

1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION  
RALLYE  
NATIONAL  
DES CORBIÈRES  
RDV EN PAGES CENTRALES

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



## NARBONNE ARENA

NARBONNE - ARENA . FR

**MESSMER**  
14.04.2023

**-M-**  
20V.04.2023

  
**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

  
**Narbonne Arena**

  
UNE FILIALE  
S-PASS TSE



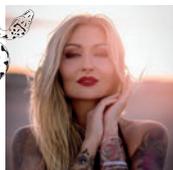
**URBAN  
TATTOO**

## SALON DU TATOUAGE "NARBONNE TATTOO SHOW"

La ville de Narbonne accueille pour la 5ème fois le Salon du Tatouage. Rendez-vous les 14, 15 et 16 avril 2023 au Parc des Expositions de Narbonne.

**CETTE ANNÉE, C'EST SHOW À L'AMÉRICAIN !**

Invités : Freaky Hoody (le plus tatoué de France) et Sarah Von Teese (marraine de l'évènement).



### AU PROGRAMME

Combats de catch, body painting, maquillage, cheerleaders, car wash, pole dance, show surprise, concert... et bien entendu, des concours tattoo !

Pendant toute la durée de la convention, food trucks et buvette seront à disposition pour vous régaler et vous désaltérer.

### HORAIRES

Vendredi: 14h – 21h  
Samedi : 10h – 23h  
Dimanche : 09h – 19h

### TARIFS

Pass demi-journée (Vendredi) : 5€  
Pass Journée (samedi ou dimanche) : 10€  
Pass Week-end : 18€  
Gratuit pour les moins de 15 ans.



**POUR + D'INFOS**



# NARBONNE TATTOO SHOW



14, 15 & 16 AVRIL 2023

Parc des expositions - III100 NARBONNE

## CULTURE & LOISIRS



GRATUIT

### ANNA NOVIKA SOBIERAJSKI

Exposition "A l'orée de l'espace-temps"

Nos espaces sont nos refuges... Pourtant, parfois, nos abris que nous avons l'impression de si bien connaître, au lieu de nous sécuriser, nous réservent des angoisses descentes vers l'inconnu...

Du 05 avril au 29 mai 2023  
Tous les jours de 14h à 18h (sauf le mardi)  
Fermé les 1er et 8 mai 2023  
Entrée libre et gratuite

📍 Chapelle des Pénitents-Bleus  
📞 Renseignements : 04 68 90 30 65

### CARNAVAL ANIMAL

Exposition Mise en scène, chorégraphie et interprétation : Dominique Delorme

Un hommage à la nature qui nous transporte au bout du monde, dans un voyage chorégraphique et musical.

Du 14 au 16 avril 2023  
Les 14 et 15 avril à 21h  
Le 16 avril à 17h

📍 Théâtre de l'Entresort  
📞 Réservations : 04 68 75 02 73



### LE MARCHÉ DE L'ART

Expositions, ateliers et rencontres

Pour cette première édition, plus de 15 artistes (peintres, dessinateurs, photographes, graveurs, sculpteurs...) seront au rendez-vous !

Le 15 avril 2023  
De 9h à 17h  
Entrée libre et gratuite

📍 Place du Forum  
📞 Renseignements : 06 50 22 01 92  
ou [autourdelart11@gmail.com](mailto:autourdelart11@gmail.com)

**Le Printemps continue...** Les cloches vont bientôt partir puis revenir, en laissant tomber sur leur passage, dans les jardins de toutes les familles, les célèbres Œufs multicolores ! Dès lors, la chasse sera ouverte ! Une activité amusante et gourmande qui procure joie et bonheur aux petits comme aux grands !

En parlant d'activité, ce mois d'avril n'est pas en reste ! Entre le vide grenier annuel du Comité d'Animation Voltaire Joffre, la cinquième convention du tatouage, les spectacles divers et variés proposés par l'Arena et le tout premier Rallye National



des corbières... Il y a de quoi vous divertir dans notre si belle et dynamique région !

Comme d'habitude, retrouvez les rubriques sorties (spectacles & ciné, sports, culture & loisirs), recette, horoscope, jeux...

Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Bonne lecture à toutes et à tous !**

**ANGEL RAMOS SANCHEZ**  
Sur base de textes de **Raymond Devos**

**Si Devos nous était conté ...**

Mise en scène : **Michel Dalamerre**  
Dramo : **Tomás Ramos Sanchez**  
Production : **DE LA POSTE**

**Angel Ramos Sanchez**  
«Si Devos nous était conté»

Le Théâtre historique et culturel  
**Théâtre DE LA POSTE en tournée**  
Vos spectacles en région

**Le 21 avril**  
Espace Dominique Baudis – Narbonne Plage

Spectacle à **20h30**

Réservations et programmation disponibles sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)  
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

<b>TF1</b> <b>THE VOICE</b> 23.50 The Voice <b>arte</b>	<b>france.2</b> <b>FLAIR DE FAMILLE</b> 22.50 Quelle époque ! <b>C8</b>	<b>france.3</b> <b>LE GRAND SHOW DE L'HUMOUR</b> 23.25 Les duos mythiques de la télévision, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> <b>L'ORIGINE DU MAL</b> 23.05 Le bal de l'enfer, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> <b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.25 Echappées belles, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> <b>NCIS : HAWAÏ</b> 22.50 NCIS : Hawaï, série <b>M6</b>
<b>arte</b> <b>ÉGYPTÉ</b> Doc. 22.20 Les étonnantes techniques des bâtisseurs... <b>LCP</b>	<b>france.2</b> <b>LES PÉPITES DE SEBASTIEN</b> 23.00 Les duos impossibles de Ferrari <b>4</b>	<b>france.3</b> <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série <b>C STAR</b>	<b>france.5</b> <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	<b>6</b> <b>YOUNG SHELDON</b> 22.35 The Big Bang Theory, série <b>TF1</b>	
<b>TF1</b> <b>UN MONDE EN DOC</b> 22.30 Notre-Dame de Paris, l'épreuve des siècles, doc. <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> <b>LES CLEFS DE L'ORCHESTRE</b> 22.40 Pastoral For The Planet, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>france.3</b> <b>AU CŒUR DU PARANORMAL</b> 22.25 Au cœur du paranormal, doc. <b>6ter</b>	<b>france.5</b> <b>LEGO MASTERS</b> 23.05 Lego Masters : Extra Brique <b>RMC</b>	<b>france.5</b> <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag. <b>RMC</b>	<b>TF1</b> <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 Josephine, ange gardien, série <b>TF1</b>
<b>TF1</b> <b>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</b> 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> <b>WORLD CHASE</b> 22.55 MMA : UFC Classiques, sport <b>TFX</b>	<b>france.3</b> <b>STITCH ! LE FILM</b> 22.15 Lilo et Stitch 2, téléfilm <b>6ter</b>	<b>france.5</b> <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	<b>france.5</b> <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BRETAGNE</b> Doc. 22.25 100 jours avec... <b>RMC</b>	<b>6</b> <b>LA CUISINIÈRE DE CASTAMAR</b> Série 22.00 La cuisinière de Castamar, série <b>6ter</b>

