

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

SYMBIOS 

LOCAUX À VENDRE

À partir de

120 M²

Des professionnels reconnus
ont déjà acheté leurs locaux :

- ✓ Une dermatologue
- ✓ Une rhumatologue
- ✓ Des ostéopathes
- ✓ Des kinésithérapeutes
- ✓ Une nutritionniste
- ✓ Une esthéticienne

LOCAUX À VENDRE

80 CHEMIN DES FOURS À CHAUX - 11100 NARBONNE

06 59 98 11 45



Spécialiste de la pergola à Narbonne



DS MENUISERIE

contact@ds-menuiserie.fr

04 68 45 36 90

www.ds-menuiserie.fr

Le mois de Mai, ses jours fériés, la fête des mamans, décline ses premières journées ensoleillées. **Oubliez l'adage « en Avril ne te découvre pas d'un fil »**, nous pouvons retrouver des tenues plus estivales et appliquer **« en Mai « mets » ce qui te plaît »**.

Profitons pleinement des week-ends : les élections présidentielles sont passées, et les législatives sont programmées en juin. La sortie des urnes à illustré une volonté de s'inscrire dans la stabilité et la longévité. Demeurer dans le connu, pour affronter au mieux les crises internationales, l'augmentation des prix et les grands changements qui s'annoncent est donc notre quotidien...

Dans l'Aude, et plus particulièrement sur nos côtes et dans le Narbonnais, le mois de Mai est un mois de préparation à la **saison touristique** qui commence, un mois de répétition, de formation des équipes. Tout doit-être prêt pour accueillir les vacanciers qui ne manqueront pas d'arriver en nombre.

Alors pendant ces dernières semaines avant l'été, profitons des **nombreux spectacles joués dans le Narbonnais**, allons au **cinéma**, soutenons nos équipes encore en lice pour un titre national, comme le

Narbonne Volley qui après avoir été sacré champion d'Europe est en course pour le titre nationale.

Retrouvons **nos amis**, retrouvons nous et partageons ensemble de bons moments de convivialité avec ce soleil tant attendu... Et réapprenons à lâcher prise, sans complètement oublier notre quotidien !

Découvrez dans le nouvel opus d'**Urban TV & Sorties** les offres de nos partenaires pour bénéficier pleinement de vos loisirs et de votre quotidien, et toujours **les offres incroyables du carnet SORTEZ + !**

Pour 35€ seulement, vous pouvez économiser jusqu'à 2 000 € sur vos achats de loisirs et de restaurant ... Achetez vite votre carnet sur www.sortezplus.fr !

En tous cas, Urban TV & Sorties vous accompagne et **est constamment à votre écoute** ; que ce soit dans la chaleur et la douceur de votre chez vous, dans une salle de spectacle ou au restaurant, en famille ou entre amis, nous restons près de vous.

Et n'oubliez pas de **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, ou de parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne lecture à toutes et tous.



Logo: **LANAT** VIVRE LE SUD

Votre nouvelle vie
RÉSIDENCE BERGÉ
NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

Du **T1** au **T4**
Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages

À partir de
135 000€

Contactez-nous au **06 78 33 87 43 - 04 11 51 00 48**



**URBAN
MAISON**



Une cuisine rustique, le comble du chic !

Un temps passée de mode et jugée désuète, la cuisine de nos aïeux retrouve aujourd'hui ses lettres de noblesse et se hisse à nouveau sur le devant de la scène déco, pour le plus grand bonheur des amateurs d'ambiances simples, authentiques et chaleureuses.

Pour décorer votre intérieur, vous privilégiez le côté pratique, durable et convivial et ne jurez que par les meubles en bois massif au charme campagnard. La cuisine rustique, avec ses menuiseries, son mobilier intemporel et ses accessoires anciens, comblera toutes vos attentes déco ! Voici comment insuffler cette atmosphère chic et authentique derrière vos fourneaux.

DES MATÉRIAUX À L'ÉTAT BRUT

Allant de pair avec un décor rustique, les matériaux bruts sont à l'honneur. Incontournable des ambiances déco d'inspiration rurale, le bois se décline sur tous les supports. On le met en valeur au niveau de l'architecture même de la pièce, avec par exemple de belles poutres apparentes, solives et autres pièces de charpenterie, mais aussi à travers les meubles, le plan de travail, les façades, les luminaires et, pourquoi pas, quelques ustensiles décoratifs comme un mortier ou une belle planche à découper.

La crédence de cuisine se pare, quant à elle, de carreaux anciens ou de briques, qu'on retrouvera également volontiers sur les murs. Enfin, au sol, on pourra opter pour du parquet, du carrelage, notamment en damier, ou encore un revêtement en pierre. Pour conserver cette aura de simplicité champêtre, on misera par ailleurs sur une palette de teintes neutres, faisant la part belle au blanc et au marron.

DU MOBILIER ESPRIT FERME

Bonne nouvelle pour les amateurs de brocantes et autres vide-greniers : vous pourrez aisément trouver de quoi meubler votre cuisine ancienne en chinant ! Résolument récup, la déco rustique plébiscite les vrais meubles anciens, chargés d'histoire et élégamment patinés. On jette tout particulièrement notre dévolu sur les chaises en bois à barreaux ou avec une assise en paille, les éviers type bac, les vieux bahuts de cuisine, les vaisseliers, les tables de ferme, les bancs d'écolier, les tabourets de traite ou encore les vieux établis. Il sera peut-être nécessaire de les décaper, de les poncer et de les vernir avant de les remettre en usage, mais ces pépites apporteront un cachet inimitable à votre décoration.

LES USTENSILES S'EXPOSENT

Plutôt que de ranger casseroles, poêles et assiettes au fond d'un placard, la déco rustique les met en valeur ! On suspend donc nos plus belles batteries de cuisine – notamment les pièces en cuivre qui apportent un charme fou –, on dispose sur des étagères la vaisselle héritée de nos grands-mères et autres bocalx alimentaires, et on complète avec quelques instruments vintage comme une balance à l'ancienne, une cafetière manuelle, une broche ou un soufflet.



LES CUISINES de Margaret

En Mai je fais ce qu'il me plaît

**Pose
OFFERTE**

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud
75 rue de la Combe du Meunier
11100 Montredon-des-Corbières

04 68 41 54 92

lescuisinesdemargaret@outlook.fr

  les Cuisines de Margaret

Lundi de 14h15 à 19h
Du Mardi au Vendredi
9h30 - 12h / 14h15 - 19h
Samedi sur rendez-vous

Click&Collect www.cuisines-margaret.fr

**DENIS
MARECHAL**
sur scène

Denis MARECHAL
«sur scène»

Spectacle à
21h

Le 13 mai
Espace D. Baudis à NARBONNE

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr

TF1 21.10 THE VOICE Divertissement The Voice, div. 23.35 arte	france-2 20.40 FOOTBALL : OGC NICE / FC NANTES On est en direct, div. 23.35 C8	france-3 21.10 MEURTRES A PORQUEROLLES Meurtres à Aix-en-Provence 22.40 W9	CANAL+ 21.10 EN POLE Magazine Formule 1 : Grand Prix de Miami 21.45 TMC	france-5 20.55 ÉCHAPPEES BELLES Magazine Echappées belles, mag. 22.25 TFX	6 21.10 BULL Série Bull, série 22.50 TF1
20.50 AUGUSTE, L'EMPIRE ENTRE GUERRE... Les morts-vivants de Pompéï, doc. 22.35 LCP	21.15 LES PLUS BEAUX TRAINS D'EUROPE Samedi reportage, mag. 23.20 4	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série La petite histoire de France, série 23.00 C STAR	21.05 COLUMBO Série 90' Enquêtes, mag. 22.55 RMC	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Chroniques criminelles, mag. 22.55 LCI	21.10 THE BIG BANG THEORY Série The Big Bang Theory, série 22.35 TF1
21.00 UN DOCS Magazine Taiwan, démocratie numérique 23.30 C NEWS	21.10 CENDRILLON Spectacle Mon Mozart à moi, spectacle 23.30 L'EQUIPE	21.05 GHOST ADVENTURES Ghost adventures, doc. 22.40 6ter	21.05 LEGO MASTERS Divertissement Lego Masters : extra brique 22.55 RMC	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22H Darius Rochebin 22.00 RMC	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série Joséphine, ange gardien, série 22.35 TF1
21.00 SOIR INFO WEEK-END Face à Bock-Côté, mag. 23.00 C NEWS	21.10 COURSES DE CAISSES À SAVON MMA : UFC Classiques, sport 23.15 L'EQUIPE	21.05 LES ROIS DE LA PISCINE Magazine Les rois de la piscine, mag. 22.20 6ter	21.05 ALIEN THEORY Documentaire Alien Theory, doc. 22.55 RMC	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE Retour à l'instinct primaire, doc. 22.00 RMC	21.05 JANE AUSTEN... Série Jane Austen : bienvenue à Sanditon 22.05 TF1

