciales ont été délibérément fixés à un niveau abordable afin de permettre à un large public, adultes et enfants confondus, de bénéficier de cette approche bien-être. En collaboration avec des écoles et des associations, j'organise des ateliers de réflexologie visant à sensibiliser les enfants aux techniques de relaxation, à les guider dans la prise en charge de leur bien-être, et à les aider à reconnaître et gérer leurs émotions. De surcroît, pendant les vacances scolaires, j'anime des ateliers de groupe au cœur de la nature de l'île.

**Où pratiquez-vous la réflexologie ?**

J'offre des séances de réflexologie à domicile, chez les clients, dans leurs maisons ou villas, en plus de recevoir dans mon propre studio ici sur l'île. En outre, je collabore avec Zion Gym et le spa santé Beauty Secret pour étendre l'accès à cette pratique bienfaisante.

**Qu'est-ce que vous a amené à Saint-Barth ?**

Née et élevée sur l'île, j'ai choisi d'y demeurer et d'y établir ma propre famille. Ma volonté est de renforcer mes liens avec Saint-Barth en contribuant activement à son épanouissement dans le domaine du bien-être.

**Quel message particulier aimeriez-vous transmettre à nos lecteurs ?**

Je suis convaincue que nous consacrons souvent trop de temps à espérer demain, à attendre que les circonstances s'améliorent ou que nos projets avancent. Il serait plus judicieux d'apprécier le moment présent, de cultiver la gratitude pour la beauté du monde, tout en prenant conscience que prendre soin de soi est un geste d'amour quotidien. ■



*I work in conjunction with schools and associations, offering reflexology workshops to educate children in relaxation techniques, teaching them how to take care of themselves and how to acknowledge and better manage their emotions. Furthermore, during school holidays I offer group workshops in the heart of the island's nature.*

**Where do you practise reflexology?**

*I offer reflexology sessions in clients' homes or villas, in addition to my own studio here on the island. I also work in partnership with Zion Gym and Beauty Secret health spa.*

**What brought you to St-Barts?**

*I was born and raised on the island, where I decided to stay and start my own family. I am keen to strengthen my connection with St-Barts by contributing to its development in the field of well-being.*

**What specific message do you want to share with our readers?**

*I believe that we spend too much time waiting for tomorrow, waiting for things to improve or for projects to progress ... It would be better to appreciate the present moment and show gratitude for the beauty of the world, while realising that taking care of ourselves is an everyday act of love. ■*

# La Fibre

JUSQU'À 1 Gb/s

**44.90€**  
/mois

Frais de raccordement offerts\*

Là où il y a la Fibre, il y a Dauphin

0801 100 555

dauphintelecom.com

Retrouvez-nous   

**Dauphin**  
telecom

\*Offre réservée aux particuliers valable en Guadeloupe(1), en Martinique(1), à Saint-Martin et à Saint-Barthélemy sous condition d'un engagement de 12 ou 24 mois. Offre soumise aux conditions d'éligibilité et de compatibilité technique. L'offre inclut un abonnement internet Fibre jusqu'à 1Gb/500Mbps et la téléphonie fixe en illimité vers 102 destinations fixe et mobile d'une valeur de 44,90 €/mois (routeur et protection de surtension inclus). Prix indiqués TTC. Frais de mise en service de 65 € et frais de raccordement à la Fibre d'une hauteur maximale de 149 € dus à la souscription. Les frais de raccordement sont offerts sous condition d'un engagement de 24 mois à hauteur maximale de 149 €, mais seront dus en cas d'annulation avant la fin des 24 mois. Le raccordement comprend : la Prise Terminale Optique (PTO) installée dans l'habitation, 50m linéaires de fibre optique, les soudures entre le Point de Branchement Optique (PBO) et le PTO, le passage de la Fibre du PBO au PTO. Sous réserve que les fourreaux de la partie privative soient existants et non obstrués. Au-delà des 50m, un devis sera proposé. Les débits mentionnés sont les débits maximums que peut supporter le support concerné en débit montant et descendant. Le service téléphonique VoIP est inclus. Les appels sont illimités vers 102 destinations sous condition d'une utilisation normale et non abusive de 130h/mois. (1) Voir secteurs concernés sur [www.vivez fibre.com](http://www.vivez fibre.com)

# CARAMBOLE : L'ÉTOILE GOURMANDE DE L'ÎLE

## *A Star in the World of Pâtisserie*

RENCONTRE AVEC FRÉDÉRIC TAPHANEL

PAR RACHEL BARRETT-TRANGMAR

**D**epuis trente-cinq ans, la pâtisserie Carambole enchante nos papilles avec ses gâteaux emblématiques et ses délices sucrés. Intriguée par cette institution gourmande, je me suis plongée dans son histoire, véritable héritage de l'île.

### **Pouvez-vous me raconter l'histoire de Carambole ?**

Frédéric Taphanel, propriétaire et chef pâtissier: Contrairement à la pâtisserie, j'ai commencé ma carrière dans le domaine de l'archéologie. C'est en regardant ma mère cuisiner que j'ai décidé de changer de voie et de devenir pâtissier. En 1984, un voyage à Saint-Barthélemy a capturé mon cœur, et deux ans plus tard, j'y posais mes valises. Après des débuts en tant que pâtissier pour un traiteur et la boulangerie Choisy, l'aventure Carambole a débuté en 1988. Depuis, j'ai pu œuvrer de manière indépendante pour des hôtels, des restaurants, des amis, et des adeptes du bouche-à-oreille. La pâtisserie était initialement située dans un petit garage à la Pointe, jusqu'en 1991, où elle s'est installée en face de la poste de Gustavia. En 2021, Carambole a élu domicile là où elle se trouve aujourd'hui. Sa taille et son emplacement sur la route de Shell Beach ont contribué à son succès grandissant.

**F**or the past thirty-five years Carambole patisserie has been creating iconic cakes and other fine delicacies. I was curious to find out more about this establishment, which could be considered part of the island's heritage.

### **Can you tell me about Carambole's history?**

Frédéric Taphanel, Owner and Pastry Chef: In sharp contrast to patisserie, my career began in the field of archaeology; but it was watching my Mother baking that inspired me to change tack and become a pastry chef. A trip to St-Barts in 1984 made me fall in love the island and move there two years later. I initially worked as pastry chef for a catering company, followed by Choisy Bakery. It was then in 1988 that Carambole was created, allowing me to work independently for hotels and restaurants, plus friends and contacts through word of mouth. The patisserie was initially located in a small garage on The Point until 1991 when it established its premises opposite the Gustavia post office. In 2021 Carambole moved to its current site, whose size and location en route to Shell Beach have contributed to its ever-growing success.

### **Qui compose l'équipe ?**

Je suis le gérant et le chef pâtissier. Il y a également Corinne qui travaille comme responsable commerciale depuis quatorze ans, aujourd'hui secondée par Clara. En cuisine, Victor, un autre pâtissier, travaille avec Claude, notre chef de cuisine, pour la préparation de tous les produits salés (sandwichs, salades, etc.). C'est une équipe bien rodée et travailleuse qui partage une grande passion pour le service d'une cuisine de qualité, en particulier pour notre pâtisserie.