<b>TF1</b> <b>JUMANJI - BIENVENUE DANS LA JUNGLE</b> ★ Film 23.20 Esprits criminels <b>arte</b>	<b>france.2</b> <b>LA FOLIE DES GRANDES</b> ★★ 23.00 Beau Geste, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> <b>ANNIKA</b> 23.40 Enquêtes à Morecambe, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> <b>THOR : LOVE AND THUNDER</b> Film 22.55 Golf : Masters Tournament, sport <b>TMC</b>	<b>france.5</b> <b>NOS TERRES EN DANGER</b> Doc. 22.45 La petite fille au napalm..., doc. <b>TFX</b>	<b>6</b> <b>ZONE INTERDITE</b> 23.10 Enquête exclusive, mag. <b>M6</b>
<b>france.2</b> <b>BEN-HUR</b> ★★ 00.25 La Chana, doc. <b>LCP</b>	<b>france.2</b> <b>LES 3 MOUSQUETAIRES : LES FERRETS DE LA REINE</b> 23.05 Les 3 mousquetaires <b>4</b>	<b>france.3</b> <b>LES 20 CHANSONS DE COMÉDIE MUSICALE</b> 22.55 Les 20 chansons préférées... <b>C STAR</b>	<b>france.5</b> <b>LE GRAND BÉTISIÈRE</b> 23.00 Le bétisier de l'été <b>6ter</b>	<b>france.5</b> <b>CAMPING ET CAMPING-CAR : LES VACANCES EN LIBERTÉ</b> 23.00 Ils ont tout quitté <b>LCI</b>	<b>6</b> <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> 23.10 Quotidiens hors du commun, doc. <b>TF1</b>
<b>france.2</b> <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.30 Les grands entretiens de Daphné Roulier <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> <b>MADemoiselle ELSE</b> Spectacle 22.35 Clara Haskil, prélude et fugue <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>france.3</b> <b>CHICAGO FIRE</b> 22.45 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	<b>france.5</b> <b>LA GRANDE VIDÉO PARTY</b> 22.30 La grande vidéo party <b>RMC</b>	<b>france.5</b> <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag. <b>RMC</b>	<b>6</b> <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.40 New York section criminelle, série <b>6ter</b>
<b>france.2</b> <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> <b>FLÉCHETTES : 1<sup>ER</sup> LEAGUE 2023</b> 22.35 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>france.3</b> <b>ASTÉRIX ET CLÉOPÂTRE</b> ★ Film 22.15 Astérix et les Indiens ★, film <b>6ter</b>	<b>france.5</b> <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	<b>france.5</b> <b>CHERCHEURS D'OPALE</b> Doc. 22.05 Chercheurs d'opale, doc. <b>RMC</b>	<b>6</b> <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie <b>6ter</b>

Du 05 au  
20 Avril

# LA CHASSE AUX BONNES OCCASIONS

Plus de 900 véhicules en stock toutes marques.  
Suivez les œufs pour trouver les bons plans

Jouez  
et gagnez un  
week-end en  
**Peugeot 408\***



\* voir conditions en concession



[www.maurelauto.fr](http://www.maurelauto.fr)

## PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00

Route de Perpignan, Le Peyrou  
11 100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00

ZA Saint Jean de l'Arnouze  
11 880 Carcassonne

<b>TF1</b> <p><b>JE TE PROMETS</b> Série 23.20 New York, unité spéciale, série</p>	<b>france.2</b> <p><b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.10 Meurtres au paradis, série</p>	<b>france.3</b> <p><b>LA PROMESSE DE L'AUBE</b> ★ Film 23.20 La ligne bleue, doc.</p>	<b>CANAL+</b> <p><b>THE CRASH</b> 10 Série 22.45 The crash, série</p>	<b>france.5</b> <p><b>RÈGNE ANIMAL, LES JEUX DE L'AMOUR</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.</p>	<b>6</b> <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Et si on se recontraît ?</p>
<b>arte</b> <p><b>VACANCES ROMAINES</b> Film 22.50 Gounod : « Roméo et Juliette »</p>	<b>C8</b> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p>	<b>W9</b> <p><b>LE FLIC DE BEVERLY HILLS</b> ★ Film 23.05 Deadpool ★, film</p>	<b>TMC</b> <p><b>VENOM</b> ★ 12 Film 23.30 The Dark Knight Rises ★★, film</p>	<b>TFX</b> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.15 Appels d'urgence, mag.</p>	<b>M6</b> <p><b>CRIMES</b> 10 Documentaire 22.55 Crimes, doc.</p>
<b>LCP</b> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<b>4</b> <p><b>CIMAFUNK INVITE FRED WESLEY</b> 22.35 Brooklyn Funk Essentials</p>	<b>CSTAR</b> <p><b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI</b> 23.05 Soixante, spectacle</p>	<p><b>MON ANIMAL FAIT LA LOI</b> 22.30 Mon animal fait la loi</p>	<b>LCI</b> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<b>TF1</b> <p><b>LE MEILLEUR DES INCONNUS</b> 22.05 Le meilleur des Inconnus</p>
<b>G NEWS</b> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<b>TopGear</b> <p><b>AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> Sport 23.00 L'Équipe du Soir</p>	<b>6ter</b> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott, série</p>	<b>RMC</b> <p><b>LOURDES ; L'ÉNIGME DES GUÉRISONS INEXPLIQUÉES</b> Doc. 22.15 Jésus a-t-il...</p>	<b>RMC</b> <p><b>MEGAFABRIQUES</b> Documentaire 22.05 Megafactories, doc.</p>	<b>6ter</b> <p><b>SHERLOCK</b> Série 22.55 Sherlock, série</p>

<b>TF1</b> <p><b>KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ</b> Jeu 23.05 Une famille en or, jeu</p>	<b>france.2</b> <p><b>LE BIG SHOW</b> 23.25 Barry Seal : American traffic ★, film</p>	<b>france.3</b> <p><b>ALEX HUGO</b> 10 Série 22.40 Alex Hugo, série</p>	<b>CANAL+</b> <p><b>LA DEGUSTATION</b> Film 22.40 Les enfants des autres, film</p>	<b>france.5</b> <p><b>PRODUITS MONASTIQUES, À QUEL SAINT SE VOUER ?</b> 22.45 C ce soir, mag.</p>	<b>6</b> <p><b>9-1-1</b> 10 Série 22.50 9-1-1, série</p>
<b>arte</b> <p><b>ABUS SEXUELS - PÊCHE MORTEL DANS L'ÉGLISE</b> Doc. 22.25 La violence...</p>	<b>C8</b> <p><b>LE GENDRE DE MA VIE</b> ★ Film 23.15 Beau-parents ★, film</p>	<b>W9</b> <p><b>FOOTBALL : FRANCE / CANADA</b> Sport 23.10 Enquête d'action</p>	<b>TMC</b> <p><b>LE MASQUE DE L'ARAIGNÉE</b> ★ Film 23.25 Natascha Kampusch, la confession..., doc.</p>	<b>TFX</b> <p><b>JURASSIC PARK</b> ★ Film 23.25 Chroniques criminelles, mag.</p>	<b>M6</b> <p><b>HELLBOY II : LES LÉGIIONS D'OR MAUDITES</b> ★★ Film 23.30 Ennemi d'État ★</p>
<b>LCP</b> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<b>4</b> <p><b>JACQUES TATI, TOMBÉ DE LA LUNE</b> 22.10 Le doc stupéfiant, doc.</p>	<b>CSTAR</b> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10 22.45 Le meilleur forgeron</p>	<p><b>ALVIN ET LES CHIPMUNKS</b> ★ Film 22.40 Un, dos, tres, série</p>	<b>LCI</b> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<b>TF1</b> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p>
<b>G NEWS</b> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<b>L'ÉQUIPE</b> <p><b>HANDBALL : FRANCE / BRÉSIL</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<b>6ter</b> <p><b>UN JOUR</b> ★ Film 23.10 Les rois de la réno, mag.</p>	<b>RMC</b> <p><b>ALIEN THEORY</b> 10 Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p>	<b>RMC</b> <p><b>L'ÉRUPTION DU SIÈCLE : HORS DE CONTRÔLE</b> Doc. 22.15 Crash de Tenerife</p>	<b>6ter</b> <p><b>SNAPPED : CRUELLES AMITIÉS</b> 22.05 Snapped : cruelles amitiés, mag.</p>

