

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

## NARBONNE ARENA

20 MARS 2024  
**HARLEM**  
GLOBETROTTERS

5 AVR. 2024  
**QUEEN**  
EXTRAVAGANZA

GERARD DROUOT PRODUCTIONS PRESENTE



Un spectacle sportif  
et humoristique,  
à vivre en famille !

Le seul groupe  
hommage officiel de Queen.

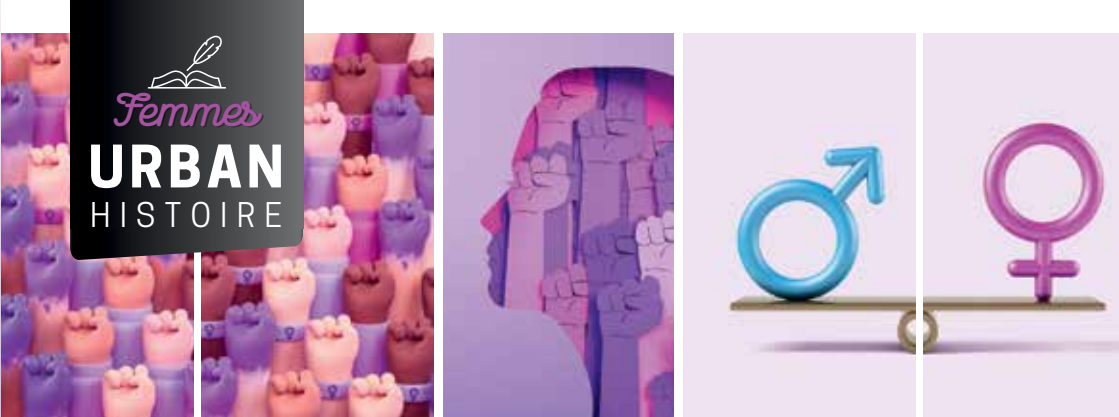
Produit par Roger Taylor & Brian May

# MARS



JOURNÉE INTERNATIONALE

# DROITS DES FEMMES



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES : CÉLÉBRATION ET COMBAT CONTINUÉ

Le 8 mars, le monde entier célèbre la Journée Internationale des Droits des Femmes. Cette journée est l'occasion de célébrer les progrès réalisés en matière d'égalité des sexes, mais aussi de réaffirmer l'engagement à poursuivre le combat pour les droits des femmes et l'égalité entre les sexes.

## UN COMBAT HISTORIQUE

Les origines de la Journée Internationale des Droits des Femmes remontent au début du XXe siècle. En 1908, 15 000 ouvrières du textile à New York se sont mobilisées pour protester contre les conditions de travail déplorables et les bas salaires. Cette grève historique a marqué le début d'un mouvement mondial pour les droits des femmes.

En 1910, lors de la Deuxième Conférence Internationale des Femmes Socialistes à Copenhague, Clara Zetkin, une militante allemande, a proposé de célébrer une journée internationale pour les femmes. La date du 8 mars a été choisie en hommage aux ouvrières de New York.

Au fil des années, la Journée Internationale des Droits des Femmes est devenue un événement important dans le monde entier. En 1977, l'Assemblée Générale des Nations Unies a officialisé la journée et a appelé les pays à célébrer les réalisations des femmes et à promouvoir l'égalité des sexes.

## DES PROGRÈS IMPORTANTS, MAIS ENCORE DU CHEMIN À PARCOURIR

Depuis les débuts du mouvement, des progrès importants ont été réalisés en matière d'égalité des sexes. Les femmes ont obtenu le droit de vote, d'accéder à l'éducation et à l'emploi dans de nombreux pays. Cependant, il reste encore beaucoup de chemin à parcourir.

**Les femmes continuent d'être victimes de discrimination et de violence** dans toutes les parties du monde. Elles sont sous-représentées dans les postes de décision et dans les sphères politiques et économiques.

**Le thème de la Journée Internationale des Droits des Femmes 2024 est "Génération Égalité"** : Pour les droits des femmes et un avenir durable". Ce thème met l'accent sur

l'importance de la participation des femmes à tous les niveaux de la société pour construire un avenir durable et inclusif.

En cette journée, nous célébrons les femmes courageuses qui ont lutté et continuent de lutter pour l'égalité des sexes. Nous réaffirmons notre engagement à poursuivre le combat pour un monde où les femmes et les hommes ont les mêmes droits et les mêmes opportunités.

## DONNÉES HISTORIQUES

- 1908 : Grève des ouvrières du textile à New York
- 1910 : Proposition de Clara Zetkin de célébrer une journée internationale pour les femmes
- 1975 : Année internationale de la femme
- 1977 : Officialisation de la Journée Internationale des Droits des Femmes par l'Assemblée Générale des Nations Unies
- 1981 : Adoption de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW)
- 1995 : Déclaration et Plateforme d'action de Pékin
- 2000 : Adoption des Objectifs du Millénaire pour le développement (OMD), dont l'Objectif 3 vise à promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes
- 2015 : Adoption des Objectifs de développement durable (ODD), dont l'Objectif 5 vise à réaliser l'égalité des sexes et à autonomiser toutes les femmes et les filles.