### **Que signifie Carambole et pourquoi avoir choisi ce nom ?**

Le carambole est un fruit tropical en forme d'étoile. Cela me fait penser aux étoiles de mer que je vois quand je fais de la plongée, une autre de mes passions. Lorsque j'ai créé la pâtisserie, on trouvait beaucoup de caramboles sur l'île et j'en incorporais régulièrement dans mes créations. Ainsi, j'ai pensé que Carambole serait le nom idéal pour mon projet.

### **En quoi Carambole est-elle différente des autres pâtisseries ?**

Nous sommes fiers d'être l'une des plus anciennes pâtisseries de Saint-Barthélemy et d'avoir acquis une bonne réputation pour nos gâteaux faits maison. Nous entretenons néanmoins de bonnes relations avec les autres pâtisseries de l'île et considérons que chacune d'entre elles a ses propres talents.



### **Who are the members of the Carambole team?**

*I am the manager and pastry chef, then there is Corinne who has been working as sales manager for the past fourteen years and is now assisted by Clara. Within the kitchen is another pastry chef, Victor, who works alongside Claude our chef de cuisine who makes all the savoury items (sandwiches, salads etc.). This is a well-established hard-working team that shares a great passion for serving others quality cuisine, especially our patisserie.*

### **What does Carambole mean and why did you choose the name?**

*Carambole is the French word for star fruit, which is local to the island and reminds me of the star fish in the sea when I'm diving – another passion of mine. When I first established the patisserie there was a lot of this fruit available on the island, which I regularly included in my pastries and cakes. I thus thought Carambole would be the perfect name for my enterprise.*

### **How is Carambole different to other patisseries?**

*We are proud to be one of the oldest patisseries on St Barts and equally pleased to have gained a good reputation for our range of homemade cakes. Nevertheless, we maintain a good relationship with the other patisseries on the island and believe that each one has its own individual talents.*





**Où puisez-vous l'inspiration pour créer vos fameux gâteaux ?**

Je m'inspire constamment des couleurs et saveurs qui m'entourent. La pâtisserie est un univers en perpétuelle évolution dans lequel j'ai à cœur de développer sans cesse mes compétences. C'est pourquoi je participe régulièrement à des formations pour apprendre des autres artisans du monde entier.

**Quels sont vos principaux clients ?**

En raison de notre implantation à Gustavia, nous servons principalement les habitants du quartier, notamment les employés de bureau et les enfants de l'école voisine. Nous attirons également les touristes qui se rendent à Shell Beach.

**Quel message souhaitez-vous faire passer aux lecteurs de Coccoloba ?**

La pâtisserie est un métier qui exige passion, dévouement et investissement total de soi. Nous sommes essentiellement des artisans qui créent une forme d'art culinaire. J'encourage les lecteurs de Coccoloba à venir déguster nos œuvres. ■

**Heures d'ouverture :**

Lun/mar/jeu/ven :  
6h-14h30  
Mercredi : 6h - 14h  
Samedi : 6h - 13h30  
Dimanche : 6h - 12h30

**Adresse :**

10 Rue Victor Hugo  
à Gustavia

**From where do you find inspiration for your renowned cakes?**

*I am constantly inspired by the colours and flavours of my immediate surroundings on a tropical island. Patisserie is an ever-evolving world in which I am keen to develop my skills. I thus regularly embark on training courses to learn from others in different corners of the globe.*

**Who are your main clients?**

*Given our location in Gustavia we mostly serve local residents, particularly office workers and children from the neighbouring school. We also attract tourists on their way to Shell Beach.*

**What message would you like to share with the readers of Coccoloba?**

*Patisserie is a metier that demands passion, dedication and full investment of self. We are essentially artisans creating an edible form of art. I encourage Coccoloba readers to come and sample our oeuvres. ■*

**Hours:**  
 Mon/Tues/Thurs/Fri: 6am – 2.30pm  
 Wed: 6am – 2pm  
 Sat: 6am – 1.30pm  
 Sun: 6am – 12.30pm

**Location:**  
 10 Rue Victor Hugo,  
 Gustavia





101

COPENHAGEN



Feel' in  
**HOME**

AMÉNAGEMENT D'INTÉRIEUR – ART DE LA TABLE – DÉCORATION

G.D.M • Z.I PUBLIC • TÉL. : 0590 27 62 18 • Mail : [contact@feelinhome-stbarth.com](mailto:contact@feelinhome-stbarth.com)  
Lundi -mardi-jeudi-vendredi 8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h00, Mercredi et Samedi 8h30 – 12h30  
Suivez notre actualité sur Instagram@feel\_in\_home

# CAP Ecoland

recycler pour mieux préserver

## L'HISTOIRE DE NOTRE NOUVEAU LIEU DE VIE

Votre Super U Saint-Barthélemy fonctionne actuellement selon un mode de management participatif, où l'opinion de nos collaborateurs est valorisée. L'histoire de la création de cet espace de vie en est la manifestation concrète.

C'est lors d'un groupe de travail regroupant des collaborateurs de Super U et de l'Oasis U Express que Christiane, Hôtesse de caisse attentive aux besoins des clients, a souligné que nombre d'entre eux exprimaient le désir d'avoir un endroit où se détendre et socialiser. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer un lieu de vie au sein du magasin.

Anaïs, Nathalie, Manuella, Steeve, Martine et Christiane, participants à ce groupe de travail, se sont investis dans le projet et ont contribué à sa réalisation.

Nous avons décidé de combiner ce lieu de rencontre avec un espace ouvert à la population de l'île, favorisant ainsi le développement de notre initiative de recyclage CAP Ecoland.



## VOUS POUVEZ ...



CHARGER  
VOTRE  
TÉLÉPHONE



ECHANGER  
VOS LIVRES



**SUPER U**  
Saint-Barthélemy

  Super U SBH - Saint-Jean  
ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h  
Tel. 05 90 27 68 16

Ainsi vous pouvez aujourd'hui venir pour boire un petit café, échanger vos livres grâce à la boîte à livres, charger votre téléphone... Tout en recyclant vos bouteilles, vos bouchons, vos piles, vos ampoules ainsi que vos emballage plastiques et cartonnées.



## VENEZ JETER UN Oeil !

Ces déchets sont valorisés en France sauf vos bouchons de bouteilles, qui sont transformés en objets utiles du quotidien, directement sur place dans l'atelier de CAP Ecolsland juste à côté du lieu de vie. Venez découvrir nos créations devant l'atelier ou directement en magasin !



SCAN ME



# LA BIODIVERSITÉ À SAINT-BARTHÉLEMY : IDENTIFICATION ET PHOTO-GUIDE

*Exploring Saint-Barthelemy's Biodiversity: An Identification and Photographic Guide*

PAR L'AGENCE TERRITORIALE DE L'ENVIRONNEMENT





Ange royale, Suédois  
Queen angelfish

**D**epuis 2001, Karl Questel, aujourd'hui référent scientifique de l'Agence Territoriale de l'Environnement de Saint-Barthélemy, s'est attelé à un travail de longue haleine unique sur l'île : la photo-identification des espèces animales et végétales de l'île, terrestres et marines.

Ces données sont accessibles sur un PDF en ligne téléchargeable qui est régulièrement mis à jour.

Aujourd'hui, 2208 taxons\* sont illustrés dans ce document grâce à 3702 photographies (dont des juvéniles et des adultes pour certaines espèces) parmi lesquels nous comptons 1649 animaux et 559 autres (plantes, champignons, algues...).