# NARBONNE ARENA

FAITES LE PLEIN D'ÉMOTIONS

**VIRSKY**  
GRANDIOSE  
5 & 6 OCT. 2023

**REDOUANE BOUGHERABA**  
15 OCT. 2023

**URBAN ARENA 2023**  
21 OCT. 2023

**MICHAEL GREGORIO**  
3 NOV. 2023

**CASSE-NOISETTE**  
14 NOV. 2023

**GIMS**  
24 NOV. 2023

**WORLD OF QUEEN**  
25 NOV. 2023

**ÉLODIE POUX**  
19 JAN. 2024

**MICHEL JONASZ**  
26 JAN. 2024

**JÉRÉMY FERRARI**  
10 FÉV. 2024

**SO FLOYD**  
2 FÉV. 2024

**SHAKA POK**  
16 FÉV. 2024

**PATRICK BRUEL**  
27 FÉV. 2024

**FLASHDANCE**  
7 MARS 2024

**THE RABEATS**  
23 MARS 2024

**NOUVEAU**  
**FRÉDÉRIC FRANCOIS**  
14 AVR. 2024

**LE LAC DES CYGNES**  
16 AVR. 2024



**MESSMER**

**14 AVR. 2023**



**-M-**

**20 AVR. 2023**



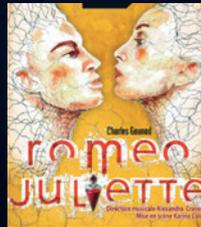
**LE LAC  
DES CYGNES**

**4 MAI 2023**



**BIGFLO  
ET OLI**

**12 MAI 2023**



**ROMÉO  
ET JULIETTE**

**10 JUIN 2023**



**SOPRANO**

**29 SEPT. 2023**

... et d'autres événements  
à venir !

**BILLETTERIE**  
DANS LES POINTS DE VENTE HABITUELS

Carrefour, Cultura, FNAC, Géant Casino,  
Auchan, E. Leclerc, etc.

et sur

**narbonne-arena.fr**

<b>TF1</b> <p>21.10 <b>GREY'S ANATOMY</b> Série 23.35 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55  <p><b>LES POUPEES RUSSES</b> ★★ Film 23.05 Homeshoppers' Paradise, téléfilm</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>G NEWS</b></p> <p>21.00  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p> </p></p></p>	<b>france.2</b> <p>21.10 <b>L'ÉCOLE DE LA VIE</b> Série 23.00 Infrarouge, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10  <p><b>LOVE FACTORY</b> Spectacle 22.25 Hervé au théâtre Mogador</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05  <p><b>GIANTS LIVE ET WORLD'S STRONGEST MAN 2022</b> 22.55 L'Équipe du Soir</p> </p></p></p>	<b>france.3</b> <p>21.10 <b>SECRÈTS D'HISTOIRE</b> Mag. 22.55 Enquêtes de région, mag.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05  <p><b>ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b> Mag. 22.05 Les routes...</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10  <p><b>BIG GAME</b> ★ 10 Film 22.50 The predator ★, film</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05  <p><b>BELLE ET SÉBASTIEN</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, série</p> </p></p></p>	<b>CANAL+</b> <p>21.00 <b>FOOTBALL : REAL MADRID / CHELSEA</b> 22.55 Débrief Champions League, mag.</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25  <p><b>CANAP 79</b> Magazine 22.55 La folle soirée du Palmashow</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05  <p><b>LE GRAND DEBARRAS, UN TRI À TOUT PRIX</b> 22.30 Le grand débarras, un tri à tout prix</p> <p><b>RMC STORY</b></p> <p>21.10  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> 10 Doc. 22.35 100 jours avec...</p> </p></p></p>	<b>france.5</b> <p>21.00 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05  <p><b>ILS CONSTRUISENT LA MAISON DE LEURS RÊVES...</b> 22.55 Construire sa...</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10  <p><b>VOITURE À VENDRE</b> Doc. 23.45 Titans Mecanic : engins XXL...</p> </p></p></p>	<b>6</b> <p>21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 23.20 Top chef : la brigade cachée, jeu</p> <p><b>M6</b></p> <p>21.10  <p><b>CAMERON BLACK : L'ILLUSIONNISTE</b> 23.00 Cameron black : l'illusionniste</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 23.35 Les experts : Manhattan, série</p> <p><b>LCI</b></p> <p>21.00  <p><b>LE PRIX DE LA LOYAUTÉ</b> Téléfilm 22.55 Crimes, mag.</p> </p></p></p>
--	--	--	---	--	---

<b>TF1</b> <p>21.10 <b>LEO MATTEI - BRIGADE DES MINEURS</b> 10 Série 23.00 Léo Mattéi...</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55  <p><b>DÉS GENS BIEN</b> Série 22.35 Des gens bien, série</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>G NEWS</b></p> <p>21.00  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p> </p></p></p>	<b>france.2</b> <p>21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20  <p><b>LA FUREUR DE VAINCRE</b> 10 Film 23.15 Lukas ★, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10  <p><b>CHANNEL TRES</b> Spectacle 22.00 Luidji, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>20.55  <p><b>BASKET-BALL : BERLIN / ASVEL</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> </p></p></p>	<b>france.3</b> <p>21.10 <b>LE PONT DU DIABLE</b> Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>20.50  <p><b>FOOTBALL : FC BÂLE / OGC NICE</b> 23.00 Kaamelott, série</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05  <p><b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.20 Vive le Camping, mag.</p> </p></p></p>	<b>CANAL+</b> <p>21.00 <b>THE ENGLISH</b> 10 Série 23.10 Audrey est revenue, série</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25  <p><b>THE AMAZING SPIDER-MAN</b> ★ Film 23.55 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>G NEWS</b></p> <p>21.05  <p><b>TOP DOG - QUEL CHIEN SERA LE PLUS AGILE ?</b> 22.45 Beethoven 3 ★</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10  <p><b>FAMILLES D'AGRICULTEURS</b> Doc. 22.35 Familles d'agriculteurs, doc.</p> </p></p></p>	<b>france.5</b> <p>21.00 <b>PAVLOPETRI, LES SECRÈTS D'UNE CITÉ ENGLOUTIE</b> 22.45 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05  <p><b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.10 Tattoo Cover...</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10  <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc.</p> </p></p></p>	<b>6</b> <p>21.10 <b>PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET</b> 23.20 Pékin Express : itinéraire bis</p> <p><b>M6</b></p> <p>21.10  <p><b>SUPER BÉTISIÉR</b> <b>LE SUPER BÉTISIÉR</b> 22.40 Thomas VDB - Bon chienchien</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00  <p><b>LES TROIS MOUSQUETAIRES</b> ★ Film 23.00 D'Artagnan et les 3 mousquetaires</p> <p><b>LCI</b></p> <p>21.05  <p><b>MISS DETECTIVE</b> ★ Film 23.15 Les pleins pouvoirs ★★, film</p> </p></p></p>
--	--	--	---	---	--



## OLONZAC

Villa t4 sur terrain 283 m<sup>2</sup>

**180 200 €\***

## FITOU

Villa t4 sur terrain 305 m<sup>2</sup>

**213 200 €\***

## MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 330 m<sup>2</sup>

**244 300 €\***

## GINESTAS

Villa t4 sur terrain 408 m<sup>2</sup>

**218 000 €\***

## FERRALS DES C.

Villa t4 sur terrain 366 m<sup>2</sup>

**188 500 €\***

## SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 415 m<sup>2</sup>

**231 000 €\***

## PORT-LA-NOUVELLE

Villa t4 sur terrain 325 m<sup>2</sup>

**247 400 €\***

## ORNAISONS

Villa t4 sur terrain 533 m<sup>2</sup>

**248 500 €\***

## NARBONNE

Villa t4 sur terrain 354 m<sup>2</sup>

**243 900 €\***

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020 qui permet de réduire les consommation d'énergies.