TF1 21.10 DOCTOR STRANGE ★ Film Avengers : infinity war ★★, film 23.20 arte	france-2 21.05 DE GAULLE ★ Film Film Passage des arts, mag. 23.00 C8	france-3 21.10 LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN Les carnets de Max Liebermann 22.40 W9	CANAL+ 21.30 FORMULE 1 : GRAND PRIX DE MIAMI Sport Formula One, le mag, mag. 23.30 TMC	france-5 20.55 JUSQU'OU IRA UBER ? Documentaire Jacques Delors, itinéraire d'un... 22.50 TFX	6 21.10 ZONE INTERDITE Magazine Enquête exclusive, mag. 23.15 TF1
21.05 DOULEUR ET GLOIRE Film Antonio Banderas et P. Almodóvar 22.55 LCP	21.10 L'HÉRITIER Film L'essentiel chez Labro, mag. 23.15 4	21.05 LA VÉRITÉ SI JE MENS ! 2 ★ Film La vérité si je mens ! ★, film 23.10 C STAR	21.05 BALTHAZAR Série Balthazar, série 23.15 RMC	21.05 LA BOUM 2 ★ Film La boum ★, film 23.05 LCI	21.10 URGENCES Magazine Urgences, mag. 23.00 TF1
21.00 REMBOB'INA Magazine Les grands entretiens Europe 23.30 C NEWS	21.10 MANON Spectacle Notre Dame de Paris, spectacle 00.00 L'EQUIPE	21.05 CHICAGO FIRE Série Chicago Fire, série 22.40 6ter	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE Sydney Fox, l'aventurière 22.45 RMC	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22H Darius Rochebin 22.00 RMC	21.00 LES ANGES GARDIENS ★ Film La maison du bonheur ★, film 23.05 TF1
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine Soir info week-end 22.00 C NEWS	21.05 BATTLESHIP ★ Film L'Équipe du Soir, mag. 23.30 L'EQUIPE	21.05 LE FABULEUX DESTIN D'AMÉLIE... Les rois de la réno, mag. 23.20 6ter	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. Faites entrer l'accusé, doc. 22.35 RMC	21.05 CERCHEURS D'OPALE Doc. Chercheurs d'opale, doc. 22.00 RMC	21.05 CANDICE RENOIR Série Candice Renoir, série 22.10 TF1



37 ans d'aménagement, *ça se fête !*

En 37 ans d'existence, de Toulouse à Marseille, HECTARE s'est implanté comme un **acteur majeur en tant qu'aménageur foncier**. En se développant, HECTARE a fait des bébés et de nouvelles entités sont apparues : EnVol en 2019, dédiée à la promotion immobilière, Les Balcons de la cité pour la location de logements saisonniers à Carcassonne, et Green Work consacrée à la location de bureaux à Narbonne ainsi qu'à Avignon dans un futur proche.

Cette entreprise locale, indépendante et familiale représente plus de 7 000 terrains à bâtir depuis 1985 et compte aujourd'hui plus de 90 collaborateurs. Un effectif composé à moitié de femmes. Elles sont d'ailleurs six à la direction, pour seulement deux hommes. L'entreprise s'est féminisée au fil des décennies.

« *Cela s'est fait naturellement. Notre métier reste masculin mais les femmes apportent un regard différent* », se réjouit Anne Portales, dirigeante d'HECTARE et d'ENVOL et directrice de la communication.

« HECTARE, c'est le cinquième enfant de la famille ! »

Au fil des années, HECTARE a su s'entourer de professionnels du secteur et s'est structuré pour **accompagner au mieux chaque acquéreur dans ce qui représente souvent l'achat d'une vie**. Une longévité liée à l'implication des équipes au quotidien pour apporter un vrai service de qualité aux clients. C'est cette proximité que la société souhaite maintenir.

« *Hectare, c'est le cinquième enfant de la famille ! Cela fait partie de notre ADN. La société a grandi avec nous* », commente Anne Portales. Et ce n'est pas fini ! L'aménageur veut désormais amorcer le virage de l'urbanisme durable et valoriser les actions mises en place. À terme, avec l'évolution des réglementations, HECTARE veut poursuivre sa mission de facilitateur auprès des élus pour **repenser la ville de demain et laisser une empreinte propre aux générations à venir**.



SPECTACLES & CINÉ

Le Duo des Non

«Best Of»

7 mai - 21h

Foyer communal de Villedaigne



M. Frenna et K. Dubernet

«Les égoïstes anonymes»

20 mai - 21h

Salle Jacques MIRO à Coursans



JULIEN DORÉ

AIMÉE

14 mai 2022 - 20h

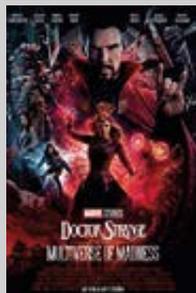


Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

POP LEGENDS

LE CONCERT EXTRAORDINAIRE

15 mai 2022 - 17h



Doctor Strange in the Multiverse of Madness

Réalisé par Sam Raimi

SORTIE - Mercredi 4 mai - 10h30



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

cgrcinemas.fr/narbonne

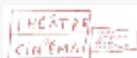
Le bain

Samedi 14 mai - 18h



Le bonheur (n'est pas toujours drôle)

Vendredi 20 mai - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

theatrecinema-narbonne.com



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS narbonne-arena.fr


Narbonne Arena



BluePalm

Outils de com'

L'AGENCE DE COM' DÉDIÉE AUX TPE ET AUX COMMERÇANTS !

Besoin d'un flyer ? De cartes de visites ?
D'une enseigne ? D'un drapeau ?
De t-shirt ? De cadeaux pour vos clients ?
ou d'un site internet ?...

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

A NARBONNE



**DIMANCHE
8 MAI 2022**

**DE 8H À 18H
NON-STOP**

**VENEZ
NOMBREUX**

PLACE VOLTAIRE - BOULEVARD JOFFRE
PARKING CŒUR DE VILLE - RUE PARERIE



EXPOSITION

Photos, peintures et produits de la mer

Avec le soutien de



RENSEIGNEMENTS : 06 65 27 07 30 | voltaire-joffre.com | contact@voltaire-joffre.com |  

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LE REMPLAÇANT Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 23.10 Meurtres au paradis, série	21.10 HITLER-STALINE, LE CHOC DES TYRANS 22.55 La guerre des sables..., doc.	21.00 THE RESPONDER Série 22.05 The Responder, série	21.00 PARLEMENT Série 22.25 C ce soir, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Et si on se rencontra ?
20.50 LA PASSANTE DU SANS-SOUCI ★★ 22.45 Conversation avec Romy Schneider	21.15 BASTILLE DAY ★ Film 23.00 Jeudi reportage, mag.	21.05 TWILIGHT CH. 5 : REVELATION - P. 2 23.05 Twilight ch. 4 : Révélation - P. 1	21.15 STAR WARS - ÉP. 4 - UN NOUVEL ESPOIR 23.35 Star Wars ép. 3 : la revanche des Sith	21.05 APPELS D'URGENCE 10 23.15 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME 23.05 Crimes, mag.
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 FATOUMATA DIAWARA - Spectacle 22.30 Roberto Fonseca, spectacle	21.05 RENAUD, TOUJOURS DEBOUT Documentaire 22.45 La story de Jean-Jacques Goldman	21.05 RENOVATION ISLAND... 22.40 Renovation Island : un chantier...	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 LES EXPERTS Série 22.45 Les experts, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 LIMITLESS ★ Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.30 Kaamelott, série	21.05 HORS DE CONTRÔLE Doc. 22.10 La science des forces de la nature	21.05 MÉCANOS EXPRESS Doc. 22.00 Mécanos Express, doc.	21.05 SQUADRA CRIMINALE 10 Série 22.10 Squadra criminale