\*taxon : Le taxon est une unité quelconque (genre, famille, espèce, sous-espèce, etc.) des classifications hiérarchiques des êtres vivants.

**S**ince 2001, Karl Questel, currently serving as the scientific point of reference for the Territorial Environment Agency of Saint-Barths, has undertaken a unique, long-term project on the island: the photo-identification of both terrestrial and marine animal and plant species.

This comprehensive dataset, encompassing 2,208 taxa\*, is accessible through a regularly updated downloadable online PDF, featuring a total of 3,702 photographs that include both juveniles and adults for certain species. Among these images, 1,649 showcase animals, while 559 depict other organisms such as plants, fungi, and seaweed.

The primary objective of this research is not the creation of a scientific publication but rather the provision of a pictorial dictionary for nature enthusiasts, aiding them in identifying the diverse elements that surround them.

**Information on each species:**

Details provided for each species encompass classification, names in Latin, English, French, and the Saint-Barth's dialect, origin, size, habitat, and distribution.

For plants, the keys to species identification are also furnished, including details on leaf arrangement and type, as well as flower and fruit colors

\* Taxon: A taxon represents any unit within the hierarchical classifications of living beings, encompassing entities such as genera, families, species, subspecies, and more.

**Quadrella cynophallophora (L.) Hutch., 1967**  
**Antillean caper, Bois noir, Bois-fourmis noir**



Statut : **Indigène** --- Habitat : Forêt xérophile, littoral, prairie.  
Répartition : Antilles.  
Famille : **Capparaceae**

Taille : Arbuste jusqu'à 5 m de haut. --- Arrangement des feuilles: **simples**. --- Type des feuilles: **simples**. **La pointe aiguë le distingue de Q. jamaicensis.** --- Couleurs des fleurs: **blanches nocturnes, puis roses / mauves au lever du jour.** --- Fruits en gousse **marrons à l'extérieur et rouges à l'intérieur.**



© Karl Questel

Le but premier de cette recherche n'est pas de créer une publication scientifique, mais de proposer un dictionnaire imagé destiné aux curieux de la nature pour leur permettre d'identifier ce qui les entoure.

**Des informations sur chaque espèce :**

Les informations apportées sur chaque espèce sont multiples: sa classification, son nom (latin, anglais, français et en patois Saint-Barth'), sa provenance, sa taille, son habitat, sa répartition.



© Karl Questel

Pour les végétaux, les clés d'identification de l'espèce sont aussi indiquées: arrangements et type des feuilles, couleurs des fleurs et des fruits.

Cet outil peut également nous renseigner sur la provenance des espèces identifiées. D'une part on distingue les espèces "indigènes": naturellement présentes dans une région donnée, comme l'Iguane des Petites Antilles (*Iguana delicatissima*).

*Iguane des Petites Antilles  
Lesser Antillean iguana*

*This tool can also provide information on the origin of the identified species. On one hand, there are "native" species, naturally occurring in a specific region, exemplified by the Lesser Antillean Iguana (*Iguana delicatissima*).*



© Karl Questel

*On the other hand, other taxa are considered "exogenous," having been introduced to the island through human activities, whether intentional or unintentional. Examples include frogs, hog-nosed turtles, and goats, among others.*

**Geological History of the Anguilla Bank:**

*Anguilla Bank denotes the extensive island that took shape 18,000 years ago during a period when the sea level was 100 meters lower. The gradual ascent of the sea trapped land animals and plants on the exposed sections, namely Saint Barths, Saint Martin, Anguilla, and their islets.*

*Rainette écureuil  
Squirrel tree frog*



*Scorpion de Questel  
Questel's scorpion*

© Karl Questel

Among these species, we find the Ameiva, the Grass Snake, the Tarantula, the Grasshopper, and the Anguilla Bank Stopper. They are "endemic": naturally present on a limited geological entity and nowhere else.

Other species are strictly endemic to Saint-Barth, such as the Questel's scorpion (*Oiclus questeli*), discovered by Karl himself, and Brunet's *Amblypygi*, found exclusively on our island.

**Level of species Protection:**

This PDF also specifies the taxon's level of protection. This protection can be continuous without exception (green buffer), or regulated by fishing periods defined by the ATE (orange buffer), as seen with species like conch or burgo (West Indian top shell).

The *Gaïac*, the Black or Red Mangrove, for example, as well as the majority of reptiles, birds, and cetaceans on Saint Barthelemy, are all protected.

D'autre part d'autres taxons sont "exogènes": importés sur l'île par l'activité humaine de façon volontaire ou non comme les grenouilles, la tortue charbonnière et le cabri entre autres.

**L'histoire géologique du banc d'Anguilla:**

Le banc d'Anguilla désigne la grande île formée il y a 18 000 ans lorsque le niveau de la mer était 100 mètres plus bas. La remontée des eaux progressive a piégé les animaux terrestres et les plantes sur les parties émergées, c'est-à-dire Saint-Barth, Saint-Martin, Anguilla et leurs îlets satellites.

Nous comptons parmi ces espèces l'Ameive, la Couleuvre, la Mygale, la Sauterelle ou encore le Merisier du banc d'Anguilla. Elles sont "endémiques": naturellement présentes sur une entité géologique limitée et nulle part ailleurs.



*Lambi  
Queen conch*



*Dauphin tacheté Atlantique  
Atlantic spotted dolphin*

© Karl Questel



Prise de vue d'un requin nourrice  
par Karl QUESTEL



Colibri fall-vert  
Green-throated carib

D'autres espèces sont même endémiques strictes de Saint-Barth comme le scorpion de Questel (*Oiclus questeli*) découvert par Karl lui-même et l'amblypyge de Brunet qui sont présents uniquement sur notre île.

**Le niveau de protection des espèces:**

Ce PDF indique également le niveau de protection des taxons. Cette protection peut être continue sans exception (tampon de couleur verte) ou bien régie par des périodes de pêche définies par l'ATE (tampon de couleur orange), comme le lambi ou le burgo.

Ainsi, le Gaïac, le Palétuvier noir ou rouge par exemple mais aussi la plupart des reptiles, oiseaux et cétacés sur le territoire de Saint-Barthélemy sont tous protégés.

**Découvrir et s'émerveiller:**

Ce travail de toute une vie mérite d'être souligné pour son apport en connaissance sans pareil sur notre biodiversité. La lecture de ce document a de quoi attiser notre curiosité et réaliser la chance que nous avons d'avoir encore une biodiversité riche sur une si petite île et l'importance de la préserver.