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



90% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS  
AU SERVICE  
DE NOS CLIENTS



23 AGENCES  
COMMERCIALES



+ DE 500  
MAISONS PAR AN



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**

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « Pouvoir d'achat : quel est l'impact du lieu de vie ? »

France Stratégie, l'institut d'analyses rattaché au Premier ministre, a récemment publié deux études chiffrant les disparités de pouvoir d'achat en fonction de la localisation.

L'institution s'est notamment basée sur l'indicateur de reste à dépenser, autrement dit sur la somme qu'il reste à un foyer après avoir pourvu aux dépenses d'alimentation, de logement et de transport. Et en l'occurrence, c'est en région parisienne que cet indice est le plus élevé avec un reste à dépenser moyen de

1 165 €, contre 870 € dans l'Ouest et 830 € dans le pourtour méditerranéen. Selon ces travaux, ces disparités s'expliquent par des revenus supérieurs mais aussi par des sacrifices plus importants en termes de logement (petites surfaces) en Île-de-France.

Cela dit, dès lors qu'on compare le pouvoir d'achat des ménages à revenus médians, on s'aperçoit que ce reste à dépenser est plus faible en région parisienne (537 € par mois pour un homme seul et locataire), tandis que l'Ouest affiche le meilleur niveau de

vie (651 € par mois pour le même profil). Les différences sont en revanche moins marquées entre les autres régions. Les charges financières des Français varient en outre selon qu'ils résident dans des grandes villes ou non. Globalement, le logement et les transports absorbent en effet 37 % du revenu disponible des ménages. Mais cette dépense cumulée est 15 % plus élevée en périphérie des grandes zones urbaines, par rapport à celles de taille moyenne.

• Retrouvez l'intégralité des études sur : [Strategie.gouv.fr](http://Strategie.gouv.fr)

**STÉPHANE BRACONNIER**

### UN MONDE SANS DROIT ?

#### Que serait un monde sans droit ?

Si la matière juridique a tôt fait de rebuter elle est pourtant à la base de notre société. Stéphane Braconnier, président de l'université Paris Panthéon d'Assas, démocratise le sujet dans son nouveau livre *Un monde sans droit*, publié aux éditions de L'Aube (16 €). Des Gilets jaunes à #MeToo, l'auteur propose son double regard de juriste et de citoyen pour nous questionner sur le caractère essentiel de la législation.



#### Épargne : les Français prêts à des sacrifices

L'augmentation des prix de toutes parts ne semble pas empêcher les Français de vouloir mettre de l'argent de côté. C'est ce qu'il ressort d'un récent sondage réalisé par Yomoni.fr. Ainsi, 62 % des participants se disent prêts à faire des sacrifices pour épargner. Si la génération Z préfère rogner sur son budget alimentation pour réaliser des économies (62 %), le reste de la population entend réduire en priorité les dépenses dédiées aux vacances.



#### Le logement individuel neuf au plus mal

L'habitat individuel neuf est particulièrement à la peine. Sur l'année 2022, les ventes ont accusé une chute violente de 31,3 % dans l'individuel diffus (comprenez hors lotissement), d'après le récent bilan tiré par le pôle Habitat de la Fédération française du bâtiment (FFB). Et le marché du logement individuel groupé a subi une baisse de 22,2 % en 2022. Quant au marché collectif neuf, il affiche une chute des ventes de près de 15 %.

# Nous négocions plus...

# Bien plus qu'un simple taux !

Nos experts en Occitanie  
vous accompagnent et vous conseillent



## moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

- Crédits immobiliers
- Investissements locatifs
- Rachat de prêt
- Financements patrimoniaux
- Regroupement de crédits
- Prêt professionnel

En 2023, moncréditenmieux vous OFFRE  
votre bilan fiscal et patrimonial !

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Simulez  
votre projet  
en ligne !

Ceci n'est pas un simple  
Calculateur de Crédit.

Des véritables Experts, de vrais Conseils  
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Durée souhaitée de votre prêt

2

Vous empruntez...

Seul  A deux

ETAPE SUIVANTE

Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 25 17 44 70

[www.moncreditenmieux.fr](http://www.moncreditenmieux.fr)

## SPORT

### RUGBY

#### Nationale

Samedi 15 avril **18H30**



VS



NARBONNE

RCHCC

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 16 avril **15H00**



VS



GRUISSAN

MEYZIEU

Dimanche 30 avril **15H00**



VS



NARBONNE

US DAX

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

### HANDBALL

#### Nationale 2 Féminine

Samedi 29 avril **19H00**



NARBONNE TOURNEFEUILLE

### VOLLEY

#### Ligue A Masculine

Samedi 08 avril **20H00**



TOURCOING NARBONNE

### FOOTBALL

#### Régional 1 Seniors

Samedi 15 avril **18H00**



SAAFC NARBONNE

#### Nationale 2 Féminine

Samedi 20 mai **20H30**



BORDES NARBONNE

#### Ligue A Masculine

Lundi 10 avril **20H00**



TOURCOING NARBONNE

#### Régional 1 Seniors

Samedi 22 avril **18H30**



NARBONNE CANET R. FC2



**URBAN  
RACING**



## SOIRÉE RENAISSANCE D'UNE LÉGENDE

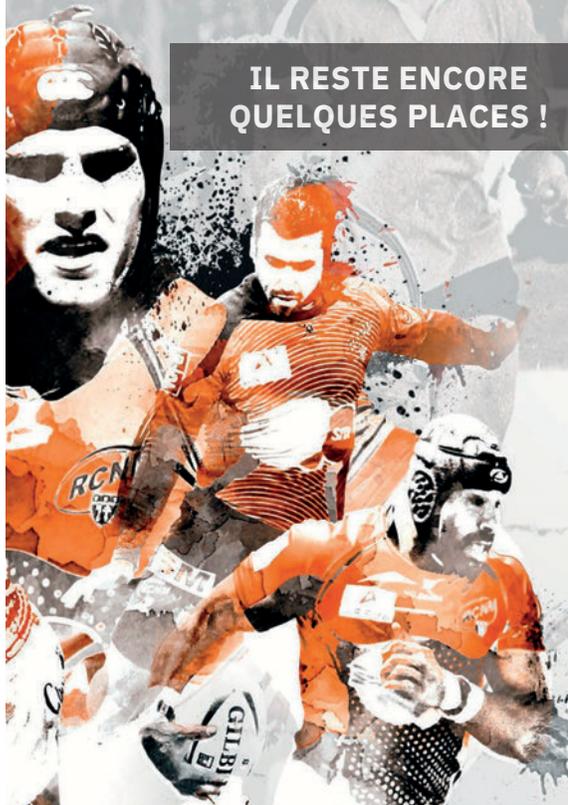
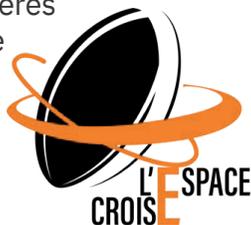
**Une soirée de Gala  
"hors du commun"**

**MERCREDI 05 AVRIL 2023**

L' Espace Croisé vous propose le **05 avril 2023 à 19h30 à l'ARENA de Narbonne**, de se retrouver autour d'un **dîner de Gala** de prestige, animé par l'humoriste et imitateur **Didier Gustin**.