**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

08/03/24  
20H30



**KARINE DUBERNET**  
"SOURIS PAS !"

Salle La Parenthèse – Servian

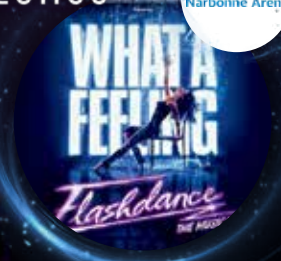
01/03/24  
20H00



**LA MAL COIFFÉE**  
"ROGE"

Théâtre Scène Nationale - Narbonne

07/03/24  
20H00



**FLASHDANCE**  
"what a feeling"  
Arena - Narbonne

09/03/24  
20H30



**ARNAUD DEMANCHE**  
"FAUT QU'ON PARLE"

Salle La Parenthèse – Servian

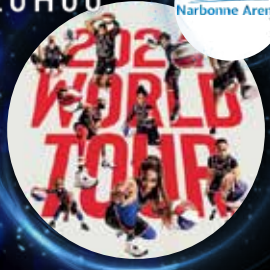
02/03/24  
18H00



**CIE BOUCHE BÉE**  
"VISITE AMOUREUSE"

Musée Narbo Via - Narbonne

20/03/24  
20H00



**HARLEM GLOBETROTTERS**  
"2024 WORLD TOUR"  
Arena - Narbonne

**Envie de vibrer au rythme des spectacles?** L'Arena de Narbonne vous propose une programmation riche et variée tout au long de l'année. Concerts, pièces de théâtre, One-man-show, spectacles de danse... il y en a pour tous les goûts ! Consultez la programmation et réservez vos places dès maintenant pour vivre des moments inoubliables.

**Un coup trop froid, un coup trop chaud ? Le temps fait des siennes...** Il est temps de penser à isoler votre maison pour faire des économies d'énergie et gagner en confort. Rendez-vous chez Tridôme pour profiter de conseils personnalisés et d'une large gamme de produits isolants à prix attractifs.

**Vous êtes à la recherche d'une nouvelle voiture ?** Ne manquez pas les offres exceptionnelles sur une sélection de véhicules d'occasions chez Peugeot Maurel Audoise Automobile (Narbonne et Carcassonne). Vous avez jusqu'au 29 février 2024 !

**Vous souhaitez vous libérer du tabac ou du cannabis ?** Vap'Art, à Narbonne, vous accompagne dans votre démarche de sevrage grâce à des conseils personnalisés et des produits soigneusement testés et sélectionnés. Bénéficiez de l'expertise et de la bienveillance d'Arthur pour vous aider à dire adieu à vos addictions.

**Comme d'habitude,** retrouvez dans votre magazine narbonnais préféré : des idées de sorties, la recette de saison, des jeux et articles divers, le programme TV, les événements et offres de nos partenaires...

**N'oubliez pas** de nous suivre sur les réseaux sociaux pour avoir les bons plans et les sorties du Grand Narbonnais, toujours dans la poche ! **Vous pouvez également visionner ou télécharger votre magazine préféré sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr)**

**Narbonne, vivez-la intensément !**

Bonne lecture à toutes et à tous.



**Arnaud Demanche**  
« Faut qu'on parle »



**Le 9 mars 2024**  
**Salle La Parenthèse – Servian**

Spectacle à  
**20h00**



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

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quelle Valentine êtes-vous ?

### Résultats



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

##### **Vous êtes une Valentine coquine**

Plaisir et désir sont les maîtres mots de votre soirée de la Saint-Valentin. Ce que vous voulez c'est avoir chaud, très chaud. Et pour faire monter la température, vous sortez le grand jeu : de la lingerie, des massages, des sex-toys et même des jeux érotiques !

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

##### **Vous êtes une Valentine romantique**

Romantique et fleur bleue, vous attendez impatiemment la Saint-Valentin. Chaque année, c'est l'occasion pour votre conjoint et vous de célébrer votre amour. Lettres, cadeaux, sorties... vous avez tout prévu pour passer une journée romantique !

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

##### **Vous êtes une Valentine indifférente**

Pour vous, la Saint-Valentin est une fête commerciale qui vous laisse totalement indifférente. Comme chaque année, vous n'avez rien prévu de particulier ce jour-là. Tout ce que vous voulez, c'est passer une soirée tranquille avec votre chéri.

*Plutôt coquine, romantique ou indifférente ? À l'approche de la Saint-Valentin, découvrez quelle Valentine vous êtes...*

#### **1/ Vous dites « je t'aime » à votre conjoint...**

- A.** Dès qu'il vous donne un orgasme
- B.** Tous les jours, sans raison particulière
- C.** De temps en temps

#### **2/ La Saint-Valentin représente pour vous...**

- A.** Une occasion supplémentaire de se retrouver à deux
- B.** Une fête importante, que vous célébrez chaque année
- C.** Un jour comme un autre

#### **3/ Vous attendez-vous à recevoir un cadeau de la part de votre amoureux ?**

- A.** Pas forcément, mais une petite attention fait toujours plaisir
- B.** Oui, s'il oublie vous serez déçue
- C.** Non pas du tout, la Saint-Valentin n'est qu'une fête commerciale pour vous

#### **4/ Quel cadeau avez-vous prévu d'offrir à votre moitié ?**

- A.** Un sex-toy
- B.** Un parfum
- C.** Un cadeau ? Pour quoi faire ?