Toutes les photographies contenues dans ce document ne peuvent être utilisées que pour un usage personnel ou à des fins pédagogiques dans les écoles et autres structures éducatives. ■

Pour toute autre utilisation, merci de contacter au préalable: [asso.alsophis@gmail.com](mailto:asso.alsophis@gmail.com)

**Exploring the Marvels:**

*This life's work deserves to be emphasized for its unparalleled contribution to understanding our biodiversity. Reading this document is sufficient to pique our curiosity and recognize the fortune of having such abundant biodiversity on such a small island, underscoring the importance of its preservation.*

*All photographs contained in this document may only be used for personal or educational purposes in schools and other educational establishments. ■*

*For any other use, please contact in advance: [asso.alsophis@gmail.com](mailto:asso.alsophis@gmail.com)*



[krl-qtl.odoo.com](http://krl-qtl.odoo.com)

# Biodiversité de Saint-Barthélemy

Photo-guide

**Karl QUESTEL**

**Version 1.3**  
Septembre 2023

Abonnez-vous pour être  
avisé des mises à jour

**SBH**  
**Fermeture**

*MENUISERIE ALUMINIUM*  
*GARDE CORPS - PORTAIL*  
*VOLET ANTICYCLONIQUE*  
*VITRERIE - MIROITERIE*



**CEDB**  
**Charpentelemy**

*CHARPENTE COUVERTURE*  
*MENUISERIE BOIS*  
*DECK - ZINGUERIE*  
*OSSATURE BOIS*

# L'AMOUR DU PARTAGE ET DES RENCONTRES HUMAINES

*The Love for Sharing and Human Encounters*

**RENCONTRE AVEC CHRISTIAN HARDELAY,  
CO-FONDATEUR ET PRÉSIDENT DE ST-B'ART**

PAR CLAIRE RICHER

**C**hristian est une figure de l'île, bien connu pour son engagement de longue date dans les actions culturelles de l'île de Saint-Barthélemy. Généreux, altruiste, il aime les rencontres et le partage du beau. Et son sens aigu de l'esthétique se retrouve dans toutes les activités culturelles qu'il anime sans frontières. Il nous dévoile ici son parcours et ses convictions bien ancrées qui colorent et guident sa vision du monde.

**Qu'est-ce qui vous a amené à Saint-Barthélemy :**

Après un premier séjour en 1986, je suis revenu à Saint-Barthélemy en 1997 lors d'un 2<sup>ème</sup> voyage, en voilier avec ma famille, voir des amis. Résolument séduit par cette île magique, à l'époque, nous décidâmes finalement de ne pas repartir, souhaitant scolariser notre fille de 5 ans. Ce n'était pas du tout prévu que l'on s'arrête définitivement, nous devons poursuivre notre parcours dans le pacifique !

**C**hristian is a well-known figure on the island, renowned for his longstanding commitment to cultural activities in St-Barths. Generous and altruistic, he cherishes encounters and the sharing of beauty. His acute sense of aesthetics permeates all the cultural activities he spearheads without boundaries. Here, he unveils his journey and deeply rooted convictions that color and guide his worldview.

**What brought you to St-Barths?**

After my first visit in 1986, I returned to St-Barths in 1997 during a second trip, sailing with my family to visit friends. Completely captivated by this magical island, at the time, we decided not to leave, opting to enroll our 5-year-old daughter in school here. It wasn't planned at all to stay permanently; we were supposed to continue our journey in the Pacific!

Peu de temps après notre arrivée, suite à une belle rencontre avec Serge Perez, écrivain, et Jean-Pierre Balagny, peintre, est née l'idée et l'envie de développer des activités culturelles à St Barth, qui existaient peu. Autour d'un verre à la Gamelle, nous avons décidé de créer l'association SAINT-B'ART.

### **Aviez-vous déjà une appétence pour les activités culturelles ?**

Bien que soufflant déjà dans un saxophone à l'époque, je n'ai jamais baigné dans un monde culturel. Je suis issu de parents ouvriers avec 5 frères et sœur. Nous vivions à la campagne, sans accès facile à la culture. Ayant dû quitter l'école très tôt, j'ai été frustré par le manque de connaissances qui m'a incité à lire des milliers de livres de toutes sortes et à écouter les musiques les plus variées. Cela m'a donné une soif inextinguible de connaissances en général et dans le monde de la culture en particulier, soif qui ne se tarit toujours pas.

J'ai toujours cette envie chevillée au corps, cette soif d'apprendre et de découvrir. Avec la maturité, j'ai eu l'envie de transmettre aux jeunes et aux moins jeunes cette passion et cette sensibilité pour le beau, que ce soit l'écriture, la musique, la peinture ou la nature.

### **Quelles sont les grandes actions de l'association ?**

La première action de l'association a été d'organiser un concours de peinture suivi d'une vente des œuvres des peintres locaux dont le bénéfice devait permettre aux élèves de l'école de danse de Kim de partir en Métropole pour participer à un concours.

Nous avons aussi aidé le Festival de Musique classique, dont la présidente était à l'époque Frances Debroff et dont la nouvelle présidente, Corinne Hennequin nous a offert une 40<sup>ème</sup> édition extraordinaire.

En 2003, nous avons organisé des cours de français gratuits pour les Portugais qui arrivaient sur l'île, pour travailler dans le bâtiment. Nous étions soucieux de favoriser leur intégration et de permettre une meilleure communication entre les communautés. Aujourd'hui, plus de 20 nationalités bénéficient de ces cours gratuits.



*Shortly after our arrival, following a wonderful encounter with Serge Perez, a writer, and Jean-Pierre Balagny, a painter, the idea and desire to develop cultural activities in St-Barths, which were scarce at the time, emerged. Over a drink at the Gamelle, we decided to create the SAINT-B'ART association.*

### **Did you have a passion for cultural activities beforehand?**

*Although I was already playing the saxophone at the time, I had never been immersed in a cultural world. I come from a working-class family with five siblings. We lived in the countryside, with limited access to culture. With my early departure from school, I felt a void in my knowledge. To fill this gap, I immersed myself in reading countless books and indulging in a diverse range of music. This sparked an insatiable thirst for knowledge in general and in the world of culture in particular, a thirst that still remains unquenched.*

*I've always had this burning desire, this thirst to learn and discover. With maturity, I felt the urge to pass on to both young and old alike this passion and sensitivity for beauty, be it in writing, music, painting, or nature.*

### **What are the major initiatives of the association?**

*To kickstart its activities, the association organized a painting competition, coupled with an auction of pieces crafted by local artists. The proceeds were dedicated to sponsoring students from Kim's dance school for a trip to France, where they could participate in a competition. We also lent our support to the Classical Music Festival, which, under the presidency of Frances Debroff at the time, and now helmed by Corinne Hennequin, delivered an extraordinary 40th edition.*



En 2004, nous avons organisé le concours de nouvelles, réservé aux résidents. Concours qui a rencontré un beau succès et recueillis de belles histoires, ce qui nous a amené à l'étendre l'année suivante pour les jeunes plumes. Cette année, 82 enfants se sont inscrits, prouvant que la passion pour l'écriture transmise par les bénévoles de l'association Saint-B'ART porte les fruits de 20 ans de persévérance !

Je remercie sincèrement les professeurs des écoles de Saint-Barthélémy qui œuvrent bénévolement avec l'association ST-B'ART pour cette action culturelle avec un merci particulier à Leila Nazzal.

Le festival de jazz a été créé en 2018, ayant réussi enfin à réunir les moyens et les bénévoles. Il y a eu tellement d'étoiles dans les yeux des spectateurs vivant le live et appréciant la proximité avec les musiciens exceptionnels, que nous avons décidé de poursuivre. Chaque festival est le résultat de belles rencontres, que nous faisons avec ma compagne Corinne, lors de nos voyages pendant lesquels nous allons à la rencontre des musiciens dans les clubs de jazz aux États-Unis ou en Europe.

Du 17 mars au 7 avril 2024, la 7<sup>ème</sup> édition accueillera une trentaine d'invités qui se produiront dans 9 lieux différents.

### Ce festival est aussi celui du Livre ?

Avec le festival du livre, nous espérons faire passer le message que les écrivains nous font sortir de notre quotidien pour illuminer notre vie.