Le programme est **copieux**:

- Apéritif d'Accueil
- Diner de Gala
- Introduction - Didier Gustin
- Intervention du Président du Club Xavier Marco.
- Un nouvel élan pour le Club, un enjeu territorial : témoignages
  - Pierre Lavigne
  - Philippe Marco
  - Gérard Bertrand.
- Intervention de Bertrand Malquier (Mairie de Narbonne).
- Vente aux enchères
- Soirée musicale



**IL RESTE ENCORE  
QUELQUES PLACES !**

Grâce à l'**Espace Croisé**, accédez à une **1/2 table** ou une **place individuelle** : composez votre table entre amis, et **réservez directement sur le site !**

**Places limitées** : dépêchez-vous !



Réservations en ligne obligatoires **sur [www.lespacecroise.com](http://www.lespacecroise.com)**

Place individuelle : 240,00 € TTC

1/2 Table : 950,00 € TTC

( pour 4 personnes )





# PROGRAMME DU RALLYE

## VENDREDI 7 AVRIL

16h00-19h30 Vérifications techniques

## SAMEDI 8 AVRIL 2023

07h15-08h30 Vérifications techniques

10h00 Départ du rallye

ES1 Tournissan-Talairan 4,10 km

ES2 Jonquières - Pilote - Montplaisir 14,40 km

Assistance

ES3 Tournissan-Talairan 4,10 km

ES4 Jonquières - Pilote - Montplaisir 14,40 km

## DIMANCHE 9 AVRIL 2023

ES5 Albas - Palairac 18 km

ES6 Vignevieille-Saint Pierre des Champs 12 km

Assistance

ES7 Albas - Palairac 18 km

ES8 Vignevieille-Saint Pierre des Champ 12 km

7,8 & 9  
AVRIL  
2023

1ERE EDITION  
RALLYE  
NATIONAL  
DES CORBIERES



Pour en savoir +



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>MASK SINGER</b> 23.50 The Mask Singer, doc.	21.10 <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> 23.23 Basique le concert, spectacle	21.10 <b>CASSANDRE</b> Série 22.40 Cassandre, série	21.00 <b>JUMEAUX MAIS PAS TROP</b> Film 22.45 Fanny Ruwet - Bon anniversaire Jean	21.00 <b>NOTRE DAME</b> ★ Film 22.30 Jean-Michel Basquiat, artiste absolu, doc.	21.10 <b>LES DENTS, PIPI ET AU LIT</b> ★ Film 23.05 Maison à vendre, mag.
20.55 <b>MAÎTRE CONTI</b> Téléfilm 22.30 A-ha - The Movie, doc.	21.20 <b>DISNEYLAND PARIS : DANS LES COULISSES</b> 23.00 Bon anniversaire Disneyland !	21.05 <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag.	21.10 <b>UN GARS, UNE FILLE</b> Série 23.05 Alexandra Lamy, chouchou des...
21.00 <b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> 22.00 Le temps des ouvriers, doc.	21.10 <b>GÉNÉRATION PANAME</b> 22.20 La relève du rire à Lyon	21.10 <b>STORAGE WARS</b> 22.50 Storage Wars : enchères surprise	21.05 <b>LE COUP DU PARAPLUIE</b> ★ Film 22.50 Brice de Nice ★, film	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>DIDIER</b> ★ Film 23.00 Les experts : Manhattan, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	20.55 <b>BASKET-BALL : EFES ISTANBUL / MONACO</b> 22.55 L'Équipe du Soir	21.05 <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10 <b>MH370 : L'IMPOSSIBLE DISPARITION</b> 23.20 Hors de contrôle, doc.	21.10 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 23.20 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 <b>SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE</b> 22.10 Sous les jupons de l'Histoire, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>THE VOICE</b> 23.50 The Voice	21.10 <b>LE GOÛT DU CRIME</b> Téléfilm 22.45 Quelle époque !	21.10 <b>DISCO, LA RÉVOLUTION FRANÇAISE</b> 23.00 Mike Brant, l'étoile filante	21.00 <b>RUGBY : LA ROCHELLE / BAYONNE</b> 23.20 Air cocaïne, doc.	21.00 <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10 <b>NCIS 10</b> Série 22.50 NCIS : Hawaï, série
20.50 <b>LES MYSTÈRES D'UN PAPYRUS ÉGYPTIEN</b> 22.25 À la recherche de planète 9, doc.	21.15 <b>LES PÉPITES DE SÉBASTIEN</b> 23.00 Les pépites de Sébastien	21.05 <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	21.10 <b>COLUMBO</b> Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 <b>YOUNG SHELDON</b> Série 22.30 Young Sheldon, série
21.00 <b>RÉFORME DES RETRAITES : LA BATAILLE</b> 22.40 La dure vie des surdoués, doc.	21.10 <b>MYTHOLOGIES</b> Spectacle 22.45 Polina, danser sa vie, film	21.10 <b>AU CŒUR DU PARANORMAL</b> 10 22.50 État paranormal, doc.	21.05 <b>ZOMBILLÉNIUM</b> ★ Film 22.35 Monsters Academy, téléfilm	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</b> 22.00 Les visiteurs du soir	21.05 <b>WORLD CHASE TAG : LE MONDIAL DE COURSE-POURSUITE</b> 23.00 MMA : UFC Classics	21.05 <b>LES ROIS DU RANGEMENT</b> Doc. 22.50 Les rois du rangement, doc.	21.10 <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire	21.10 <b>EUROPAPARK : COULISSES D'UN INCROYABLE SUCCÈS</b> 22.25 Méga loisirs...	21.05 <b>MARIE-THÉRÈSE D'AUTRICHE</b> Série 23.05 Héritages, mag.

# LES CUISINES DE Margaret

NOUVELLE COLLECTION

ARREX  
LE CUCINE

UNIQUEMENT SUR RDV  
06 13 27 24 70

<b>TF1</b> 21.10 <b>IRON MAN 2</b> ★ Film 23.30 Esprits criminels, série	<b>france.2</b> 21.10 <b>#JESUISLA</b> ★ Film 22.50 Beau Geste, mag.	<b>france.3</b> 21.10 <b>ANNIKA</b> 10 Série 22.45 Annika, série	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>RUGBY : TOULOUSE / LYON</b> 23.20 Poker face, film	<b>france.5</b> 20.55 <b>RUSSIE : UN PEUPLE QUI MARCHÉ AU PAS</b> 22.50 Grotte d'Ouvéa, le prix du sang, doc.	<b>6</b> 21.10 <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b> 20.50 <b>EN PLEINE TEMPÊTE</b> ★ Film 23.00 Keanu Reeves, doc.	<b>C8</b> 21.10 <b>DIALOGUE AVEC MON JARDINIER</b> ★ 23.10 L'essentiel chez Labro, mag.	<b>W9</b> 21.05 <b>LOVE ADDICT</b> ★ Film 22.25 Tamara ★, film	<b>TMC</b> 21.10 <b>MUNCH</b> 10 Série 23.05 Munch, série	<b>TFX</b> 21.05 <b>BIENVENUE À MARLY-GOMONT</b> ★ Film 22.55 Tais-toi ! ★, film	<b>M6</b> 21.10 <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. 23.00 Quotidiens hors du commun, doc.
<b>LCP</b> 21.00 <b>REMBOB'INA Mag.</b> 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier	<b>4</b> 21.10 <b>LE FIRMAMENT</b> Spectacle 23.50 Iphigénie, spectacle	<b>CSTAR</b> 21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.40 Chicago Fire, série	<b>6</b> 21.05 <b>E=MC² FAMILY</b> Magazine 22.00 E=mc² family, mag.	<b>LCI</b> 20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin, mag.	<b>TF1</b> 21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série
<b>C NEWS</b> 21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	<b>L'ÉQUIPE</b> 19.30 <b>FLECHETTES : 1ER LEAGUE 2023</b> Sport 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05 <b>NANNY MCPHEE</b> ★ Film 22.50 On a échangé nos maisons, doc.	<b>RMC</b> 21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>RMC</b> 21.10 <b>CERCHEURS D'OPALE</b> Doc. 22.05 Chercheurs d'opale, doc.	<b>6</b> 21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