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 KOH-LANTA Jeu 23.20 Et alors ?, div.	21.10 JOYEUX ANNIVERSAIRE RENAUD 23.15 Basique, le concert, spectacle	21.10 CRIMES PARFAITS Série 22.50 Crimes parfaits, série	21.00 THE RESPONDER Série 23.05 Adiós, film	21.00 CONSOMMATEURS, VOUS AVEZ LE POUVOIR ? 22.45 C ce soir, mag.	21.10 NCIS 10 Série 22.50 NCIS, série
20.55 LE MONDE SELON XI JINPING Doc. 22.30 Asie-Pacifique, doc.	21.15 THE RYAN INITIATIVE ★ Film 23.15 Alien : Covenant ★, film	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 10 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05 BÉBÉ MODE D'EMPLOI ★ Film 23.15 L'amour sans préavis ★, film	21.10 3 DAYS TO KILL ★ Film 23.15 Blood & Treasure, série
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 EUROVISION DE LA CHANSON 2022 23.10 Concert de Delgres, spectacle	21.05 LE MEILLEUR FORGERON 10 Série 22.40 Le meilleur forgeron, série	21.05 PLUME, LA BASSE-COUR A UN... Film 22.25 Totally Spies ! Le film, film	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.25 FOOT : TEAM OL LÉGENDES / UNICEF 22.30 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 MERVEILLEUSE ANGÉLIQUE ★ Film 23.00 Angélique, marquise des anges	21.05 ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES 22.30 Enquêtes mystérieuses	21.05 GENIE FRANÇAIS : LES FORTERESSES 22.10 Vauban : mégastructures de génie	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.05 Snapped : les femmes tueuses

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous hypersensible ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :
Vous êtes hypersensible

L'hypersensibilité décuple la moindre émotion. Chez vous, cela peut se traduire de plusieurs manières : réaction disproportionnée, pleurs intempestifs, sensibilité à la lumière, maux de ventre la veille d'un départ en vacances, peur du jugement des autres, allergie au changement, etc. Votre humeur peut énormément varier au fil de la journée. La plupart du temps, vous vous sentez en décalage avec les autres. Faites de votre hypersensibilité un atout : inscrivez-vous par exemple à un cours de dessin, et exprimez vos émotions sur papier. Par contre, si votre particularité se révèle être handicapante au quotidien, n'hésitez pas à aller consulter un spécialiste.

Vous avez une majorité de B :
Vous êtes sensible

Comme tout être humain, vous ressentez des émotions. Les vôtres sortent juste plus facilement que la moyenne. Devant un film, vous pleurez à la moindre scène triste. Vous êtes aussi du genre à vous emporter pour un rien et à être très ému(e) par la souffrance d'autrui. Bref, vous êtes juste quelqu'un de sensible.

Vous avez une majorité de C :
Vous n'êtes pas hypersensible

Vous n'êtes ni hypersensible ni particulièrement sensible. Pour autant, cela ne veut pas dire que vous ne ressentez rien ! Vous savez simplement maîtriser vos émotions et prendre du recul sans tout remettre en question.

Vous pleurez à la moindre critique ? L'humeur des autres vous affecte ? Vous avez régulièrement besoin de vous isoler ? Vous êtes peut-être hypersensible. Répondez à ces quelques questions pour le savoir.

1/ Vous sentez immédiatement quand quelqu'un autour de vous est de mauvaise humeur.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

2/ Vous êtes souvent au bord des larmes pour un rien.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

3/ Pour vous apaiser, vous avez besoin de vous retrouver régulièrement seul(e).

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

4/ À quoi êtes-vous le plus sensible ?

- A. Aux odeurs
- B. À la lumière
- C. Au bruit

5/ Vous avez du mal à faire des choix.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

6/ Vous êtes particulièrement attiré(e) par tout ce qui touche à l'art, à la musique et au cinéma.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

7/ Vous n'aimez pas le changement.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

8/ Laquelle de ces boissons aimez-vous le moins ?

- A. Le café
- B. Le thé
- C. Le lait

9/ Vous êtes quelqu'un de fidèle en amitié.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

10/ Petit(e), on vous considérait comme un enfant timide.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

11/ Vous êtes souvent fatigué(e).

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non

12/ Vous ne supportez pas les conflits et la violence.

- A. Oui
- B. Parfois
- C. Non



TF1 21.10 GREY'S ANATOMY Série 22.50 Chicago Fire, série	france.2 21.10 UN SI LONG SILENCE Doc. 23.30 Infrarouge, doc.	france.3 21.10 FAUT PAS RÊVER Magazine 23.05 Réseau d'enquêtes, mag.	CANAL+ 21.00 CLEAN Film 22.45 L'homme de la cave, film	france.5 21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	6 21.10 TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef : le chef des chefs, jeu
arte 20.55 SNOWPIERCER, LE TRANSPERCÉNÉIGÉ 23.00 Little Joe ★, film	C8 21.15 INSPECTEUR BARNABY Série 23.10 Inspecteur Barnaby, série	W9 21.05 LES VILLES LES PLUS DANGEREUSES... 22.10 Les villes les plus dangereuses du monde	TMC 21.15 21H MÉDIAS : LE CRASH DSK 23.00 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage	TF6 21.10 BLOOD & TREASURE Série 22.00 Blood & Treasure, série
LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 IMMORTEL BASHUNG Spectacle 22.35 Osez Bashung !, doc.	C STAR 21.05 TERMINATOR 2 : LE JUGEMENT DERNIER 23.35 Big game ★, film	RMC 21.05 CABANE FEVER Documentaire 22.45 Cabane Fever, doc.	LCI 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine 22.00 Brunet et compagnie	TF1 21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série
C NEWS 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'ÉQUIPE 20.55 FOOTBALL : COUPE D'ITALIE 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 LARA CROFT TOMB RAIDER : LE BERCEAU DE LA VIE ★ 23.10 Jack Hunter et le trésor perdu d'Ugarit	RMC 21.05 LES NETTOYEURS DE L'EXTRÊME 22.20 Les anges de l'autoroute, doc.	RMC 21.05 TOP GEAR FRANCE 22.35 Wheeler Dealers France, doc.	TF6 21.05 COMME UN MAUVAIS SOUVENIR 22.50 Héritages, mag.

TF1 21.10 HPI Série 23.20 HPI, série	france.2 21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	france.3 21.10 LES INFILTRES ★★ Film 23.40 La France en vrai, doc.	CANAL+ 21.00 HALO Série 22.55 Les terroirs de Fred Chesneau	france.5 21.00 NOTRE CORPS, CE RESEAU SOCIAL 22.30 C ce soir, mag.	6 21.10 DEADPOOL ★ Film 23.10 Pirates des Caraïbes...
arte 20.55 EN THÉRAPIE Série 23.00 Snowpiercer, le transpercénéigé	C8 21.15 TOUCHE PAS À MON POSTE XXL 23.00 Bastille Day ★, film	W9 21.05 AFTER - CHAPITRE 1 ★ Film 23.05 Twilight chap. 5 : Révélation - 2 ★	TMC 21.15 THE FOREIGNER ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.10 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	TF6 21.10 HÉRITAGES Magazine 23.00 Héritages, mag.
LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 CONCOURS EUROVISION DE LA CHANSON 2022 23.10 Alvan & Ahez, dans les coulisses de l'Eurovision	C STAR 21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.45 Au cœur de l'enquête, mag.	RMC 21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS 23.15 Le meilleur pâtissier célébrités	LCI 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine 22.00 Brunet et compagnie	TF1 21.00 LA LIGUE DES GENTLEMEN EXTRAORDINAIRES 23.05 Tango et Cash ★, film
C NEWS 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'ÉQUIPE 21.05 FOOTBALL : FRANCE / BELGIQUE 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le Camping, mag.	RMC 21.05 100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS... 22.30 100 jours avec les dépanneurs...	RMC 21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	TF6 21.05 LA FILLE DU TRAIN ★ Film 23.15 Créance de sang ★, film



URBAN
SPORT



MUSHER SUR TROTINETTE

Vous aimez pratiquer un sport avec votre chien et êtes à la recherche d'une expérience ludique ? Testez donc la cani trottinette, la nouvelle activité tendance !