*In 2003, we organized free French classes for Portuguese workers arriving on the island to work in construction. Our aim was to foster their integration and improve communication between different communities. Today, over 20 nationalities are reaping the benefits of these free classes.*

*In 2004, we launched a short story contest exclusively for residents. It was a hit, attracting wonderful narratives, prompting us to extend it the next year to include budding young authors. This time around, we had 82 children sign up, showing that the writing passion instilled by Saint-B'ART volunteers yields the fruits of 20 years of dedication!*

*I extend my heartfelt thanks to the school teachers of the island who volunteer with the ST-B'ART association for their cultural contributions, with a special acknowledgment to Leila Nazzal.*

Et comme je n'aime pas les frontières, la jonction du Festival du livre et du jazz nous permet de créer de belles rencontres improbables entre des écrivains, des dessinateurs de BD et des musiciens, qui donnent parfois le jour à de nouvelles créations !

Cette année le thème des concours est « Surfer sur les mots ». Il va y avoir des liaisons entre la mer, le surf, l'environnement et l'écriture. Et avec les musiciens de jazz, ils pourront surfer sur des rythmes de jazz créole.

### Qu'est-ce qui vous anime pour porter autant d'activités ?

Ce qui m'anime c'est l'envie de partager avec des artistes à l'âme généreuse et humaniste, et de les faire découvrir aux habitants de Saint-Barthélemy.

Car le savoir est une force qui nous agrandi et dans cette période de doute sur notre propre civilisation, la culture doit faire en sorte que les gens se sentent bien entre eux.

Je pense qu'une société qui nous fait croire qu'il faut consommer pour se réaliser est une société dangereuse et donc j'essaye de faire la balance.



*The jazz festival was born in 2018 after successfully assembling the necessary resources and volunteers. The audience's eyes sparkled with stars as they experienced live performances and relished the intimacy with exceptional musicians, prompting us to carry on. Each festival is a product of wonderful encounters Corinne and I have during our travels, meeting jazz musicians in clubs across the United States or Europe.*

*From March 17 to April 7, 2024, the 7th edition will host around thirty guests who will perform in 9 different venues.*

### Is this also the book festival?

*With the book festival, our aim is to show how writers transport us beyond our everyday existence to illuminate our lives.*

*Because I dislike boundaries, the fusion of the Book Festival and the Jazz Festival enables us to foster wonderful and unexpected connections between writers, comic book artists, and musicians, sometimes resulting in new creations!*

*This year, the competition theme is "Surfing on Words," exploring connections between the sea, surfing, the environment, and writing. And with jazz musicians, they'll ride the waves of Creole jazz rhythms.*

## PROGRAMME SAINT-B'ART LIVRE & JAZZ FESTIVAL du 17 mars au 7 Avril 2024

Lundi 18 mars au samedi 23 mars 2024

Ateliers dans les écoles primaire et maternelle de Gustavia  
l'école St-Joseph de Lorient, l'école Ste-Marie de Colombier, le collège Mireille Choisy,  
la Mini-School, Caméléon Bleu.

Avec les passeurs passionnés : L'illustratrice **Véronique MASSENOT**,  
l'illustrateur **Sébastien CHEBRET**, le scénariste de BD **Alain GARDINIER**,  
le dessinateur de BD **Renaud GARRETA**, l'écrivain, poète et acteur **Hicham NAZZAL**

Mercredi 20 Mars

9h30-11h30 • Bibliothèque Territoriale

• Ateliers artistiques avec l'illustratrice

**Véronique MASSENOT**,

et l'illustrateur **Sébastien CHEBRET**

(sur inscription)

Mercredi 20 Mars

17h • Kiosque Wall House

REMISE DES PRIX DU CONCOURS JEUNES PLUMES

17h30 • Rencontre dédicace avec **Alain GARDINIER**,

**Renaud GARRETA**, **Véronique MASSENOT**,

**Sébastien CHEBRET** et **Hicham NAZZAL**

Jeudi 21 Mars

9h - 10h30 • 8 ATELIERS MUSICAUX dans les écoles

avec **Thomas KAHN**

Samedi 23 Mars

10h-12h • Collège Mireille Choisy

• Ateliers artistiques avec l'écrivain,

poète et acteur **Hicham NAZZAL**

17h • Rencontre dédicace - Cabane de Surf à Lorient

avec **Alain GARDINIER**, **Renaud GARRETA**

Samedi 23 Mars

19h30 - L'ESPRIT • Ouverture du Festival de Jazz

• Concert Live avec **Thomas KAHN**

avec le précieux soutien de **RICHARD MILLE**

Lundi 25 Mars

19h30 • LE MANAPANY

• Concert Live avec **Thomas KAHN**

Mardi 26 Mars

19h30 • LE SELECT

• Concert Live avec **Thomas KAHN**

Mercredi 27 Mars

Après-Midi • Ecole de Musique

• Ateliers Jazz avec 3 musiciens et la chanteuse

**Annie LALALOVE**, **Vincent MARTINEZ** (guitare),

**Julien AUDIGIER** (Batterie),

**Vincent ECHARD** (Trompette)

Jeudi 28 Mars

19h30 • EDDY'S Restaurant

• Concert Live avec **Annie LALALOVE QUARTET**

Vendredi 29 Mars

19h30 • LE TROPICAL

• Concert Live avec **Annie LALALOVE QUARTET**

Samedi 30 Mars

19h30 • HÔTEL GYP SEA SAINT-BARTH, COLOMBIER

• Concert Live avec **Annie LALALOVE QUARTET**

Mercredi 03 Avril

18h - 20h • Kiosque et Musée du Wall House

• Master Class pour les musiciens locaux

avec **V H SAMBIN SEXTET**

Jeudi 04 Avril

19h30 • LE BARTHÉLEMY

• Concert Live avec **V H SAMBIN SEXTET**

avec le soutien de **BATIVRD**

Vendredi 05 Avril

19h30 • LE SAINT BARTH YACHT CLUB,

Plage de Public

• Concert Live avec **V H SAMBIN SEXTET**,

BBQ sur place

Samedi 06 Avril

19h • L'ARAWAK • Concert de Clôture

avec **V H SAMBIN SEXTET**

Tous les concerts sont gratuits



**What drives you to carry out so many activities?**

*What motivates me is the eagerness to share with artists who are inherently generous and humanistic, and to acquaint them with the people on the island.*

*Because knowledge is a force that enriches us, and in this era of uncertainty about our civilization, culture must ensure that people feel connected and uplifted in each other's company.*

*I hold the belief that a society that promotes consumption as a means of fulfillment is a dangerous one, which is why I strive for equilibrium.*

**Et votre équipe ?**

Je suis entouré de précieux bénévoles que je remercie chaleureusement et sincèrement. Ils méritent notre reconnaissance pour leur engagement désintéressé car les bénévoles sont en voie d'extinction.

8 bénévoles animent le Conseil d'administration de l'association. C'est vraiment une belle équipe qui a bien sûr évolué depuis 22 ans. Je suis assez heureux d'arriver à fédérer une équipe de passionnés qui s'investissent généreusement : Leila, Corinne, Fabienne, Audra, Estelle, Didier, Pauline, Adeline.