<b>TF1</b> 21.10 <b>JE TE PROMETS</b> Série 23.15 New York, unité spéciale, série	<b>france.2</b> 21.10 <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.10 Meurtres au paradis, série	<b>france.3</b> 21.10 <b>PIÈCE MONTÉE</b> ★ Film 22.45 La ligne bleue, doc.	<b>CANAL+</b> 21.10 <b>THE CRASH</b> Série 22.45 Blacklight, film	<b>france.5</b> 21.00 <b>UNE VIE DE RENARDE</b> Doc. 22.30 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10 <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Et si on se rencontrait ?
<b>arte</b> 20.50 <b>INSPECTEUR LAVARDIN</b> ★ Film 22.30 Quand la panthère rose s'emmêle ★	<b>C8</b> 21.20 <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.15 Commissaire Magellan, série	<b>W9</b> 21.05 <b>LE FLIC DE BEVERLY HILLS 2</b> 23.00 Le flic de Beverly Hills ★	<b>TMC</b> 21.25 <b>IRON MAN 3</b> ★ Film 23.55 90' enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	<b>M6</b> 21.10 <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
<b>LCP</b> 20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10 <b>COLINE RIO À L'HYPER WEEK-END FESTIVAL</b> 21.50 Cats on Trees	<b>CSTAR</b> 21.10 <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI</b> 23.15 Les duos impossibles...	<b>6</b> 21.05 <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.00 Tiny House Nation, doc.	<b>LCI</b> 20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b> 21.00 <b>LA FOLLE SOIRÉE DU PALMASHOW</b> 22.40 Palmashow Vidéo
<b>C NEWS</b> 21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05 <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 23.15 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	<b>RMC</b> 21.10 <b>LES PLUS GRANDS MYSTÈRES DE L'HISTOIRE</b> Doc. 22.15 Nostradamus...	<b>RMC</b> 21.10 <b>LES SECRETS DE FORT BOYARD</b> Doc. 22.15 Les forteresses maritimes, doc.	<b>6</b> 21.05 <b>SHERLOCK</b> 10 Série 22.55 Sherlock, série

## SPECTACLES & CINÉ

### KALKA - MAERTE

De Gaulle est de retour !

05 mai 2023 - 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne-plage



### RICHARD GOTAINER

"Ramène sa Phrase"

12 et 13 mai 2023 - 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne-plage



### -M- EN RÉVALITÉ

Concert

20 avril 2023 - 20h00



Réservations et programmation disponibles sur :  
[www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)



### POUR L'HONNEUR

Réalisé par Philippe Guillard

AVANT-PREMIÈRE

16 avril 2023 - 18h00

EN PRÉSENCE DE

PHILIPPE GUILLARD  
&  
OLIVIER MARCHAL



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[cgrcinemas.fr/narbonne](http://cgrcinemas.fr/narbonne)

théâtre  
+ cinéma

Scène nationale  
Grand Narbonne

### ARTHUR H

Musique  
21 avril 2023 - 20h00



Réservations et programmation disponibles sur :

[theatrecinema-narbonne.com](http://theatrecinema-narbonne.com)

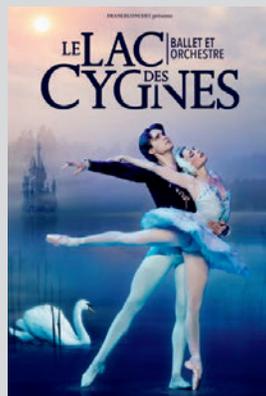
### LES HAUTS PLATEAUX

Cirque - Jeune public  
10 mai 2023 - 20h00



### LE LAC DES CYGNES

Spectacle de danse  
04 mai 2023 - 20h00



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

Narbonne Arena

TF1



**KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ** Jeu  
23.05 Une famille en or, jeu

arte



**PLANÈTE FINANCE**  
Documentaire  
22.40 Planète finance, doc.

LCP



**DEBATDOC**  
Documentaire  
22.00 Sens Public, mag.

C NEWS



**LE MEILLEUR DE L'INFO** Magazine  
22.00 Soir info

france.2



**FALLAIT PAS LE DIRE** Spectacle  
22.40 Le canard à l'orange

C8



**MON BEBE** ★★  
Film  
23.05 Le gendre de ma vie ★, film

4



**J.-M. BASQUIAT, ARTISTE ABSOLU**  
22.05 Le siècle de Sabine Weiss, doc.

L'EQUIPE



**MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER DU SPORT**  
22.55 L'Équipe du Soir

france.3



**LA DOC ET LE VÉTO** Série  
22.40 La doc et le véto, série

W9



**PREMIER DE LA CLASSE** Film  
22.40 Les 20 chansons de comédie...

C STAR



**LE MEILLEUR FORGERON** 10  
22.45 Le meilleur forgeron

6ter



**CRAZY, STUPID, LOVE** ★ Film  
23.10 Un Jour ★, film

CANAL+



**LA OÙ CHANTENT LES ÉCREVISSES**  
23.10 La dégustation, film

TMC



**90' ENQUÊTES**  
Magazine  
22.45 90' Enquêtes, mag.

6ter



**ALVIN ET LES CHIPMUNKS 2** ★  
22.35 Le club des aventuriers

RMC STORY



**ALIEN THEORY** 10  
Documentaire  
23.00 Alien Theory, doc.

france.5



**LA VIANDE VÉGÉTALE DÉFEND SON BIFTECK** Doc.  
22.45 C ce soir, mag.

TFX



**LE MONDE PERDU : JURASSIC PARK** ★  
23.25 Jurassic Park ★, film

LCI



**UN ŒIL SUR LE MONDE** Magazine  
22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.

RMC DÉCOUVERTE



**SAN ANDREAS : L'APOCALYPSE EN CALIFORNIE** ? Doc.  
22.20 L'éruption du siècle

6



**9-1-1** 10  
Série  
22.45 9-1-1, série

neji



**REAL STEEL** ★ Film  
23.30 Hellboy II : les légions d'or maudites ★★, film

TF1



**CAMPING PARADIS** Série  
22.50 Camping Paradis, série

6ter



**SNAPPED : CRUELLES AMITIÉS**  
22.05 Snapped : cruelles amitiés

TF1



**GREY'S ANATOMY** 10  
Série  
22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série

arte



**CASSE-TÊTE CHINOIS** ★ Film  
22.50 Le maire, Mussolini et...

LCP



**DÉBATDOC**  
Documentaire  
22.00 Sens Public, mag.

C NEWS



**LE MEILLEUR DE L'INFO** Magazine  
22.00 Soir info

france.2



**L'ÉCOLE DE LA VIE**  
Série  
23.00 Infrarouge, doc.

C8



**MONGEVILLE**  
Série  
23.10 Mongeville, série

4



**BERNARD LAVILLIERS**  
23.45 Gauvain Sers : la voix des oubliés

L'EQUIPE



**SPORTS DE FORCE : WORLD'S STRONGEST MAN**  
22.55 L'Équipe du Soir

france.3



**FAUT PAS RÉVER**  
Magazine  
23.05 Justice en France, doc.

W9



**LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE** 10 Mag.  
22.05 Les routes...

C STAR



**THE CIRCLE** ★  
Film  
23.10 Alien : Covenant ★, film

6ter



**BELLE ET SÉBASTIEN 2** ★  
Film  
23.00 Kaamelott, série

CANAL+



**BAYERN MUNICH / MANCHESTER CITY**  
22.55 Débrief..., mag.

TMC



**ARNAUD DUCRET : THAT'S LIVE**  
23.10 Arnaud Ducret dans tous ses états

6ter



**LE GRAND DÉBARRAS, UN TRI À TOUT PRIX**  
22.30 Le grand débarras

RMC STORY



**100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES** 10 Doc.  
22.35 100 jours avec...

france.5



**LA GRANDE LIBRAIRIE** Magazine  
22.30 C ce soir, mag.

TFX



**MANGA, COSPLAY, KAWAII : DANS LES COULISSES...**  
22.55 Tattoo Cover...

LCI



**UN ŒIL SUR LE MONDE** Magazine  
22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.

RMC DÉCOUVERTE



**VOITURE À VENDRE** Doc.  
22.25 Voiture à vendre, doc.

6



**TOP CHEF**  
Jeu  
23.20 Top chef : la brigade cachée, jeu

neji



**CAMERON BLACK : L'ILLUSIONNISTE**  
22.05 Cameron Black : l'illusionniste

TF1



**NEW YORK SECTION CRIMINELLE** Série  
22.40 New York section criminelle, série

6ter



**LA MORT DANS L'ÂME** 10 Téléfilm  
23.05 Crimes, mag.

VOTRE  
SALLE  
DE CINÉMA

**LOUEZ**  
VOTRE  
SALLE  
DE **CINÉMA**

RENSEIGNEMENTS  
& DEVIS GRATUITS

[cgr.narbonne@cgrcinemas.fr](mailto:cgr.narbonne@cgrcinemas.fr)

