



LE COMPTOIR  
DE L'OUTRE-MER

Mai 2026

# NEWSLETTER

*Mai fait renaître le monde.*



## *L'Exporose*

**DU 8 AU 10 MAI**

En mai, la ville de Grasse accueille l'Expo Rose, événement emblématique célébrant la reine des fleurs. Pendant tout un week-end, plus de 25 000 roses subliment rues, places et jardins à travers des créations florales et artistiques uniques. Ce rendez-vous festif et sensoriel met à l'honneur le savoir-faire grassois et offre aux visiteurs une immersion au cœur des parfums, des couleurs et des traditions locales.

***En savoir +***

## *Festival de Cannes*

**DU 12 AU 23 MAI 2026**

En mai 2026, Cannes accueille la 79e édition du Festival de Cannes, rendez-vous incontournable du cinéma mondial. Stars, projections et montée des marches font vibrer la Croisette au rythme du glamour et du 7e art.

***En savoir +***





## Cap sur la côte !

**DIMANCHE 3 MAI**

Envie de grand air et de paysages à couper le souffle ? Corinne vous propose une magnifique balade le long du sentier du littoral, entre Nice et Villefranche-sur-Mer. Un parcours accessible à tous, idéal pour profiter de la mer, du soleil et d'un moment convivial.

Départ à 9h

Rendez-vous devant l'église du port

Pensez à prévoir :

- Chaussures confortables, eau et protection solaire



## Printemps des Seniors

**DU 30 MARS AU 14 JUIN**

Pour cette période, le Département propose une série de concerts gratuits dans le cadre du Printemps des Seniors.

Plus de 20 rendez-vous musicaux dans différentes communes pour partager des moments conviviaux autour de la chanson française et internationale.

Gratuit, sur inscription (places limitées)  
Réservé aux + de 55 ans

**En savoir +**



## Atelier Shiatsu

**LE 05 MAI & LE 26 MAI**

Joël Corneloup propose deux ateliers de shiatsu dédiés au bien-être et à la détente. Le premier aura lieu le lundi 5 mai et sera consacré au travail du bas du dos. Le second se déroulera le lundi 26 mai et portera sur le dos dans sa globalité. Chaque séance se tient de 14h30 à 17h.

La participation est de 5€ par atelier.

Les ateliers ont lieu au Comptoir de l'Outre-Mer, 3 avenue Cyrille Besset, 06000 Nice.

Les places sont limitées, la réservation est obligatoire au 07 49 39 44 98.



## Rock Fest "1 Max de Bruit"

8 AU 10 MAI 2026

Le Rock Fest 1 Max de Bruit est un festival de rock caritatif organisé à Nice au Théâtre de Verdure, au cœur de la ville. Pendant trois jours, l'événement propose une programmation intense mêlant groupes de reprises et formations rock emblématiques.

Au-delà de la musique, ce festival est avant tout un événement solidaire : entièrement porté par des bénévoles, il soutient une cause caritative en faveur des enfants en difficulté.

L'intégralité des bénéfices est reversée à une association partenaire.

[En savoir +](#)



## Mai à Vélo

DU 01 MAI AU 31 MAI

Mai à Vélo est un événement national décliné à Nice et dans toute la métropole pour promouvoir la pratique du vélo au quotidien et les mobilités douces. Tout au long du mois de mai, des animations, balades, ateliers et défis sont proposés aux habitants afin de découvrir ou redécouvrir le vélo comme moyen de transport, de loisir et de bien-être.

[En savoir +](#)

## Agenda des sorties

Tout au long du mois de mai, les Alpes-Maritimes proposent une programmation riche et variée : spectacles, concerts, festivals, expositions, théâtre, événements sportifs et animations culturelles dans de nombreuses villes comme Nice, Cannes, Antibes, Grasse ou Menton.

Entre grands événements et sorties plus intimistes, le département offre de nombreuses occasions de sorties pour tous les publics et tous les âges.

[En savoir +](#)



## **Communication bienveillante**

**SAMEDI 16 MAI DE 15H À 17H30**

Session 4/4 – avec Vitorino Rodrigues  
Cet atelier propose une approche de la communication bienveillante centrée sur l'écoute et l'empathie.

5€ adhérents / 10€ non-adhérents

Comptoir de l'Outre-Mer

3 avenue Cyrille Besset, 06000 Nice

Inscription : 06 15 14 05 24 / 06 59 46 42 60

## **Atelier Cuisine**

**SAMEDI 23 MAI 2026 À 12H00**

Venez partager un moment gourmand et convivial autour d'un menu savoureux préparé ensemble :

Entrée : pain brioché au saumon

Plat : cabri massalé avec grains et riz blanc

Dessert : bavaois mangue passion

Rendez-vous au Comptoir de l'Outre-Mer (10€ pour les adhérents / 15€ pour les non-adhérents)

Inscription obligatoire : 07 49 39 44 98

Chacun est invité à apporter une boisson ainsi que quelques amuse-bouches pour l'apéritif.



## **Apéritif du mois**

**30 MAI À 19H**

Place à la convivialité, au partage et à la bonne humeur avec l'apéritif du mois !

Rendez-vous le 30 mai à 19h au Comptoir de l'Outre-Mer, 3 avenue Cyrille Besset, 06000 Nice.

Cet événement est réservé aux membres de l'association. Chacun est invité à apporter un petit plat apéritif fait maison afin de partager un moment chaleureux et gourmand.

Inscription : 07 49 39 44 98