**Et la suite ?**

Nous nous projetons dans la 8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> édition !!!  
 Nous avons bien sûr envie de développer nos actions pour la culture, mais nous sommes limités par le nombre de bénévoles à mobiliser et les financements. La nouvelle collectivité nous soutient mieux, mais nous espérons que les sociaux professionnels dont les employés et leurs enfants bénéficiant de nos actions prennent conscience que leur soutien est indispensable pour pérenniser la culture en live.

Nous attendons avec impatience l'ouverture du Centre Culturel pour lequel je me suis beaucoup investi depuis 2004, d'abord en proposant des projets avec l'architecte Patrick BENABEN et en accompagnant le projet actuel avec Johannes et la collectivité. Celui-ci trouvera toute sa place dans la vie quotidienne des habitants, comme le stade a su trouver la sienne pour le sport !  
 Si parfois nous pouvons nous décourager face aux difficultés de financements et de logements, nous sommes vite rattrapés par notre passion qui allume les couleurs de la culture en live ! ■

**How about your team?**

*I am surrounded by invaluable volunteers, whom I sincerely and warmly thank. Their selfless dedication deserves our utmost appreciation, especially in a time when volunteers are becoming increasingly rare.*

*8 volunteers make up the association's Board of Directors. It is truly a beautiful team that has evolved over the past 22 years. I am quite happy to be able to bring together a team of enthusiasts who invest themselves generously: Leila, Corinne, Fabienne, Audra, Estelle, Didier, Pauline, Adeline.*

**What's next?**

*We are planning the 8th, 9th, and 10th editions!!!  
 Certainly, we aspire to expand our cultural initiatives, but we are constrained by the availability of volunteers and financial resources. While the new local government provides better support, we hope that professionals, including employees and their families who benefit from our programs, recognize the importance of their support in sustaining live culture.*

*We eagerly anticipate the opening of the Cultural Center, a project in which I have been deeply involved since 2004, initially by proposing concepts with architect Patrick BENABEN, and later by collaborating on the current plans with Johannes and the local government. This center will seamlessly integrate into the daily life of residents, much like the stadium has become a hub for sports activities.*

*Although we may occasionally face challenges with funding and accommodation, our passion swiftly reignites, illuminating the vibrancy of live culture! ■*

NEW



**DÉCOUVREZ  
VOTRE  
NOUVEAU  
MAGASIN !**



**Segeco**  
Saint  Barth

# JIU-JITSU BRÉSILIEN : MAÎTRE DES MOUVEMENTS

*Brazilian Jiu-Jitsu –  
the Gentle Art of Self-Defence*

RENCONTRE AVEC NICOLAS HARMANGE

PAR RACHEL BARRETT-TRANGMAR

**D**écouvrez la passion de Nicolas Harmange pour cet art martial plutôt moderne, un mélange unique de sport et d'autodéfense, régulièrement pratiqué sur notre belle île.

## Qu'est-ce que le Jiu-Jitsu Brésilien ?

Le Jiu-Jitsu vient du mot japonais qui signifie "art doux". C'est essentiellement la philosophie des arts martiaux impliquant un combat sans arme pour soumettre ou neutraliser un adversaire. Au début du vingtième siècle, Mitsuyo Maeda, expert japonais en judo de renommée mondiale, a commencé à enseigner le Jiu-Jitsu au Brésil. Trois de ses élèves Brésiliens ont ensuite adopté et développé ces techniques, incluant le grappling, le combat au sol et les prises de soumission, créant ainsi le Jiu-Jitsu Brésilien, un sport de renommée mondiale.

## Ce sport est-il exclusivement réservé aux hommes adultes ?

Le Jiu-Jitsu Brésilien est ouvert aux adultes, aux enfants, aux femmes et aux jeunes filles qui s'épanouissent dans ce sport.

**N**icolas Harmange enthusiastically shared his passion for a relatively modern martial art, which is both a sport and a form of self-protection, and is regularly practised here on the island.

## What is Brazilian Jiu-Jitsu?

*Jiu-Jitsu originates from the Japanese word for 'gentle art', which is essentially the philosophy of martial arts that involve weaponless fighting to subdue or disable an opponent.*

*At the beginning of the twentieth century the world renowned Japanese Judo expert, Mitsuyo Maeda, began teaching Jiu-Jitsu in Brazil. Three of his Brazilian students subsequently adopted and developed these martial art techniques to include grappling, ground fighting, and submission holds. They thereby created the distinctively different Brazilian Jiu-Jitsu, which rapidly gained popularity and has since become a world renowned sport.*



**Quelle est la difficulté pour maîtriser cet art martial ?**

Le Jiu-Jitsu Brésilien repose sur la technique plutôt que la force, ce qui le rend accessible à toutes les morphologies. De plus, il enseigne des vertus telles que le respect, l'humilité, la patience, le dévouement et la concentration.

**Le Jiu-Jitsu Brésilien peut-il être utilisé pour l'autodéfense ?**

Le Jiu-Jitsu Brésilien est essentiellement un mécanisme d'autodéfense devenu un sport de combat. Son objectif est d'obtenir une position dominante en utilisant des techniques qui obligent l'adversaire à se rendre au sol. La police Brésilienne pratique cet art martial et l'utilise en cas de besoin.

**Le Jiu-Jitsu Brésilien a-t-il un système de mérite ?**

Comme tous les arts martiaux, des ceintures de différentes couleurs sont décernées en fonction du niveau atteint. Le système de mérite comprend également des galons ; après avoir obtenu quatre galons, on passe à une nouvelle ceinture. Les ceintures vont du blanc pour les débutants au noir pour les maîtres, avec un arc-en-ciel de couleurs entre les deux.

**Doit-on porter une tenue spécifique ?**

La tenue, appelée "Gi", est un élément important de ce sport, comprenant un kimono, une ceinture et un pantalon, généralement blancs, bleus ou noirs. Nous proposons deux types de cours, l'un avec Gi et l'autre sans Gi, adaptant les techniques en conséquence.



© Alain photographie 971



© Nicolas Harmange



© Alain photographie 971

**Is this sport exclusively for adult men?**

Brazilian Jiu-Jitsu is open to both adults and children, including women and young girls who thrive in this sport.

**How difficult is it to master this martial art?**

Brazilian Jiu-Jitsu is based on technique versus strength, so it can be practised by all body types willing to give undivided commitment to the sport. Furthermore, this martial art teaches virtues such as respect for others, humility, patience, dedication and concentration.

**Can Brazilian Jiu-Jitsu be used for self-defence?**

Brazilian Jiu-Jitsu is essentially a martial art self-defence mechanism that has become a combat sport. In Brazilian Jiu-Jitsu the aim is to gain a dominant position using techniques that force an opponent to surrender on the ground. Proof of its efficacy is that the Brazilian police practise this martial art and employ it whenever necessary.



© Alain photographie 971

© Alain photographie 971

**Le Brésilien est-il pratiqué sur l'île ?**

Saint-Barthélemy possède son propre club de Jiu-Jitsu Brésilien, que j'ai créé en 2012. Le club s'entraîne au « Dojo » de St Jean, une salle dédiée aux arts martiaux. Nous avons un total de 130 membres, et ce nombre augmente progressivement grâce à la promotion sur les réseaux sociaux.

**Qu'est-ce qui vous a poussé à pratiquer cet art martial ?**

Mon parcours dans les arts martiaux a commencé à l'âge de 7 ans avec le Judo, un rite de passage dans la culture française. J'ai acquis les valeurs essentielles des arts martiaux, évoluant jusqu'à la ceinture noire de judo. Cependant, j'ai préféré l'aspect grappling du sport, la base du Jiu-Jitsu Brésilien.