**BÉNÉFICIEZ D'UNE ORGANISATION SUR MESURE**

RÉUNIONS, SÉMINAIRES, CONFÉRENCES, PROJECTION PRIVÉE D'UN FILM

**PROFITEZ DE SOLUTIONS TECHNIQUES ADAPTÉES**

SOLUTIONS AUDIOVISUELLES SUR MESURE, VISIOCONFÉRENCES

**DONNEZ VIE À VOS ÉVÈNEMENTS**

SOIRÉES D'ENTREPRISE, GOÛTER OU COCKTAIL AVANT OU APRÈS LE FILM,  
ANIMATIONS POSSIBLES EN SALLE

**CGR**  
CINEMAS

NARBONNE

<b>TF1</b>  <b>LÉO MATTEI - BRIGADE DES MINEURS</b> Série 23.00 Léo Mattei... <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>PEUR SUR LA BASE</b> Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>BANDIT</b> Téléfilm 23.10 Jérôme, les yeux dans le bleu, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>KROMDRAAI, À LA DÉCOUVERTE DU PREMIER HUMAIN</b> 22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET</b> 23.25 Pékin Express : itinéraire bis <b>neji</b>
 <b>DES GENS BIEN</b> Série 22.40 Des gens bien, série <b>LCP</b>	 <b>LA FUREUR DU DRAGON</b> Film 23.15 La fureur de vaincre, film <b>.4</b>	 <b>FOOTBALL : OGC NICE / FC BAËLE</b> 23.00 Kaamelott, série <b>C STAR</b>	 <b>THE AMAZING SPIDER-MAN 2</b> ★ 00.00 The Amazing Spider-Man ★ <b>QUL</b>	 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.10 Tattoo Cover... <b>LCI</b>	 <b>LE SUPER BÉTISIER</b> 22.40 Le super bétisier <b>TF1</b>
 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	 <b>LA GRANDE SOIRÉE DU FESTIVAL URBX</b> 22.45 Les nocturnes de l'urbain, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	 <b>TOP DOG - QUEL CHIEN SERA LE PLUS AGILE ?</b> 22.45 Top Dog <b>RMC</b>	 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>RMC</b>	 <b>ROBIN DES BOIS</b> ★ Film 23.25 Les trois mousquetaires ★, film <b>TF1</b>
 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	 <b>FLECHETTES : 1<sup>ER</sup> LEAGUE 2023</b> Sport 22.55 L'Equipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	 <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.20 Vive le camping, mag. <b>6ter</b>	 <b>PAUL EL KHARRAT, LES VICTOIRES D'UN AUTISTE ASPERGER</b> 22.35 La face cachée... <b>RMC</b>	 <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc. <b>RMC</b>	 <b>MISS FBI : DIVINEMENT ARMÉE</b> ★ 23.20 Miss Détective ★, film <b>TF1</b>

<b>TF1</b>  <b>MASK SINGER</b> 23.50 Mask Singer <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> 23.25 Soaking au Zénith, spectacle <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>CASSANDRE</b> Série 22.45 Cassandra, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>GRAND CORPS MALADE « EN CONCERT »</b> 22.50 Jumeaux mais pas trop, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>LE PETIT COIFFEUR</b> Spectacle 22.20 Pierre Dac, le parti d'en rire <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>TANGUY, LE RETOUR</b> ★ Film 22.55 Recherche appartement... <b>neji</b>
 <b>SAGES-FEMMES</b> Téléfilm 22.35 Amanda Lear, doc. <b>LCP</b>	 <b>CHARLES III : LES SECRETS INAVOUABLES...</b> 22.50 Elisabeth II, doc. <b>.4</b>	 <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. <b>QUL</b>	 <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag. <b>LCI</b>	 <b>UN GARS, UNE FILLE</b> Série 23.05 Mathieu Madenian - Un spectacle familial <b>TF1</b>
 <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Le temps des ouvriers, doc. <b>C NEWS</b>	 <b>LA NUIT DU RAMADAN</b> 22.40 Souad Massi carte blanche <b>L'ÉQUIPE</b>	 <b>STORAGE WARS</b> 22.50 Storage Wars : enchères surprises <b>6ter</b>	 <b>LA FLÛTE À SIX SCHTROUMPFS</b> 22.25 Le coup du parapluie ★, film <b>RMC</b>	 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	 <b>LE REMPLAÇANT</b> 22.55 Le plus beau métier du monde ★, film <b>TF1</b>
 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	 <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 22.55 L'Equipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	 <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.00 Hawaïi 5-0, série <b>6ter</b>	 <b>AÉROPORTS LES PLUS DANGEREUX</b> 22.45 MH370 : l'impossible disparition <b>RMC</b>	 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 23.00 J'irai dormir chez vous, doc. <b>RMC</b>	 <b>SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE</b> Mag. 22.10 Sous les jupons de l'Histoire, mag. <b>TF1</b>

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quel type de mémoire avez-vous ?

### Résultats



#### **Vous avez une majorité de A :**

##### **Vous avez une mémoire auditive**

Vous retenir plus facilement les choses dites oralement et vous êtes capable de vous souvenir de la voix de n'importe qui, même de votre premier amour. Le bruit a tendance à vous stimuler et ne vous dérange pas outre mesure. Vous pouvez totalement travailler entouré(e) de musique, par exemple. Pour apprendre un texte, n'hésitez pas à le relire plusieurs fois à voix haute ou à l'analyser avec quelqu'un.

#### **Vous avez une majorité de B :**

##### **Vous avez une mémoire visuelle**

Vous avez tendance à vous souvenir de ce que vous voyez. Pour assimiler une information, vous avez besoin de vous la représenter. N'hésitez pas à dessiner des schémas ou des graphiques pour vous aider. À l'école, vous étiez de ceux qui avaient toujours besoin d'un brouillon. Vous étiez également du genre à faire des fiches très aérées, avec un code couleur précis. Organisé(e), vous avez le sens du détail.

#### **Vous avez une majorité de C :**

##### **Vous avez une mémoire kinesthésique**

Sensible aux émotions, vous vous fiez la plupart du temps à votre intuition. Vous associez les informations que vous recevez à des situations et aimez les explications basées sur l'expérience. Pour retenir quelque chose, bougez, mimez ou touchez des objets. Pour que vous obteniez des bons résultats, vous avez également besoin de vous sentir soutenu(e).