Mushing, canicross, cani VTT ou encore canirun, faire du sport avec son chien, c'est résolument tendance ! Le succès de ces activités est tel que la Fédération des sports et loisirs canins enregistre chaque année une hausse importante des licences. Il existe aujourd'hui 3 000 licenciés en France qui pratiquent régulièrement quelques-uns de ces passe-temps. Et le nouveau sport à la mode, c'est la cani trottinette, une activité de traction canine qui ressemble aux chiens d'attelage. Présentation.

À UN, DEUX OU TROIS CHIENS

Si la trottinette est tendance en zone urbaine, elle le devient également en pleine campagne ! Elle se métamorphose ainsi en version tout-terrain pour pratiquer avec son ou ses chiens grâce à un système de laisse et de harnais.

Ce sport outdoor permet en effet de passer un moment de complicité plein de sensations fortes avec son animal. Mais attention, la cani trottinette ne s'improvise pas et le bon déroulement de vos sessions dépendra de nombreux critères : la race de votre compagnon, le terrain parcouru, le matériel utilisé et l'expérience de votre toutou de l'attelage canin. Si la cani trottinette se pratique en général avec un seul chien, il est tout à fait possible de rouler avec deux ou trois animaux en utilisant des accessoires adaptés.

COMMENT CHOISIR SA TROTINETTE ?

Et justement, pour bien vous équiper, vous devez d'abord choisir une trottinette à la hauteur de vos ambitions ! Une bonne trottinette doit avant tout être stable afin de garantir le maximum de confort à vous et vos chiens durant tout le parcours. Ne choisissez pas un modèle avec des pneus, mais optez pour une version tout-terrain (TTT), avec des grosses roues, un plateau large, des amortisseurs et une

hauteur suffisante, qui sera plus adaptée à vos activités de plein air. Évidemment, votre engin doit être muni de freins, si possible hydrauliques (et non par étriers), qui permettent de supporter davantage la force de traction des chiens. Comptez environ 800 € pour une bonne trottinette.

BIEN ÉQUIPER SON CHIEN

Ne lésinez pas sur l'équipement de votre ou de vos chiens. En effet, vous allez devoir investir dans du matériel de mushing, à commencer par un harnais de traction adapté à leur taille et le plus confortable possible. Vous devrez ensuite choisir une ligne de trait, équipée d'un élastique, qui permettra de relier les canidés à la trottinette. Dans l'idéal, elle doit être suffisamment longue pour tenir les chiens à distance de sécurité en cas de freinage important.

Si vous décidez de pratiquer la cani trottinette avec deux chiens, il est conseillé d'ajouter une neckline, c'est-à-dire une ligne de cou, qui permet de maintenir vos deux compagnons relativement côte à côte. Elle n'est en revanche pas obligatoire. Enfin, avec trois toutous, il sera nécessaire de se tourner vers un matériel de mushing plus complet comportant un mousqueton, un amortisseur et une ligne de trait démontable.



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 MASK SINGER Divertissement 23.20 Mask Singer, div.	21.10 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.45 La dernière vague, série	21.10 ARCHIVES SECRÈTES Doc. 23.20 Le tango dans tous ses états	21.00 JUNGLE CRUISE Film 23.10 Cruella, film	21.00 UN HOMME ET UNE FEMME ★★ 22.45 Boris Vian, un cœur qui battait	21.10 RECHERCHE APPARTEMENT... 22.35 Recherche appartement ou...
20.55 MEURTRES À SANDHAMN Série 22.25 Stallone, profession héros, doc.	21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN Div. 23.30 Jeudi reportage, série	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.55 Les experts : Miami, série	21.05 LE RETOUR DE LA MOMIE ★ Film 23.25 Le roi Scorpion : Le livre des âmes	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS CA Série 22.05 Fais pas ci, fais pas ca, série
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Dans l'œil des RG - La république...	21.10 MACHINE DE CIRQUE Spectacle 22.45 Paname Comedy Club	21.15 STORAGE WARS Documentaire 22.30 Storage wars, doc.	21.05 TINTIN ET L'AFFAIRE TOURNESOL 22.20 Police Academy 4 ★, film	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 L'UN DANS L'AUTRE ★★ Film 22.40 Triple alliance ★, film
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info, information	21.05 LES BRIGADES DU TIGRE ★ Film 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.05 NON ÉLUÇIDÉ Documentaire 22.45 Non élucidé, doc.	21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 THE CONSTANT GARDENER ★★ 23.30 Rain man ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE Divertissement 23.35 The Voice, div.	21.00 EUROVISION DE LA CHANSON 2022 00.40 Alvan & Ahez, dans les coulisses...	21.10 MEURTRES À CAYENNE Téléfilm 22.45 Meurtres en Auvergne, téléfilm	21.00 BOXE : ACCOR ARENA DE PARIS BERCY 22.15 Boxe : Tony Yoka / Martin Bakole...	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10 BULL Série 22.50 Bull, série
20.50 CIVILISATIONS ET CLIMAT Doc. 22.35 Civilisations et climat, doc.	21.15 LES PLUS BEAUX TRAINS D'EUROPE 22.25 Les plus beaux trains d'Europe	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.35 Chroniques criminelles, mag.	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 MACRON, PÉRESSE : COULISSES... Doc. 22.30 Élysée, la solitude du pouvoir, doc.	20.50 RUGBY : EPCR Sport 22.50 Passagers - Les 7 doigts de la main	21.05 GHOST ADVENTURES Mag. 22.40 Ghost adventures, doc.	21.05 LEGO MASTERS Divertissement 23.00 Lego Masters : extra brique	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.10 LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES ROIS DE LA PISCINE Magazine 22.40 Les rois de la piscine, mag.	21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.55 Alien Theory, doc.	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 JANE AUSTEN : BIENVENUE À... 22.05 Jane Austen : bienvenue à...



**URBAN
A U T O**



TRANSFORMER SA VOITURE POUR MOINS POLLUER, C'EST POSSIBLE

Au lieu de changer de voiture, changez plutôt de carburant !

Grâce à des kits de transformation, vous pouvez désormais oublier l'essence ou le diesel pour passer au superéthanol, au GPL ou à une alimentation électrique.

LE RÉTROFIT ÉLECTRIQUE BOOSTÉ PAR L'ÉTAT

Le secteur automobile mise essentiellement sur l'électricité pour rendre nos voitures moins polluantes. Il n'empêche, les modèles les moins chers tournent autour des 16 000 € avec le bonus écologique. Pour limiter la facture, vous pouvez alors opter pour un kit de conversion homologué.

La loi d'orientation des mobilités de 2019 a en effet légalisé le processus de retrofit permettant de transformer une voiture thermique en électrique. En vertu d'un arrêté publié le 3 avril 2020, toutes les autos, véhicules utilitaires, camions et même bus essence ou diesel immatriculés en France depuis plus de cinq ans peuvent ainsi être équipés d'une batterie ou d'un dispositif à hydrogène par un installateur agréé. Les deux et trois roues de plus de trois ans peuvent aussi être convertis.

Coût de l'opération ? Il faudrait compter aux alentours de 8 000 € pour une petite citadine, selon les acteurs de ce marché naissant. Mais, bonne nouvelle, un décret datant de mai 2020 a créé une prime au retrofit électrique de 2 500 € pour alléger l'addition ! L'aide atteint même 5 000 € pour les foyers les plus précaires (revenu fiscal de référence de moins de 18 000 € par part). La demande devra être faite via le téléservice du site officiel Primealaconversion.gouv.fr.