#### **5/ Qu'avez-vous prévu de manger ?**

- A.** Un plat épicé, commandé par internet
- B.** Un dîner gastronomique, dans un bon restaurant
- C.** Un repas simple, préparé par vos soins

#### **6/ Une chanson à écouter le soir de la Saint-Valentin ?**

- A.** *Sexual Healing* de Marvin Gaye
- B.** *I Will Always Love You* de Whitney Houston
- C.** *(I Can't Get No) Satisfaction* de The Rolling Stones

#### **7/ Quelle tenue comptez-vous porter ?**

- A.** Une petite robe noire avec un décolleté plongeant
- B.** Une longue robe rouge de soirée
- C.** Un pantalon et un pull, comme d'habitude quoi !

#### **8/ Cette année, qu'aimeriez-vous faire avec votre Jules ?**

- A.** Passer toute une journée au lit
- B.** Partir en week-end à l'étranger
- C.** Rester tranquillement devant la télé



**NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !**



**UN PROJET D'EXTENSION OU DE RÉNOVATION ?  
ON VOUS ACCOMPAGNE AUSSI !**



**1<sup>ER</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE**



maisons-france-confort.fr

**AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne**  
**04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr**

**VOTRE AVANT PROJET EN 3D + ÉTUDE FINANCIÈRE EN 48H SANS FRAIS**

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES À BAYEUX</b>  Téléfilm 22.40 Meurtres à l'abbaye de Rouen</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : RACING 92 / STADE FRANÇAIS</b> 23.20 SISU - De l'or et du sang ★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BLANCA</b> Série 22.05 Blanca, série</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.50</p> <p><b>DANS LE SECRET DES HIÉROGLYPHES</b> 22.25 L'expulsion des juifs de Prague</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> Série 23.00 Les enquêtes de Vera, série</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.00 CRS de l'auto-route : leur quotidien..., mag.</p>	<p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b>  22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LA GUERRE DES MOUTONS</b> Doc. 22.30 Hiver 54, l'Abbé Pierre ★, film</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>MA LOUTTE</b> ★★ Film 23.00 Montand est à nous, doc.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> 22.45 Enquêtes paranormales, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.05 Lego Masters</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin...</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Josephine, ange gardien, série</p> <p><b>red</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS</b> Mag. 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>COURSE-POURSUITE : WORLD CHASE TAG</b> 22.55 MMA</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>ALADDIN ET LE ROI DES VOLEURS</b> 22.30 Le sortilège de Cendrillon</p>	<p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>21.10</p> <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc. 22.35 The Grand Tour</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.10 Downton Abbey, série</p> <p><b>red</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TOUS EN SCÈNE 2</b> 23.15 Shang-Chi et la légende des dix anneaux ★, film</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MES TRÈS CHERS ENFANTS</b> Film 22.45 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ASSOCIATION CRIMINELLE</b> Série 22.00 Association criminelle, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : CLERMONT / TOULOUSE</b> 23.20 Plus qu'un jeu, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>UKRAINE, LE COÛT DES ARMES</b> Doc. 22.15 25 nuances de doc..., doc.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>red</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LE DERNIER DES MOHICANS</b> ★★ 22.50 Daniel Day-Lewis, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>LES MORFALOUS</b> ★ 23.15 Les bidasses s'en vont en guerre ★, film</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>OSS 117 : RIO NE RÉPOND PLUS</b> ★ 23.00 Oss 117, Le Caire nid d'espions ★</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.50 New York, unité spéciale, série</p>	<p>21.05</p> <p><b>CHARLIE'S ANGELS</b> ★  Film 23.15 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 23.00 Quotidiens hors du commun, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>VOLE EDDIE, VOLE !</b> Spectacle 22.15 Je ne cours pas, je vole !, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin...</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.10 L'Agence</p> <p><b>red</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>FLECHETTES : CHAMPIONNATS DU MONDE</b> 22.40 L'Équipe du Soir</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA FAMILLE ADDAMS</b> ★★ Film 22.50 Kameelott, série</p>	<p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>  Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>21.10</p> <p><b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.30 Seuls face à l'Alaska, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b>  Série 22.10 Candice Renoir, série</p> <p><b>red</b></p>





~~DU 12 AU 24  
FÉVRIER~~

**PROLONGATION  
JUSQU'AU  
29 FÉVRIER**

**SPOTICAR**



Equipe de  
Carcassonne



Equipe de  
Narbonne

**CARTE GRISE  
OFFERTE\***

\*sur véhicules identifiés

*Quinzaine  
de  
l'occasion*

**TOUTES MARQUES**



**BÉNÉFICIEZ  
D'OFFRES  
EXCEPTIONNELLES!**

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION !

maurel  
autofr

Contact rapide

Actualités / Bons plans

Précommandez PNEUS

Stock véhicules



**PEUGEOT MAUREL AUDOISE**

**NARBONNE**

04 68 42 54 00

Route de Perpignan, Le Peyrou  
11100 Narbonne

**CARCASSONNE**

04 68 47 70 00

ZA Saint Jean de l'Arnouze  
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE NOUNOU</b> Série 23.00 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LAURA</b> Film 22.20 Gene Tierney, une star oubliée, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ART DU CRIME</b> Série 22.50 In her car, série</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>YEAH YEAH YEAHS</b> Spectacle 22.05 Amyland and The Sniffers</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p> <p><b>L'EQUIPE ENQUETE</b> Documentaire 23.20 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AMANTS</b> ★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>L'ILE DE LA TENTATION</b> Jeu 22.00 L'île de la Tentation, jeu</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BERENGERE KRIEF</b> Spectacle 23.05 Jeremy Ferrari vend 2 pièces</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.20 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MISTER SPADE</b> Série 22.55 Le cercle séries, mag.</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>BATMAN V SUPERMAN : L'AUBE DE LA JUSTICE</b> ★ 00.05 The Dark Knight</p> <p><b>RMC SPORT</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ROLLER COASTER : UNE TECHNOLOGIE A SENSATIONS</b> 22.15 Europapark</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN CEIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> 22.20 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ECOLE A REMONTER LE TEMPS</b> 22.15 L'école à remonter le temps, mag.</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAN DES ANNEES 80</b> 22.10 Fan des années 80</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>TROIE</b> ★ Film 23.45 Je suis une légende ★, film</p> <p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CRIMES</b> Magazine 22.55 Crimes, mag.</p>
--	--	---	---	--	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KOH-LANTA</b> Jeu 23.35 Camille &amp; images</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>IKEA</b> Documentaire 22.35 Le monde selon Elon Musk, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FEMMES DE LA TERRE OU FOOT</b> 23.10 Plateau/débat OU Infrarouge</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>NEVADA SMITH</b> ★ Film 23.40 Les grands espaces, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA PERICHOLE</b> Spectacle 23.05 Les variations Goldberg</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.30</p> <p><b>FOOTBALL : REAL SOCIEDAD / MAJORQUE</b> 23.30 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES PENNAC(S)</b> Série 22.00 Les Pennac(s), série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>RASTA ROCKETT</b> ★ Film 23.05 Babysitting 2 ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ANATOMIE D'UNE CHUTE</b> ★★ Film 23.35 Anatomie d'une chute..., doc.</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>90° ENQUETES</b> Magazine 22.45 90° Enquêtes, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>HOTEL TRANSYLVANIE 2</b> ★★ Film 22.35 Hôtel Transylvanie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> Magazine 22.05 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LUNETTES, VOIR ENCORE PLUS LOIN</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MADAME DOUBTFIRE</b> ★★ 23.20 On a échangé nos mamans USA</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN CEIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA POSTE, UNE LOGISTIQUE XXL</b> 22.15 Les secrets de MC Donald, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES 40 ANS DU TOP 50</b> 23.10 Les 20 chansons du Top 50</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>UN HOMME IDEAL</b> ★ Film 23.10 L'ascension ★★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p> <p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : NUITS SANGLANTES</b> Magazine 22.05 Snapped : nuits sanglantes, mag.</p>
--	--	--	--	--	---

**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*



# SORTIES

du  
28/11/23  
au  
31/08/24

**"LES MÉTAMORPHOSES DE BOURG"**  
Expo numérique des Archives municipales

€ Gratuit

🕒 Jusqu'au 31 août 2024

📍 En ligne (scanner le QR Code joint)



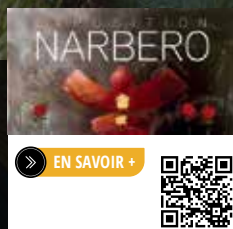
du  
21/02/24  
au  
08/03/24

**DOLORES**  
Exposition de Narbero

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Du mercredi au samedi de 15h à 19h

📍 La Poudrière - 30 bis rue de l'Ancienne Porte Neuve - Narbonne



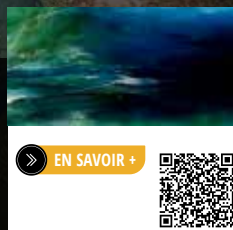
du  
08/02/24  
au  
11/03/24

**LA COULEUR DE MES ÉMOTIONS**  
Exposition de Valentine Lastra

€ Gratuit (sur RDV -> Lien QR Code (millepoetesenmediterranee.org))

🕒 Vernissage le 09 mars 2024 à 18h

📍 10 Place Voltaire (Place des Arts) - Narbonne



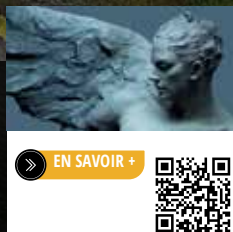
du  
01/02/24  
au  
01/04/24

**MILLENIUM**  
Exposition de Sculptures de Coderch & Malavia

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Tous les jours sauf le lundi - de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