*Vous souvenez-vous plus facilement de ce que vous avez vu, entendu ou ressenti ? Faites le test et découvrez vite si vous avez plutôt une mémoire auditive, visuelle ou kinesthésique.*

#### **1/ Vous rencontrez une personne pour la première fois.**

##### **Que retenez-vous d'elle ?**

- A.** Ce qu'elle a dit
- B.** Ce qu'elle portait
- C.** Ce qu'elle vous a inspiré comme émotion

#### **2/ À l'école, comment faisiez-vous pour apprendre vos cours ?**

- A.** Vous écoutiez attentivement le professeur
- B.** Vous faisiez des dessins et des schémas
- C.** Vous essayiez de trouver des moyens mnémotechniques basés sur vos propres expériences

#### **3/ Pour travailler, vous avez besoin d'être dans un espace...**

- A.** Où vous pouvez réciter à voix haute
- B.** Où il n'y a pas de bruits
- C.** Où vous vous sentez à l'aise

#### **4/ Lorsque vous pensez à votre ancienne salle de classe, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en premier ?**

- A.** Le brouhaha de la classe
- B.** La couleur des murs
- C.** La dureté de votre chaise

#### **5/ Pensez à une pomme. Comment vous l'imaginez-vous ?**

- A.** Croquante
- B.** Brillante
- C.** Délicieuse

#### **6/ Pour vous rappeler de l'orthographe d'un mot, vous...**

- A.** L'épelez
- B.** Le visualisez
- C.** L'écrivez

#### **7/ Vous préférez les explications...**

- A.** Orales
- B.** Schématisées
- C.** Ponctuées d'anecdotes

#### **8/ Lorsque vous pensez à la mer, qu'est-ce qui vous vient en tête ?**

- A.** Le bruit des vagues
- B.** Le bleu des vagues
- C.** La fraîcheur de l'eau sur votre corps

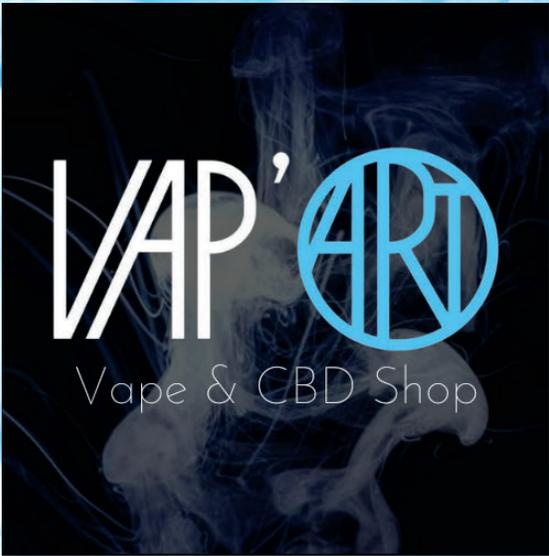
#### **9/ Dans un bar, à quoi êtes-vous le plus sensible ?**

- A.** Au fond musical
- B.** À la carte
- C.** À la gentillesse des serveurs

#### **10/ Pour savoir où vous vous êtes garé...**

- A.** Vous refaites le chemin à voix haute
- B.** Vous prenez en photo le chemin de l'allée
- C.** Vous repérez les environs





**VAP'ART**  
Vape & CBD Shop

## VOTRE VAPE & CBD SHOP

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI  
10H - 19H  
NON-STOP



**04 68 70 91 05**

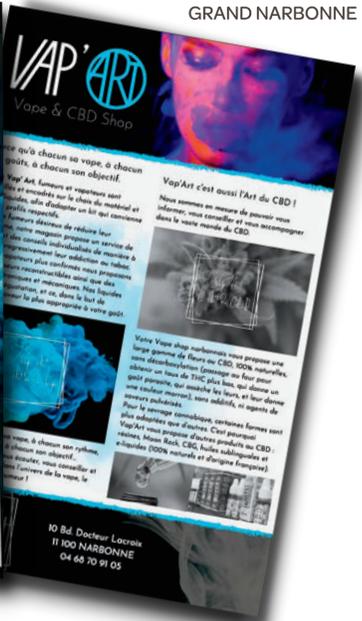
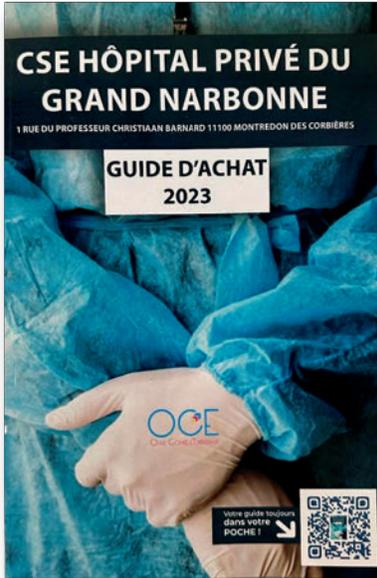


**10 Bd Docteur Lacroix  
11100 Narbonne**



# PARTENAIRE OFFICIEL DU CSE DE L'HÔPITAL PRIVÉ DU GRAND NARBONNE

**ELSAN**  
HÔPITAL PRIVÉ DU  
GRAND NARBONNE

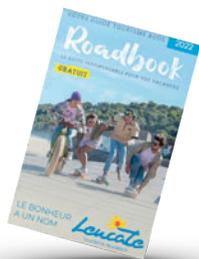


Ils nous font confiance pour  
les sevrages tabagique  
et cannabique...

Pourquoi pas vous ?



L'ENCRE QUI DEPLOIE VOS AILES 



L'encre des découvertes



L'encre des bonnes affaires



L'encre des idées de sorties

À 20 min de Narbonne

**VOTRE VILLA**  
à partir de **173 000 € TTC**  
tous frais compris\*



\*Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire vendeur sous réserve de disponibilité. Frais de notaire et de terrain inclus.

INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU  
**04 68 65 03 55** ou **06 86 38 59 97**

[www.sm-maisons.com](http://www.sm-maisons.com)

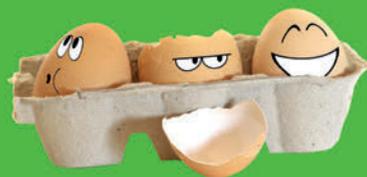
NARBONNE

# Pâques aux Halles

**SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 AVRIL 2023**

*Omelettes Géantes*

Offertes en dégustation aux clients.



**DIMANCHE 9 AVRIL**

*Ambiance Cotton Club*

avec le groupe White Beans Jazz Quartet.



INFOS & DETAILS SUR :  
[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

URBAN TV

AVEC LE SOUTIEN DE





# DIMANCHE 16 AVRIL 2023

# À NARBONNE



Le Comité d'Animation Voltaire Joffre et ses commerçants vous invitent à leur traditionnel...

# VIDE GRENIER

**PLACE VOLTAIRE - BOULEVARD JOFFRE**  
**PARKING COEUR DE VILLE - RUE PARERIE**  
**DE 08H00 À 19H00 NON-STOP**  
**VENEZ CHINER EN NOMBRE !!**



RENSEIGNEMENTS : 06 65 27 07 30 - [voltaire-joffre.com](http://voltaire-joffre.com) - [contact@voltaire-joffre.com](mailto:contact@voltaire-joffre.com)



# BATI DRIVE !

# TRIDOME

BRICO - MAISON - JARDIN



## DEVIS GRATUIT\*

Venez avec vos plans et vos métrés, nous réalisons votre devis gratuitement : matériaux de construction, peintures, aménagement de la maison, arrosage intégré, étude en 3D de votre cuisine...

\* Voir conditions à l'accueil

## LIVRAISON À DOMICILE OU SUR CHANTIER\*

Pour les transports de produits lourds ou volumineux, nous pouvons vous livrer avec une camionnette ou un camion grue, même le samedi !

\* Voir tarifs affichés en magasin.

## CLICK & COLLECT

Commandez sur notre site internet [www.tridome.fr](http://www.tridome.fr)

Tridôme s'engage à vous préparer votre commande bricolage et/ou jardinerie afin qu'elle soit disponible sous 2h en magasin.

## REMBOURSEMENT DE LA DIFFÉRENCE\*

Dans les 15 jours suivant votre achat, et sur une distance de 30 km, nous vous remboursons la différence sur présentation du ticket de caisse si vous trouvez moins cher ailleurs.

\* Voir conditions à l'accueil



## Parpaing, ciment, mortier, plaque de plâtre ...

## Plus de 2 000 références disponibles pour tous vos chantiers.



**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H À 19H**  
**SANS INTERRUPTION - C.C. Bonne Source NARBONNE**