LES RÉGIONS SOUTIENNENT LE SUPERÉTHANOL

Jusqu'ici, ce sont les kits de conversion au superéthanol qui avaient la cote auprès des automobilistes. Grâce à un boîtier électronique, vous pouvez ainsi faire le plein

avec du E85, un carburant composé entre 65 et 85 % de bioéthanol, le reste étant réservé au sans-plomb.

Pour que le dispositif soit homologué, le véhicule doit fonctionner à l'essence ou avec une motorisation hybride ou encore avec une bi-carburant et être compatible avec le carburant SP95-E10 (qui contient déjà 10 % de bioéthanol). De même, il ne doit pas disposer d'un filtre à particules et sa puissance administrative doit être inférieure ou égale à 14 CV.

Côté coût, il faut ici déboursier entre 700 et 1 400 € pour faire équiper son auto par un installateur agréé. Mais certaines régions prennent en partie en charge votre facture. C'est notamment le cas en Paca, où le « chèque transition bioéthanol » s'élève à 500 €, tandis que l'aide atteint 400 € dans les Hauts-de-France et jusqu'à 550 € dans le Grand Est en 2022.

LE GPL RESTE MÉCONNU

Bien que peu médiatisé, un dispositif de conversion permet par ailleurs d'installer un kit GPL (gaz de pétrole liquéfié) en parallèle du circuit essence de votre auto. Les véhicules utilisant ce carburant alternatif émettent jusqu'à 20 % de moins de CO₂ qu'une motorisation classique équivalente et sont éligibles à la vignette Crit'air 1.

La majorité des voitures essence en bon état de fonctionnement peuvent être équipées de ce dispositif, à condition d'avoir suivi les prescriptions du constructeur en matière d'entretien. Ceci dit, lorsque la marque ne propose pas de modèles GPL dans son parc auto, il est recommandé d'attendre l'expiration de la garantie constructeur pour éviter tout souci en cas de panne.

Bémol : l'installation coûte ici entre 2 000 € et 3 000 € et ne bénéficie d'aucune aide.

Les meilleurs moments de la télé

Du 21 au 27 mai 2022



PLANÈTE PRÉHISTORIQUE ★★

Lundi 23 mai 

Au temps des dinosaures



Les passionnés de préhistoire vont être conquis. Apple TV+ leur donne rendez-vous du 23 au 27 mai, pour découvrir une série documentaire événement à couper le souffle. Intitulé *Planète préhistorique*, ce programme en cinq épisodes (un par jour) mettra en lumière la vie des dinosaures il y a 66 millions d'années, rythmée par une bande originale de Hans Zimmer. Cette aventure immersive, produite par Jon Favreau et Mike Gunton, bénéficie des dernières avancées en paléontologie et technologie de pointe. À 95 ans, Sir David Attenborough, célèbre écrivain et naturaliste britannique, est le narrateur de ce voyage dans le temps.

Lundi 23 mai
à 22h30





Les Éternels
Cinéma ★★

De Jia Zhangke, avec Zhao Tao, Liao Fan et Xu Zheng.

Dans ce drame chinois de Jia Zhangke, il est question d'amour. À Datong, dans la province du Shanxi, la jeune Qiao est éprise d'un petit chef de la pègre locale, Bin. Lorsque celui-ci est attaqué par une bande rivale, Qiao prend sa défense et tire plusieurs coups de feu. Elle est condamnée à cinq ans de prison pour ce geste. À sa sortie, Bin, qui a refait sa vie, la rejette. Mais dix ans plus tard, alors que Qiao est toujours célibataire, il revient vers elle...

Les Éternels a été nommé sept fois au Festival de Cannes 2018.

Vendredi 27 mai
à 20h50





Bright Star
Cinéma ★★

De Jane Campion, avec Ben Whishaw et Abbie Cornish.

À l'occasion du Festival de Cannes, la réalisatrice Jane Campion est à l'honneur tout le mois de mai sur la chaîne TCM Cinéma. Le vendredi 27, nous la retrouverons en prime pour *Bright Star*, sorti en 2010. Ce film historique, qui se déroule à Londres en 1818, revient sur la rencontre amoureuse entre le poète britannique John Keats et sa voisine Fanny, qui ne s'intéresse pourtant pas à la littérature. Leur idylle affrontera bien des obstacles, dont la maladie... Les amoureux sont interprétés par Ben Whishaw et Abbie Cornish.

Vendredi 27 mai





Stranger Things, saison 4
Série ★★

Avec Winona Ryder, David Harbour et Millie Bobby Brown.

Avis aux fans de *Stranger Things* ! La série fantastique de Netflix est (enfin) de retour après trois ans d'absence. Pourtant, à l'écran, il ne s'est passé que six petits mois après les derniers événements.

Traumatisés, les lycéens d'Hawkins vont se séparer pour la première fois et devoir affronter une nouvelle menace surnaturelle encore plus inquiétante. S'ils parviennent à la vaincre, ils pourraient bien en avoir fini avec le monde à l'envers et ses monstres... À noter qu'une ultime partie sera proposée le 1^{er} juillet sur Netflix.

CÉSAR WAGNER ★

En tournage 

César Wagner, complètement à l'est



À peine le tournage de *L'Abîme* (dans le sud de la France) terminé que Gil Alma se rend en Alsace et dans les Vosges pour enregistrer deux nouveaux épisodes de *César Wagner*. Jusqu'au 10 juin, le capitaine de police anxieux et hypocondriaque enquêtera sur les morts mystérieuses d'une militante de la cause animale et d'un jeune homme passant une audition au théâtre national de Strasbourg.

Patrick Chesnais, Élodie Frenck, Julie Gayet et Bruno Wolkowitch font partie des *guests* de ces prochains volets à découvrir en fin d'année sur France 2.

You & Beauty

FÊTE DES MÈRES, COMMENT FAIRE PLAISIR À SA MAMAN ?

Soin, coffret ambiance intérieur, nouveauté

Tirage au sort Spécial fête des mères

Gagnez une baby prosecco!

Nos idées cadeaux pour papa!

La Beauté au masculin

Parfumez vous à un prix qui prend soin de vous!

BEAUTY BOX céder à vos envies



You & Beauty

Beauty Salon & Cosmetics

Ouvert du lundi au samedi NON STOP - Avec ou sans rendez-vous.

NARBONNE 04 34 36 03 15 - BEZIERS 04 99 47 85 80

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LA CHUTE DU PRÉSIDENT ★ 23.25 Esprits criminels, série	21.05  LA BELLE ÉPOQUE ★★ 23.05 Les affrontées... doc.	21.10  LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN 22.40 Les carnets de Max Liebermann	19.25  CANAL FOOTBALL CLUB Magazine 23.10 Opération Portugal, film	20.55  ADN, LA FIN DU CRIME ? Doc. 22.50 Homosexualité : les derniers...	21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
21.05  PARASITE ★★ 23.05 Le tambour ★, film	21.10  FAITES SAUTER LA BANQUE ★ Film 22.50 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05  LA VÉRITÉ SI JE MENS ! 3 Film 23.10 La vérité si je mens ! 2 ★, film	21.05  BALTHAZAR Série 23.10 Balthazar, série	21.05  L'ÉTUDIANTE ★ Film 23.05 La boum 2 ★, film	21.10  URGENCES Magazine 23.00 Urgences, mag.
21.00  REMOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens Europe	21.10  UN PETIT JEU SANS CONSÉQUENCE 22.40 Kadoc, spectacle	21.05  CHICAGO FIRE Série 22.35 Chicago Fire, série	21.05  SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00  PASSENGERS ★ Film 23.10 Independence daysaster, téléfilm
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	21.05  FOOTBALL : 30^E TROPHÉES UNF 23.15 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  LA MOMIE ★ Film 23.20 Jack Hunter et le tombeau d'Akhe	21.05  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 23.20 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05  CHERCHEURS D'OPALE Doc. 22.00 Chercheurs d'opale, doc.	21.05  CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  VISIONS Série 22.05 Visions, série	21.10  MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série	21.10  SECRETS D'HISTOIRE Mag. 22.55 La ligne bleue, doc.	21.00  TITANE Film 22.55 Drive my car, film	21.00  PARLEMENT Série 22.20 C ce soir, mag.	21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 22.00 Mariés au premier regard
20.50  ELLE ★★ Film 23.55 Mustang ★★, film	21.15  DA VINCI CODE ★ Film 23.50 The Ryan Initiative ★, film	21.05  IRON MAN 3 ★ Film 23.20 Maléfique ★, film	21.15  STAR WARS : EP. V - L'EMPIRE CONTRE... 23.35 Star Wars - Ep. IV - Un nouvel espoir...	21.05  APPELS D'URGENCE 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10  CRIMES Magazine 23.00 Crimes, mag.
20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  TUTU REVISITED - MARCUS MILLER 23.35 Fatoumata Diawara...	21.05  AXELLE LAFFONT HYPERSENSIBLE 22.35 Sans filtre, spectacle	21.05  RENOVATION ISLAND... 22.40 Renovation Island...	20.00  RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie	21.00  LES EXPERTS Série 22.40 Les experts, série
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  USS INDIANAPOLIS Téléfilm 23.20 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05  24 JUILLET 2013 : LE TRAIN FOU Doc. 22.05 En zone dangereuse, doc.	21.05  MÉCANOS EXPRESS Doc. 22.00 Mécanos Express, doc.	21.05  SHERLOCK Série 22.50 Mécium, série