Christian Graugart, fondateur du BJJ, globe trotter, source d'inspiration, a organisé un camp sur l'île, s'installant depuis à Saint-Barthélemy et participant à nos séances hebdomadaires ainsi qu'à deux camps annuels.

**Quel message souhaitez-vous faire passer aux lecteurs de Coccoloba ?**

Nous encourageons les lecteurs intéressés à essayer le Jiu-Jitsu Brésilien, alliant exercice physique, camaraderie et apprentissage de valeurs importantes. ■

Pour plus d'informations, veuillez contacter Nicolas Harmange au +590 690 35 73 22.

Vous pouvez également visiter la page Facebook du club : saint-barth jujitsu.

**Does Brazilian Jiu-Jitsu have a merit system?**

*Like all martial arts we award belts of different colours according to attainment. The merit system also includes stripes; after gaining four stripes, one progresses to a new level/belt. The belts range from white for beginners to black for masters, including a rainbow of colours in between.*

**Do you have to wear any specific clothing?**

*Clothing is an important component of the sport and is known as 'Gi', consisting of a kimono, a belt and a pair of trousers – which generally comes in white, blue or black. We offer two different types of classes, one wearing Gi and one without Gi, when the martial art techniques are adapted accordingly.*

**Is Brazilian Jiu-Jitsu practised here on the island?**

*St-Barts has its very own Brazilian Jiu-Jitsu club, which I established in 2012, soon after I moved to the island. The club practises at the St Jean 'Dojo', which is a Japanese word for a hall or room where martial arts take place. We have a total of 130 members, and this number is progressively increasing thanks to social media promoting martial arts.*

**What inspired you to practise this martial art?**

*My journey in the world of martial arts started at the age of seven when I learned Judo – which is like a rite of passage in the French culture. Regular practise exposed me to the essential values of martial arts, allowing me to evolve and finally achieve a Judo black belt. Nevertheless, I realised that I preferred the grappling side of the sport, which is the basis of Brazilian Jiu-Jitsu.*

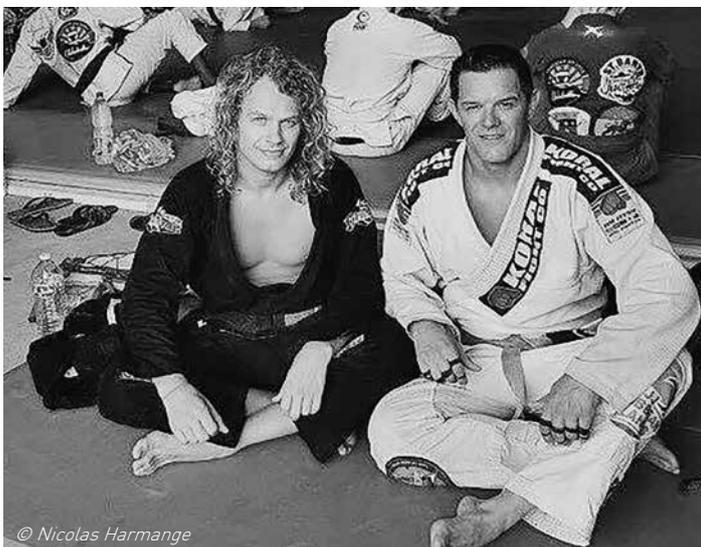
*Christian Graugart, founder of the BJJ, globe trotter and source of inspiration, organised a camp on the island, and has since moved to Saint-Barthélemy, where he takes part in our weekly sessions as well as two annual camps.*

**What message would you like to convey to the readers of Coccoloba?**

*We encourage interested readers to come along and try Brazilian Jiu-Jitsu, which provides physical exercise and camaraderie while learning important values. ■*

*For further information please contact Nicolas Harmange +590 690 35 73 22*

*And you can also visit the club's Facebook page: saint-barth jujitsu*



© Nicolas Harmange

# WEST INDIES HELICOPTERS



## HELICOPTER CHARTERS

PRIVATE TRANSFERS • DAY TRIP • ISLAND TOURS

RESERVATION **+590 590 778 000**

✉ [booking@westindieshelico.com](mailto:booking@westindieshelico.com)

# LA NAMIBIE VIVRE LE DÉPAYSEMENT TOTAL EN AFRIQUE AUSTRALE

*Namibia Experience a complete  
change of scenery in Southern Africa*

PAR MARY HIERNARD -  
DIRECTRICE D'AGENCE À SAINT-BARTH EVASION

**L**a Namibie, sa capitale Windhoek est un pays du sud-ouest de l'Afrique. Il se caractérise par le désert du Namib, qui longe l'océan Atlantique. Ce pays abrite une faune et une flore diversifiée. Lors d'un safari en Namibie, vous découvrirez certains des paysages lunaires, des canyons, une savane, véritable kaléidoscope de couleurs et de paysages... nous sommes hors du temps et en communion parfaite avec la nature. Dans ces paysages évoluent une faune et une flore riches en diversité.

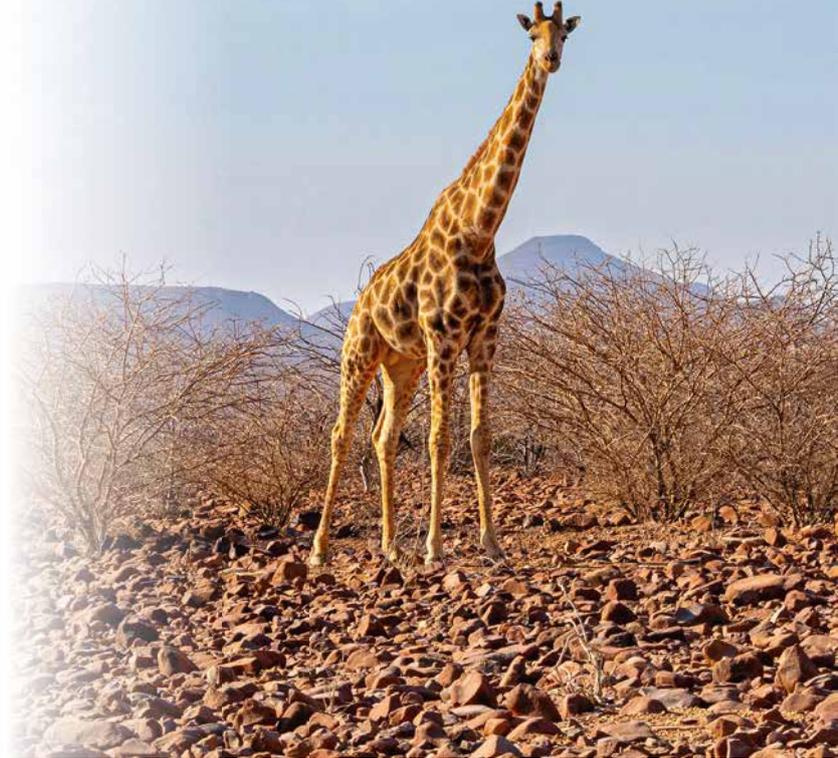
**N**amibia, with its capital Windhoek, is a country in south-west Africa. It is characterized by the Namib Desert, which borders the Atlantic Ocean. The country is home to a wide variety of flora and fauna. On a safari in Namibia, you'll discover lunar landscapes, canyons, and savannahs – a veritable kaleidoscope of colors and landscapes. You'll find yourself out of time and in perfect communion with nature. These landscapes are home to a rich diversity of flora and fauna.