📍 Palais-Musée des Archevêques - Salle des Consuls - Narbonne



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE RESIDENT</b> <b>100</b> Série 22.45 The Resident, série <b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA VIE RÉVÉE DES AUTRES</b> Téléfilm 22.45 Nos grandes décisions, mag. <b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA TRAQUE DES NAZIS</b> Documentaire 00.40 Des racines &amp; des ailes, mag. <b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ARNAUD TSAMÈRE</b> Spectacle 23.05 C'est Montreux bébé 1, spectacle <b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 22.20 Qui veut être mon associé ? <b>nt1</b></p>
<p>20.55</p> <p><b>ÉTAT LIMITE</b> Documentaire 22.40 Un bon flic, téléfilm <b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, téléfilm <b>4</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER</b> 22.50 Les 100 vidéos <b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p> <p><b>BOODER IS BACK</b> 23.05 François Damiens : 20 ans de caméras cachées... <b>5</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans <b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ESPÈCES MENACÉES</b> ★ Film 23.05 Fortress 2, téléfilm <b>TF1</b></p>
<p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>TRYO</b> Spectacle 23.15 Reggae Box <b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>JOHNNY ENGLISH CONTRE-ATTAQUE</b> 23.05 Johnny English, le retour ★, film <b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série <b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>6ter</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LES BRIGADES DU TIGRE</b> ★ Film 23.30 L'Equipe du Soir, mag. <b>4</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA BELLE ET LA BÊTE</b> ★ Film 23.30 Grizzly, film <b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES D'AIX</b> <b>100</b> Doc. 22.30 100 jours avec... <b>5</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.40 SOS garage, doc. <b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CASTLE</b> <b>100</b> Série 22.00 Castle, série <b>6ter</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LÉO MATTEÏ - BRIGADE DES MINEURS</b> <b>100</b> Série 22.15 Léo Mattéï <b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ENVOYÉ SPECIAL OU FOOTBALL</b> 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES 31<sup>ES</sup> VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE</b> 23.40 La France en vrai, doc. <b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FULL CIRCLE</b> <b>100</b> Série 22.55 Fellow travelers, série <b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MYSTÈRE DU TOMBEAU D'ALEXANDRE LE GRAND</b> Doc. 22.55 C ce soir, mag. <b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PEKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR</b> Jeu 22.25 Pékin Express <b>nt1</b></p>
<p>20.55</p> <p><b>LES PAPILLONS NOIRS</b> Série 22.50 Les papillons noirs, série <b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte <b>4</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>ALADDIN</b> ★ Film 23.30 Cendrillon ★, film <b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p> <p><b>STAR WARS - LES DERNIERS JEDI</b> ★ 00.05 Star Wars - Le réveil de la Force ★ <b>5</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>TATTOO COVER : SAUVAGES DE TATOUAGES</b> 22.05 Tattoo Cover <b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ARNAUD TSAMÈRE : CONFIDENCES...</b> 23.30 Laurent Baffie est un sale gosse <b>TF1</b></p>
<p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>PLANÈTE RAP</b> Mag. 21.50 Carte blanche à Cut Killer, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>UN NOËL TOUT EN FLEURS</b> Téléfilm 22.40 L'amour revient toujours à Noël <b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>LA VIE EST UN LONG FLEUVE TRANQUILLE</b> ★★ 22.45 New York section <b>6ter</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>C NEWS</b></p>	<p>21.30</p> <p><b>FOOTBALL : BILBAO / MADRID</b> 23.30 L'Equipe du Soir, mag. <b>4</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.00 Les reines de la route, doc. <b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES</b> <b>100</b> 22.00 Les pires accidents : routes <b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>PÊCHE XXL : DERNIERS GÉANTS</b> Doc. 22.05 Pêche XXL : derniers géants, doc. <b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>BROADCHURCH</b> <b>100</b> Série 23.05 Castle, série <b>6ter</b></p>

LA COMÉDIE QUI A ENFLAMMÉ LE FESTIVAL DE L'ALPE D'HUEZ !



# AVANT – PREMIÈRE

JEUDI 29 FÉVRIER










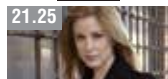














19h00

























EN PRÉSENCE BERNARD CAMPAN,  
OLIVIER DUCRAY ET WILFRIED MEANCE



## ET PLUS SI AFFINITÉS



<p><b>TFI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RESTOS DU CŒUR, ENFOIRES 2024, ON A 35 ANS !</b> Restos 2024 00.15</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.45 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p> <p><b>G8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'ÂGE D'OR DE LA PUB</b> Documentaire 23.20 Bacri, comme un air de famille, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES VENGEANCES DE MAÎTRE POUTIFARD</b> ★ Film 22.30 Barbie ★★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>HOMMAGE A PATRICK DUPOND</b> 22.40 Opéra de Paris..., doc.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>A BRAS OUVERTS</b> ★ Film 22.55 Beaux-parents ★, film</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>A LA JOIE</b> Téléfilm 22.45 Kate superstar, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>G STAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> <sup>HD</sup> Série 22.10 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>SUPER NANNY</b> 22.55 Super Nanny, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série</p> <p><b>TFI</b></p>
<p>20.35</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Doc. 22.00 Fast fashion, les dessous de la mode à bas prix</p> <p><b>G NEWS</b></p>	<p>20.40</p>  <p><b>ATHLETISME : CHAMPIONNATS DU MONDE EN SALLE</b> 22.50 Génération Paname</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>PAWN STARS</b> 22.05 Pawn Stars, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>UN FLIC À LA MARNELLE</b> ★ Film 23.00 Vous n'aurez pas l'Alsace..., film</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin...</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>LYCÉE TOULOUSE-LAUTREC</b> Série 23.05 Lycée Toulouse-Lautrec, série</p> <p><b>TFI</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>CA SE DISPUTE</b> 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>G NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BASKET-BALL : BARCELONE / MONACO</b> 23.15 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>HAWAII 5-0</b> <sup>HD</sup> Série 22.50 Hawaii 5-0, série</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ALIEN THEORY</b> <sup>HD</sup> 22.55 Alien Theory : les preuves ultimes, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>UNE HEURE DE TRANQUILLITÉ</b> ★ 22.45 Lola et ses frères ★, film</p> <p><b>TFI</b></p>