AVANT-PREMIÈRE

EN PRÉSENCE de Clovis CORNILLAC

MARDI **3 MAI**

16
HEURES
45

INFOS ET HORAIRES SUR www.cgrcinemas.fr

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT

CGR
CINEMAS

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>KOH-LANTA Jeu 23.30 Et alors?, div.</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>SORRY WE MISSED YOU ★★ Film 22.35 Cannes : Palmes, scandales..., doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>LA DOC ET LE VETO Série 22.40 La doc et le véto, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>TOUT S'EST BIEN PASSE Film 23.00 Benedetta, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>JARDIN À TOUT PRIX Documentaire 22.30 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>9-1-1 Série 22.50 9-1-1, série</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>L'HISTOIRE OUBLIEE DES FEMMES... 22.45 Parce que je suis une femme, doc.</p>	<p>G8</p> <p>21.15</p> <p>TOUCHE PAS À MON POSTE XXL 23.00 Greg Guillotin : le pire gendre</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>ENQUÊTES CRIMINELLES 10 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>LE COUP DU SIÈCLE Film 22.55 Bébé mode d'emploi ★, film</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>HORSE SOLDIERS ★ Film 23.25 Blood & Treasure, série</p>
<p>LCP</p> <p>20.35</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>20.00</p> <p>CANNES FESTIVAL Événement 21.00 Entre les murs ★★, film</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.05</p> <p>LE MEILLEUR FORGERON 10 Doc. 22.35 Le meilleur forgeron, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p> <p>ASTERIX ET LES INDIENS ★ Film 22.30 Animaux VIP : une bête de réno</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>CAMPING PARADIS Série 22.45 Camping Paradis, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>MI-5 INFILTRATION ★ Film 23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>ANGÉLIQUE ET LE ROY ★ Film 23.00 Merveilleuse Annalinda ★, film</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>LA PROPHÉTIE DES PAPES Doc. 22.40 Triangle des Bermudes</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>NOTRE DAME DE LA GARDE... Doc. 22.10 Citadelles du vertigo, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p> <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>GREY'S ANATOMY 10 Série 22.50 Chicago Fire, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>LA FAUTE À ROUSSEAU Série 23.00 Infrarouge, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>DES RACINES & DES AILES Magazine 23.15 Débats en Régions, débat</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>FLAG DAY Film 22.55 L'origine du monde, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef : le chef des chefs, jeu</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>120 BATTEMENTS PAR MINUTE ★★ 23.15 Il était une fois... «120 battements...</p>	<p>G8</p> <p>21.15</p> <p>ELISABETH II : 70 ANS DE REGNE... 23.00 Meghan et Harry : panique...</p>	<p>W9</p> <p>20.50</p> <p>FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE 23.00 Les 20 tubes des années 90...</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>ALITA : BATTLE ANGEL ★★ Film 23.30 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>BLOOD & TREASURE 10 Série 22.05 Blood & Treasure, série</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.00</p> <p>DANCER IN THE DARK ★★ 10 Film 23.15 La nuit du Festival</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.05</p> <p>IMITATION GAME ★ Film 23.10 Terminator 2 : le jugement dernier</p>	<p>6</p> <p>21.05</p> <p>CABANE FEVER Documentaire 22.45 Cabane Fever, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>WANTED : CHOISIS TON DESTIN ★ 10 23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>LE VIAGER ★ Film 23.00 Storage Wars France...</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>MÉTIERS HORS NORMES... Doc. 22.20 Métiers hors normes...</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>TOP GEAR FRANCE Doc. 22.20 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p> <p>LES BLESSURES DE L'ÎLE Téléfilm 22.50 Héritages, mag.</p>



**URBAN
GOURMAND**



POUR FAIRE DU BON POP-CORN, IL FAUT CULTIVER LE BON MAÏS

On ne fait pas du pop-corn avec n'importe quelle sorte de maïs. Il faut en effet que les grains possèdent ces caractéristiques bien spécifiques qui leur permettent d'exploser sous l'effet de la chaleur. Pour récolter du maïs à pop-corn, il faut donc avant toute chose semer une variété de maïs à pop-corn.

Au-delà de sa valeur nourricière, le maïs est une céréale dont la taille imposante offre de nombreux intérêts au jardinier. Ici tuteur, là ombrage, il produit de surcroît un volume important de biomasse à recycler en paillage. Si la plupart des jardiniers cultivent le maïs doux pour le manger en épi grillé, rares sont ceux qui envisagent d'en tirer du pop-corn. Ce sont là, à n'en pas douter, les plus cinéphiles d'entre eux.

UN MÉCANISME BIEN RODÉ

La transformation du maïs en pop-corn est rendue possible par deux caractéristiques propres aux grains. D'une part, un taux d'humidité interne tournant autour de 15 %, et d'autre part une peau absolument hermétique et solide à la fois. Le principe est alors le suivant : sous l'effet de la chaleur, l'eau contenue dans le grain entre en ébullition puis se transforme en vapeur. À mesure que la température augmente, comme dans une cocotte-minute, la vapeur fait monter la pression à l'intérieur du grain, agrégeant entre eux les granules d'amidon qui en composent la chair. Vers 180 °C, la pression trop forte provoque l'explosion de la peau, transformant au passage l'amidon agrégé en masse blanche informe. Et le pop-corn est né !

PEU D'ÉLUS

Il est inutile de chercher à faire du pop-corn avec des variétés de maïs doux, car vous ne feriez que les

carboniser, sans jamais réussir à les faire exploser. Il est impératif de se tourner vers des variétés spécifiques telles que « Glass gem », dont les grains multicolores presque translucides évoquent l'éclat des pierres précieuses, le « Noir », une variété à grains sombres, le « Fraise » qui produit des petits épis à grains rouges, ou encore le « Tom Pouce », dont la petite taille (1 m) est adaptée aux petits potagers et aux récoltes précoces.

MÊME ESPÈCE, MÊME CULTURE

Bien que le maïs à pop-corn donne des grains plus petits, sur des épis plus étroits et des cannes plus frêles que le maïs doux, les besoins en culture sont les mêmes. Les semis ont lieu en pleine terre à la fin du mois d'avril, ou trois semaines plus tôt, en godet sous abri. Il s'agit d'une plante monoïque et anémophile : un même pied porte des fleurs mâles dont le pollen est dispersé par le vent, fécondant au passage les fleurs femelles. Voilà pourquoi il est plus indiqué de planter le maïs en plates-bandes carrées et denses, afin que la dispersion soit efficace. Pour cela, des poquets de trois grains espacés en tous sens de quarante centimètres sont la solution parfaite.