Présentons quelques incontournables stops de ce pays magique et encore peu connu... à savoir que les autres sont aussi riches en émotion, tel le col du Sreetshoogte avec sa vue vertigineuse sur le désert du Namib, Twyfelfontein, inscrit au patrimoine mondiale de l'UNESCO.

Le parc Etosha où se rencontre prédateurs, antilopes, pachydermes, zèbres, gazelles, lions, girafes, gnous, hyènes et léopards. Mais avec la particularité qu'à la saison humide le lac se remplit d'eau salée et devient un point d'eau pour les animaux. C'est principalement dans ce parc que se font les safaris. A la saison sèche, le paysage devient sec et aride donnant un aspect de marais salant.

Sossuvlei et ses paysages lunaires se situent en plein dans le désert du Namib. Rendez-vous avant le lever du soleil et vous serez ébahis par la beauté des dunes où les couleurs chaudes contrastent avec les étangs asséchés et blanchis par le sel.

Walvis Bay, baie peuplée de flamands roses et d'otaries à fourrure. La meilleure façon de les approcher se fait en kayaks.



*Let's take a look at just a few of the must-see stops in this magical, little-known country. The Sreetshoogte Pass, for instance, offers a breathtaking view over the Namib Desert. Twyfelfontein, a UNESCO World Heritage Site, is another captivating destination.*

*Etosha Park, home to a plethora of wildlife, including predators, antelopes, pachyderms, zebras, gazelles, lions, giraffes, wildebeests, hyenas, and leopards, is a wildlife enthusiast's paradise. During the wet season, the park's lake fills with salt water, becoming a unique watering hole for the animals. It is mainly in this park that safaris are conducted.*

*In the dry season, the landscape transforms into a dry and arid expanse, resembling a salt marsh.*

*Sossuvlei and its lunar landscapes are situated in the heart of the Namib Desert. Arrive before sunrise, and you'll be amazed by the beauty of the dunes, where warm colors contrast with dry, salt-bleached ponds.*

*Walvis Bay, hosting pink flamingos and fur seals, is best explored by kayak for an up-close encounter with these fascinating creatures.*

*The Spitzkoppe, a must-see hike amidst phantasmagorical mineral formations, leads to the Brandberg massif, Namibia's highest massif adorned with thousands of rock paintings.*



Le Spitzkoppe, randonnée incontournable au milieu des formations minérales fantasmagoriques, de là on peut continuer vers le massif du Brandberg, plus haut massif Namibien avec des milliers de peintures rupestres.

D'une beauté brute, le Damaraland est une étape incontournable de tout safari Namibien. Plateaux granitiques, basaltes et grès rouges où se côtoie une faune sauvage impressionnante.

Un petit stop à Opuwo, où toutes les communautés indigènes viennent faire leur marché. En continuant aux confins du pays, dans le Kaokoland rencontre avec la frontière de l'Angola marquée par la rivière Kunène. Les chutes d'Epupa s'étendent sur plus de 800 mètres et sont parmi les plus belles de la planète.

En dehors de la faune et de la flore, la rencontre avec les indigènes est un véritable retour aux sources, notamment avec le peuple Himba qui est concentré dans la région du Kaokoland. Ce peuple d'éleveurs aux coutumes archaïques a profité de l'inaccessibilité de son territoire pendant des décennies pour garder ses traditions. La rencontre avec ce peuple est soumise à certaines règles... Vous voulez les connaître? Venez nous rendre visite!! ■



*Damaraland, with its raw beauty of granite plateaus, basalts, and red sandstones, is a must on any Namibian safari. This rugged terrain is home to an impressive array of wildlife.*

*A short stop in Opuwo reveals a vibrant market where indigenous communities converge. Moving towards the country's edge, Kaokoland shares a border with Angola, marked by the Kunene River. The Epupa Falls stretch over 800 meters and rank among the most beautiful on the planet.*

*Beyond the flora and fauna, encounters with indigenous people offer a genuine return to basics. Notably, the Himba people in the Kaokoland region, with their archaic customs, have preserved traditions due to the inaccessibility of their territory. Meeting these communities follows certain rules – intrigued? Come and visit us, and unlock the secrets of Namibia! ■*



**cem**

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTI-PROFESSIONNELLE  
— Saint-Barthélemy —

À PARTIR DE 16 ANS

**Formation générale**  
du 2 au 9 avril 2024

**Approfondissement**  
du 18 au 23 août 2024

# FORMATION À L'*animation*

BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR (BAFA)



Tél. 0590 27 12 55 - [contact@cemstbarth.com](mailto:contact@cemstbarth.com)

LA FORMATION DE VOS PROJETS COMMENCE ICI...



# CUISINES D'EXTÉRIEUR À COMPOSER ET SUR-MESURE

Meubles en inox & PVC



Depuis  
**[1994]**

Michel & Jacques,  
les inséparables  
à votre service !



05 90 27 95 35 | Michel : 06 90 33 32 64 | Jacques : 06 90 59 13 35

[lurin.menuiserie@gmail.com](mailto:lurin.menuiserie@gmail.com) | [www.lurinmenuiserie.com](http://www.lurinmenuiserie.com)

# Garage Budget®

## Découvrez nos modèles 4X4 • SUV • UTILITAIRES...



**HYUNDAI GRAND i10**  
NOUVEAU MODÈLE 2024



**HYUNDAI TUCSON**  
FULL OPTION 4X4



**HYUNDAI i20**  
NOUVELLE GÉNÉRATION



**HAVAL H6 2024**  
FULL OPTION 4X4



**HAVAL TANK 300**  
ROBUSTE ET POLYVALENT



**VERYCA WINDOWS VAN 4X4**  
VERYCA BLIND VAN 4X2



**VERYCA PICK UP**  
4X4 - BENNE EN FER



**SAVEIRO DOUBLE**  
OU SIMPLE CABINE



**HAVAL**



Route de la page, Public - 0690 288 322 - 0590 277 098 - [garage@budgetstbarth.com](mailto:garage@budgetstbarth.com) - [www.budgetstbarth.com](http://www.budgetstbarth.com)  
Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h et le samedi de 8h à 12h

# La Fibre Orange est disponible à Saint-Barthélemy.

Jusqu'à  
**60 fois<sup>(1)</sup>**  
plus rapide  
que l'ADSL

Vous rapprocher  
de l'essentiel

orange™

Renseignements et souscription en boutique Orange.

Offres Fibre soumises à conditions avec engagement de 12 mois valables aux Antilles-Guyane françaises sous réserve d'éligibilité technique et de couverture. Les offres ADSL ne sont plus commercialisées dans les zones Fibre.

(1) Débits fibre théoriques disponibles avec l'offre Livebox Infini Fibre (jusqu'à 12 Gbit/s et 1800 Mbit/s) et des équipements compatibles (câble réseau Ethernet, ordinateur et carte réseau). En cas d'usage sur plusieurs équipements, le débit est partagé. 01/24 © Orange - S.A au capital de 10 640 226 396 € - Siège Social : 111, quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux - 380 129 866 RCS Nanterre.