<p><b>TFI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>G8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEURTRES EN CHAMPAGNE</b> 22.40 Meurtres en Martinique</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>RUGBY : BORDEAUX-BÈGLES / RACING 92</b> 23.20 Hot ones</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BLANCA</b> <sup>HD</sup> Série 23.15 Blanca, série</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.50</p>  <p><b>VOLCANS ASSOUPIS</b> 22.25 Vigilance volcanique au cœur de Java, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>LES ENQUÊTES DE MORSE</b> Série 23.00 Les enquêtes de Morse, série</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>G STAR</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>COLUMBO</b> Série 23.05 Les Restos du Cœur, mag.</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> <sup>HD</sup> 22.35 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TFI</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>L'ABOLITION</b> Téléfilm 22.30 L'abolition, téléfilm</p> <p><b>G NEWS</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>ATHLETISME : CHAMPIONNATS DU MONDE EN SALLE</b> 23.50 Alice et moi</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PARANORMAL COLLECTOR</b> Doc. 22.55 Enquêtes paranormales, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.45 Lego Masters</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>TFI</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>FACE A PHILIPPE DE VILLIERS</b> Mag. 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>G NEWS</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>HANDBALL : SLOVENIE / FRANCE</b> 22.55 Sports de force : Strongest Man Tour</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>101 DALMATIENS 2</b> Téléfilm 22.20 Mega familles : 8 enfants ou plus...</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc. 22.30 The Grand Tour</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.10 Downton Abbey, série</p> <p><b>TFI</b></p>

# RESPIREZ SAVOUREZ LIBEREZ-VOUS

Sevrages tabagique & cannabique



Vape & CBD Shop

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

# JEUX

**CHERCHE ET TROUVE...**  
avec Lili Licorne :

- les licornes
- les arcs-en-ciel
- les étoiles filantes



## CHARADE

Mon premier est une arme  
avec laquelle on tire une  
flèche.

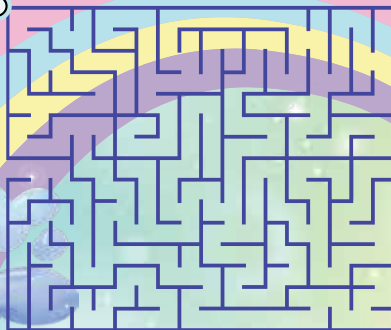
Mon deuxième, est la  
première syllabe du mot  
enfant.

Mon troisième se trouve  
au-dessus de nos têtes.

Mon tout est un  
phénomène  
météorologique  
multicolore.

Qui suis-je ?

**LABYRINTHE**  
Aide Lili Licorne à  
rentrer au Château !



**DIFFÉRENCES**  
Trouve les 5  
différences  
entre les deux  
images.





# COLORIAGE & POINTS À RELIER





**URBAN**  
RECETTE



## RECETTE DE SAISON : RISOTTO AUX ASPERGES VERTES ET PARMESAN

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- 300g de riz à risotto
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 échalote
- 1 litre de bouillon de légumes
- 50g de parmesan râpé
- 2 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Nettoyer les asperges et couper les têtes en les réservant. Couper les tiges en fines rondelles.
2. Éplucher et émincer l'échalote.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'échalote pendant 2 minutes.
4. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit translucide.
5. Ajouter les tiges d'asperges et le bouillon de légumes petit à petit en remuant constamment.
6. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
7. Pendant ce temps, faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y faire revenir les têtes d'asperges pendant 2 minutes.
8. Ajouter les têtes d'asperges au risotto et mélanger.
9. Hors du feu, ajouter le parmesan râpé et le beurre restant.
10. Saler et poivrer au goût.
11. Servir immédiatement.



### CONSEILS

- Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients au risotto, comme des champignons, des lardons ou des crevettes.
- Pour un risotto plus crémeux, vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche à la fin de la cuisson.
- Vous pouvez remplacer le parmesan par un autre fromage italien, comme le pecorino romano ou le Grana Padano.

Bon appétit!



NARBONNE +  
**GRANDE**



# NOCTURNE DES HALLES

AFTERWORK  
4<sup>ème</sup> édition




JEUDI  
**21 MARS** 2024  
DE 18H30 à 22H

Avec la participation  
exceptionnelle de  
**Patrick  
HERNANDEZ**

**disco années 80**





AMBIANCE FESTIVE - PRODUITS LOCAUX

[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

 [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)