CULTURE ET RÉCOLTE

Le maïs est un soiffard qu'il convient d'hydrater soigneusement si l'on veut obtenir des épis de bonne taille. À l'inverse du maïs doux, le maïs à pop-corn se récolte à complète maturité, lorsque les grains sont devenus secs, c'est-à-dire rarement avant la fin de l'été. Il se conserve ensuite dans un endroit sec et aéré, sur épis ou égrainé dans un bocal hermétique, durant de longs mois. Afin d'optimiser le séchage et d'obtenir le meilleur taux possible de grains éclatés, il faut le laisser sécher encore au moins deux mois avant consommation.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 HPI 10 Série 22.05 HPI, série arte	21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. G8	21.10 PETIT PAYSAN ★★ Film 22.45 La France en vrai, doc. W9	21.10 HALO Série 23.45 Olga, film TMC	21.00 L'ABOMINABLE MYSTÈRE DES FLEURS 22.35 C ce soir, mag. TFX	21.10 TOP GUN ★ Film 23.05 Top Gun : les coulisses..., doc.
20.55 EN THÉRAPIE Série 22.05 En thérapie, série LCP	21.15 LA FORME DE L'EAU ★★ Film 23.35 Jeudi reportage, mag. 4 X	21.05 GHOST IN THE SHELL ★ Film 23.00 Le meilleur du Marrakech du Rire C STAR	21.15 ANNA Film 23.25 90' Enquêtes, mag.	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS... 22.05 Tattoo Cover : Sauveurs... LCI	21.10 HERITAGES HÉRITAGES 10 Magazine 23.00 Héritages, mag. TF1
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 BIUTIFUL ★ 10 Film 23.20 La nuit du Festival L'EQUIPE	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 OUTBACK NATION : SAUVEZ MON JARDIN 22.45 Outback nation : sauvez mon jardin RMC	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie RMC	21.00 LES ÉVADÉS ★ 10 Film 23.35 Capitaine Phillips ★★, film TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le Camping, mag.	21.05 100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS 22.30 100 jours avec les dépanneurs...	21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05 PRÉSUME COUPABLE ★★ 10 Film 23.05 La fille du train ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 STÉRÉO CLUB Divertissement 23.44 Vendredi, tout est permis... arte	21.10 CANDICE RENOIR 10 Série 22.10 Candice Renoir, série G8	21.10 ROMY, FEMME LIBRE Documentaire 22.40 Le vieux fusil ★★, film W9	21.00 DUNE Film 23.40 Titane, film TMC	21.00 MONSIEUR HIRE ★ 10 Film 22.20 C ce soir, mag. TFX	21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55 JULIETTE DANS SON BAIN Film 22.30 Barbra Streisand, doc. LCP	21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN 23.30 Jeudi reportage, mag. 4 X	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.15 AVANT LE DÉLUGE Documentaire 23.05 2040, doc. 6ter	21.05 MEN IN BLACK ★ Film 22.55 Pacific Rim Uprising ★, film LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.05 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
20.30 ZED - ZONE D'ÉDUCATION... 22.00 Dans l'œil des RG - Au service... C NEWS	21.00 NAISSANCE DES PIEUVRES ★ 10 22.20 La nuit du Festival L'EQUIPE	21.10 STORAGE WARS : ENCHÈRES... 22.35 Storage Wars : enchères... 6ter	21.05 LE PETIT SPIROU ★ Film 22.35 Animaux VIP : une bête de réno RMC	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00 TATIE DANIELLE ★ Film 23.05 Les anges gardiens ★, film TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info, information	21.05 FOOTBALL : FRANCE / CROATIE 23.00 MMA : Ares Fighting Championship 6	21.05 HAWAII 5-0 10 Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.05 NON ÉLUÇIDÉ 10 Documentaire 23.05 Non élucidé, doc.	21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 BRILLANTISSIME ★ Film 22.50 La liste de mes envies ★, film

URBAN TV & SORTIES

toujours avec vous !



URBAN TV
& SORTIES

**URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QUI SE LIS PARTOUT !**

**Service publicité
06 02 11 26 36**



URBAN ASTUCES

OPTIMISEZ SES COURSES POUR RÉDUIRE LA FACTURE

Alors que les prix flambent à la caisse du supermarché, il faut plus que jamais faire ses commissions de façon judicieuse pour limiter au maximum l'impact sur son portefeuille. On vous donne quelques pistes pour garder le cap.

1/ ÊTRE DANS DE BONNES DISPOSITIONS

Première règle d'or : il ne faut jamais, ô grand jamais, se rendre dans un magasin alimentaire en ayant le ventre vide ! C'est en effet le meilleur moyen d'acheter tout et n'importe quoi pour combler son estomac, surtout si l'on a tendance à zieuter les produits « plaisir » habilement placés en tête de gondole des grandes surfaces. De même, faire les courses en famille n'est pas forcément une bonne idée puisqu'entre l'enthousiasme des uns et les petits caprices des autres, il peut être encore plus difficile de garder le cap.

2/ SUIVRE SA LISTE

Très logiquement, la base d'une bonne budgétisation est donc d'en passer par une liste de courses, élaborée après un inventaire des placards et du réfrigérateur ou en y notant au fil des jours les aliments venant à manquer. Et une fois le listing établi, pas question de s'en écarter ! Se laisser distraire par des offres et emballages attrayants, alors qu'ils ne sont pas prévus, augmentera forcément le coût de vos courses et vous fera peut-être même perdre de l'argent si vous vous retrouvez finalement avec des quantités que votre foyer sera incapable de consommer avant d'atteindre la date de péremption. Afin d'éviter cet écueil, il est d'ailleurs judicieux de consigner quelques idées de menus pour la semaine, afin de dimensionner au mieux vos achats de produits frais.

3/ ANTICIPER LES BONS PLANS

Pour profiter des promotions, sans qu'elles ne vous détournent de votre liste de courses, le mieux est de faire vos choix en amont. Libre à vous par exemple de scruter les catalogues des magasins pour noter les bonnes affaires qui peuvent correspondre à vos besoins. Bon nombre d'applications mobiles de grandes enseignes permettent aussi de repérer les ristournes et de profiter des offres des programmes fidélité. Attention toutefois à ne pas vous laisser abuser par de belles affiches et à bien surveiller le prix au kilo ou au litre, qui doit être votre référence absolue !

4/ NE VOUS ARRÊTEZ PAS AU LOOK

Il existe aujourd'hui d'innombrables points de vente variés qui permettent de faire ses courses aux meilleurs prix. Outre la concurrence tarifaire régnant entre les grandes surfaces, pensez aussi aux magasins de proximité et producteurs locaux, dont les articles peuvent être moins chers et de meilleure qualité. Dans tous les cas, n'hésitez pas à jeter un œil aux produits anti-gaspillage, de plus en plus répandus, qui sont proposés à moindre coût, comme les aliments proches de la date de péremption, les légumes et fruits dits « moches » mais tout à fait comestibles ou encore les produits non conformes en raison de leur aspect imparfait, sans que cela n'affecte leur goût.

LES APPLIS EN RENFORT

De multiples applications mobiles vous permettent aussi de réaliser des bonnes affaires. Aujourd'hui largement démocratisée, l'appli Too Good To Go permet ainsi de remplir son réfrigérateur à moindre coût en jetant son dévolu sur les invendus alimentaires.

Cette fois,
c'est ~~la~~
Narbonne !



Votez pour les Halles sur
votreplusbeaumarche.fr

Jusqu'au 22 juin 2022

#HallezNarbonne !



Flashez-moi
pour voter !



Plusieurs fois !
Tous les jours !



LES JEUX

...à vos stylos !



MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :

MAÎTRES D'AUTELS (10 lettres)

V	E	R	M	E	T	S	L	E	G	U	M	E	B
E	R	U	T	C	N	U	P	U	C	A	O	O	F
L	P	E	R	U	L	F	U	O	S	R	U	O	B
B	M	U	N	R	A	B	A	D	N	D	U	E	F
U	O	G	O	E	L	A	N	G	I	S	S	E	V
O	R	I	I	M	I	E	U	N	N	U	O	A	S
C	I	R	T	I	T	C	G	O	E	E	R	R	T
N	O	M	U	E	N	H	C	I	T	R	A	N	R
E	V	N	T	E	Y	I	R	N	O	U	V	U	E
M	U	T	I	N	E	R	R	A	T	A	O	I	S
A	E	P	T	Q	U	C	I	F	A	R	T	T	S
N	L	N	S	O	U	T	A	L	E	R	P	T	A
U	P	I	N	G	R	E	E	N	A	C	E	B	G
S	N	O	I	M	A	C	A	B	A	C	U	L	E

ABACULE	ENCOUBLE	RIEUSE
ACUPUNCTURE	ERRATA	RIGUEUR
AGNEAU	FANION	ROMPRE
BARNUM	ICHNEUMON	SIGNALÉ
BÉCANE	INSTITUTION	SPONSOR
BOUDIN	LÉGUME	TOUTOU
BOURSO-	MUTINE	TRAFIC
FLURE	NERVIS	TRESSAGE
CAMION	NETTÉ	ULPIEN
CONIQUE	NOURRI	URÉMIE
DINGHY	PINGRE	VARROA
DIURNE	PLEUVOIR	VERMET
ÉCRUES	PRÉLAT	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : OFFICIANTS

1. Réponse A : C'est le 27 juin 1941 que fut diffusée sur NBC à New York la première pub TV qui vantait les mérites d'une montre de la marque Bulova.

QUIZ

0	1	0	0	1	1	0	1	1
1	0	1	0	0	1	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	0	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	0
0	1	0	1	1	0	1	0	1
0	1	0	1	1	0	1	0	1

1	1	0	0	1	0	1	1	1
0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	1	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	1	0	1	1	1	0	0	1
0	1	0	1	1	0	1	0	1
0	1	0	1	1	0	1	0	1
0	1	0	1	1	0	1	0	1

BINARY

QUIZ

1 - De quand date le premier spot publicitaire à la télévision ?

- A. 1941
- B. 1951
- C. 1961
- D. 1971

BINARY MOYEN

			1		0	
				0		
1			0	0		0
					1	
0			0		0	
0			0			
				1		1
1			0			0

			0			1	
	1				0		0
		0					
			0	0			
	1						0
		0		1		1	0
1							
1					0	0	

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1.

2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.



GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m²

194 700 €*

FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m²

168 000 €*

LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m²

186 500 €*

CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

201 000 €*

OUVEILLAN

Villa t4 sur terrain 300 m²

180 000 €*

MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 350 m²

221 000 €*

MOUSSAN

Villa t4 sur terrain 430 m²

241 000 €*

VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 500 m²

197 400 €*

NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m²

217 000 €*

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



90% DE
RECOMMANDATIONS



100 ANS
AU SERVICE
DE NOS CLIENTS



23 AWARDS
D'EXCELLENCE



40 ANS
D'EXPERIENCE



ENTREPRISE
FAMILIALE DEPUIS
5 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe
hexaôm



maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE
04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr



Avec 1 seul interlocuteur, vous pouvez :

- ✓ Financer l'acquisition de votre résidence principale, secondaire ou locative
- ✓ Restructurer vos prêts pour diminuer vos charges ou trouver une nouvelle capacité d'emprunt
- ✓ Rendre vos financements plus performants
- ✓ Transmettre votre patrimoine
- ✓ Epargner, investir et défiscaliser

Optez pour une **Approche Globale Dynamique**
avec **l'Espace Conseils Joffre**

3bis boulevard Maréchal Joffre à Narbonne !

moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

Fi'Del Conseils

ÉPARGNE - CRÉDIT - INVESTISSEMENTS

06 33 98 34 61

www.espaceconseilsjoffre.fr



**URBAN
PISCINE**



Les mini-piscines voient les choses en grand

Agréable et esthétique, la mini-piscine est plus que jamais tendance ! Avec notre besoin toujours grandissant de profiter davantage du moindre bout de jardin, sa cote de popularité a explosé. Voici tout ce que vous devez savoir si vous souhaitez en installer une.

DE TOUTES TAILLES ET DE TOUTES FORMES

Conscients que les mini-piscines sont destinées à des espaces parfois très restreints, mais aussi des terrains biscornus ou en pente, les piscinistes proposent une grande variété de bassins pour s'adapter exactement à vos besoins. Outre la classique forme rectangulaire, vous pouvez opter pour un modèle personnalisé, conçu et maçonné sur mesure, triangulaire, ovale, en huit ou encore façon point d'eau naturel pour un effet oasis très esthétique.

Pour ce qui est de la taille, les mini-piscines mesurent généralement moins de 20 m², et certaines peuvent même avoir une superficie inférieure à 10 m² si elles doivent par exemple occuper une terrasse ou un patio urbain. La profondeur sera le plus souvent comprise entre 1,30 et 1,60 m.

UN CADRE LÉGAL PLUS SOUPLE

Moins contraignante à faire creuser qu'une piscine aux dimensions classiques, la mini-piscine ne nécessitera pas de déclaration préalable de travaux en dessous de 10 m², sauf si elle est implantée dans un site classé.

Question sécurité, elle est en revanche soumise aux mêmes normes que ses grandes sœurs. Vous devrez donc la faire assurer et installer un dispositif de sécurité adéquat tel qu'une barrière avec un système de verrouillage, un abri de piscine, une alarme à ultrasons ou un abri de piscine.

LE CHOIX DES MATÉRIAUX

Parmi les modèles de mini-piscines enterrées, le plus répandu est sans nul doute le béton, qui offre une remarquable longévité, une infinité de formes et tous les avantages des grands bassins classiques. Armé, projeté ou

coulé, ce matériau est le plus résistant mais aussi le plus cher. Vous pouvez ensuite le recouvrir d'un enduit décoratif ou d'une mosaïque.

Également appréciée pour sa solidité mais plus abordable, la piscine en acier tire son épingle du jeu et peut s'installer très facilement. Toutefois, il s'agit de modèles encastrables, que vous ne pourrez pas modeler exactement selon vos souhaits. Même chose pour les piscines monocoques en polyester, résine ou acrylique, livrées selon un moulage précis même si de nombreuses formes sont proposées. On apprécie en revanche ici la facilité et la rapidité d'installation.

Enfin, la piscine en bois, qui offre un bel aspect naturel et apporte une touche conviviale au jardin, a l'inconvénient de nécessiter un entretien régulier pour conserver sa beauté originale.

DES OPTIONS HAUT DE GAMME

Outre le gain de place, posséder une piscine de taille réduite présente un autre intérêt : celui de pouvoir s'offrir plus facilement des équipements luxueux ! Ainsi, pour profiter de votre bassin toute l'année, vous pouvez faire installer un système de chauffage économique de l'eau. Vous aimez la natation et souhaitez pouvoir faire des longueurs dans votre petite piscine ? Misez sur un système de nage à contre-courant. Enfin, si vous êtes amateur de balnéothérapie, offrez-vous des moments relaxants grâce à des buses de massage.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Construire une petite piscine a aussi l'avantage d'être plus abordable, même si ce sont avant tout la configuration et la nature de votre terrain qui vont faire plus ou moins grimper la facture, plutôt que les dimensions du bassin. En moyenne, comptez entre 2 000 € pour une piscine monocoque et 8 000 € pour un modèle en béton. Le coût de l'entretien sera logiquement lui aussi réduit.

Vos sorties audoises à prix d'ami



GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDOIS

DÉCOUVREZ, ÉCONOMISEZ, SORTEZ PLUS

Avec le guide Sortez Plus optez pour des loisirs à prix d'ami !



**Offres prolongées
toute l'année
2022 !!!!**



+ de 80 partenaires et 142 offres de réduction
allant jusqu'à -50% !

Bénéficiez de + de 2 000 € d'économie !

Pour commander votre carnet d'avantages :

www.sortezplus.fr

ALPLAST

FABRICANT



ÉCLAIRAGE LED ET POSE
OFFERTS

Sur les pergolas
du 04/04/2022 au 31/05/2022

déjà 27 ans



■ Étude

■ Conception

■ Réalisation

2 av. de l'Hérault - 11110 COURSAN

04 68 33 95 27



www.alplast.fr