 Les Halles De Narbonne



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DUNE</b> <sup>HD</sup> Film 00.00 Réminiscence, film</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE SENS DE LA FÊTE</b> ★ Film 23.10 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ASSOCIATION CRIMINELLE</b> Série 22.00 Association criminelle, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>RUGBY : LA ROCHELLE / CLERMONT</b> 23.20 Saturday night live, série</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CHINE : OPERATIONS SECRÈTES</b> 23.00 Gisèle Halimi, la cause des femmes</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>red</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LES CHEYENNES</b> ★★★ Film 23.30 Hollywood et les Indiens, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>DOS AU MUR</b> ★ Film 23.10 Open Source, film</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>OSS 117 : ALERTE ROUGE...</b> ★ <sup>HD</sup> Film 23.20 OSS 117 : Rio ne répond plus ★</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> <sup>HD</sup> Série 22.50 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LA VÉRITÉ SI JE MENS !</b> 2 ★ Film 23.10 La Dream Team ★, film</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 23.05 Quotidiens hors du commun, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>19.55</p>  <p><b>ATHLÉTISME : CHAMPIONNATS DU MONDE EN SALLE</b> 22.55 Femme, vie...</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.10 L'Agence</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>FLÉCHETTES : CHAMPIONNATS DU MONDE</b> 22.40 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LES VALEURS DE LA FAMILLE ADDAMS</b> 22.40 La famille Addams ★★★, film</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <sup>HD</sup> Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.30 Seuls face à l'Alaska, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CANDICE RENOIR</b> <sup>HD</sup> Série 22.15 Candice Renoir, série</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LYCEE TOULOUSE-LAUTREC</b> Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA PESTE</b> Série 23.10 Germinal, série</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA MULE</b> ★★ <sup>HD</sup> Film 23.10 La ligne bleue, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MISTER SPADE</b> <sup>HD</sup> Série 22.45 Full circle, série</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>VERT DE RAGE</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>APPEL À TÉMOINS</b> <sup>HD</sup> Magazine 23.15 Appel à témoins : l'enquête continue</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>COUP DE FOUDE</b> ★ Film 22.45 Le général du diable ★, film</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>L'ÎLE DE LA TENTATION</b> <sup>HD</sup> Jeu 22.00 L'île de la Tentation, jeu</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>MECHANIC : RESURRECTION</b> ★ 23.15 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAN DES ANNÉES 80</b> 22.10 Fan des années 80</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>SIMONE VEIL : LES COMBATS D'UNE EFFRONTÉE</b> 22.15 Sale race</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BENJAMIN TRANIÉ - LE DERNIER RELAIS</b> 23.05 Johnny English contre-attaque</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS</b> 22.10 Le meilleur pâtissier célébrités</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>RAMPAGE - HORS DE CONTRÔLE</b> ★ <sup>HD</sup> Film 22.55 Troie ★, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 23.15 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LE MYSTÈRE DE L'ARCHE DE NOÉ</b> 22.00 Qui a écrit la bible ?, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.40 Vintage Mecanic, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> <sup>HD</sup> Magazine 22.45 Crimes, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>



## URBAN HISTOIRE

# LES FEMMES INSPIRANTES DU MONDE : CÉLÉBRER LEUR FORCE ET LEUR IMPACT

Chaque année, le 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes est l'occasion de célébrer les réalisations des femmes et de réaffirmer l'engagement en faveur de l'égalité des sexes. Cette journée est également un moment crucial pour mettre en lumière les femmes inspirantes qui, par leur courage, leur détermination et leur engagement, font avancer la cause des femmes dans le monde entier.

### DES FEMMES QUI INSPIRENT LE CHANGEMENT

Dans tous les domaines, des femmes se distinguent par leurs contributions exceptionnelles et inspirent les autres par leurs exemples. Voici quelques exemples :

#### 1. Michelle Obama (États-Unis)

Avocate, écrivaine et première dame des États-Unis de 2009 à 2017, Michelle Obama s'est engagée pour l'éducation des filles, la lutte contre l'obésité et la promotion d'une alimentation saine. Son leadership et son engagement font d'elle une source d'inspiration pour les femmes du monde entier.

#### 2. Malala Yousafzai (Pakistan)

Militante pakistanaise pour les droits des femmes et l'éducation des filles, Malala Yousafzai a reçu le prix Nobel de la paix en 2014 à l'âge de 17 ans pour son combat courageux. Son histoire est un symbole de persévérance et d'espoir pour les générations futures.

#### 3. Angela Merkel (Allemagne)

Chancelière allemande de 2005 à 2021, Angela Merkel a joué un rôle crucial dans la gestion de la crise financière de 2008 et de la crise migratoire en Europe. Son leadership et sa vision politique font d'elle une figure inspirante pour les femmes leaders du monde entier.

#### 4. Jacinda Ardern (Nouvelle-Zélande)

Première ministre de Nouvelle-Zélande depuis 2017, Jacinda Ardern est saluée pour sa gestion exemplaire de la crise du COVID-19 et son engagement pour la justice sociale et l'environnement. Son approche empathique et progressiste de la politique inspire les femmes à prendre des positions de leadership.

#### 5. Emma Watson (Royaume-Uni)

Actrice et ambassadrice de bonne volonté d'ONU Femmes, Emma Watson utilise sa plateforme pour promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes. Son engagement auprès des jeunes générations est un atout précieux pour la cause des femmes.



Les femmes inspirantes sont partout autour de nous. Elles sont des leaders, des activistes, des scientifiques, des artistes, des mères et des filles qui, chacune à leur manière, contribuent à faire avancer le monde. En célébrant leurs réalisations et en reconnaissant leur force, nous pouvons inspirer les générations futures à créer un monde plus juste et plus égalitaire pour tous.

### NOTE

Il est important de noter que cette liste n'est pas exhaustive et que de nombreuses autres femmes inspirantes méritent d'être reconnues pour leurs contributions.

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KOH-LANTA</b> Jeu 23.30 Camille &amp; images</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>TIBET-CHINE : LE DERNIER SOUFFLE</b> Corée du Nord - Le prix... doc. 22.25</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'EVENEMENT</b> ★★ Film 22.50 Infrarouge, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LE PETIT BAIGNEUR</b> ★ Film 23.05 Les morfaloux ★, film</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>NADINE SIERRA &amp; PRETTY YENDE A LA PHILARMONIE</b> 22.55 Concert</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA GRANDE SOIREE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES PENNAC(S)</b> Série 22.45 Les mystères de la chorale</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DONALD TRUMP : LE PIRE EST-IL ENCORE A VENIR ?</b> 23.00 Vol MH370</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 100 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>L'AMOUR SANS PREAVIS</b> ★ Film 22.50 La belle et la bête ★, film</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>VIVANTE(S)</b> 100 Documentaire 22.40 Tout le monde savait, spectacle</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>90' ENQUETES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES SCHTROUMPFS</b> ★ 22.45 Mon animal fait la loi</p> <p><b>RMC SPORT</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> 100 22.55 Alien Theory : les preuves ultimes, doc.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES OUTRE-MER, DES TERROIRS EN OR</b> Doc. 22.50 Ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BRUCE TOUT-PUISSANT</b> ★ Film 22.55 Madame Doubtfire ★★</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA TECHNO XXL D'UNE PLATE-FORME PETROLIÈRE</b> 22.35 Chantiers Atlantique</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>EASTTOWN</b> 100 Série 22.10 Easttown, série</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES ESPIONS D'A CÔTÉ</b> ★ Film 23.15 Killing Hasselhoff, téléfilm</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.45 Camping Paradis, série</p> <p><b>red</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : NUITS SANGLANTES</b> 100 22.05 Snapped : nuits sanglantes, mag.</p>
--	---	---	---	--	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'AFFAIRE JACOB BARBER</b> 100 Série 22.55 L'affaire Jacob Barber, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LES SUFFRAGETTES</b> ★ Film 22.40 Certaines femmes ★★, film</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>À MON TOUR</b> Téléfilm 22.45 Justice en France, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>MAGELLAN ET MONGEVILLE : FOLLE JEUNESSE</b> 23.10 Mongeville, série</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FRIDA KAHLO</b> Documentaire 22.45 Frida Kahlo, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TAKERS</b> ★ 100 Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 22.50 Secrets d'Histoire, mag.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ENQUETES CRIMINELLES</b> 100 23.10 Que s'est-il vraiment passé ?</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA MOMIE</b> ★ Film 23.15 The Predator ★, film</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SHREK 4, IL ETAIT UNE FIN</b> ★ Film 22.50 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FOOTBALL : REAL MADRID / LEIPZIG</b> 23.35 Hot ones</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>CANAP 95</b> Magazine 23.15 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MALCOLM</b> Série 22.45 Malcolm, série</p> <p><b>RMC SPORT</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FLIC STORY</b> Doc. 22.35 100 jours avec les gendarmes d'Aix en Provence, doc.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables gitans</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.35 SOS garage, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 23.15 Qui veut être mon associé ?</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>INSIDE MAN : MOST WANTED</b> 100 23.15 Un homme idéal ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>MAMMA MIA ! HERE WE GO AGAIN</b> ★ Film 23.05 And just like that... , série</p> <p><b>red</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CASTLE</b> 100 Série 22.00 Castle, série</p>
---	--	--	--	---	--



**URBAN  
SPORT**



# ««« SORTIES »»»

**RUGBY**

**FOOT**

**SAMEDI 02 MAR. 2024**

19H00



VIENNE



NARBONNE



**SAMEDI 24 FÉV. 2024**

18H00



BÉZIERS A.S



NARBONNE



SENIORS REGIONAL 1 - POULE A - JOURNÉE 13

**SAMEDI 09 MAR. 2024**

19H00



NARBONNE



TARBES



**DIMANCHE. 03 MAR. 2024**

15H00



NARBONNE



VENDARGUESPI



SENIORS REGIONAL 1 - POULE A - JOURNÉE 14

**HANDBALL**

**VOLLEY**

**SAMEDI 16 MAR. 2024**

19H00



NARBONNE



BORDES SPORTS



**SAMEDI 02 MAR. 2024**

19H30



NARBONNE



TOULOUSE



**SAMEDI 23 MAR. 2024**

19H00



TOULOUSE FH



NARBONNE



**SAMEDI 09 MAR. 2024**

19H30









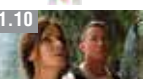












NARBONNE



MONTPELLIER



<b>TF1</b>  <b>LÉO MATTÉI - BRIGADE DES MINEURS</b> Série 22.10 Léo Mattéi <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>CRIME DANS L'HERAULT</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>FULL CIRCLE</b> Série 22.35 Fellow travelers, série <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>AMAZONES, FEMMES GUERRIÈRES DE L'ANTIQUITE</b> Doc. 22.40 Ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>PÉKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR</b> Jeu 23.25 Débrief Express <b>red</b>
<b>arte</b>  <b>YOU &amp; ME</b> Série 23.25 Dessiner pour résister, doc. <b>LCP</b>	<b>C8</b>  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte <b>4</b>	<b>W9</b>  <b>ARRÊTE-MOI SI TU PEUX !</b> ★★ Film 23.20 Kaamelott, série <b>C STAR</b>	<b>TMC</b>  <b>STAR WARS EPISEODE IX</b> ★★ Film 23.55 Star Wars - Les derniers Jedi ★ <b>gala</b>	<b>TFX</b>  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.00 Tattoo Cover <b>LCI</b>	<b>red</b>  <b>STARS CONNEXIONS</b> 23.00 Stromae, formidable maestro, doc. <b>TF1</b>
<b>C NEWS</b>  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	<b>4</b>  <b>PLANÈTE RAP</b> Magazine 22.30 Le Juice, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>C STAR</b>  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	<b>gala</b>  <b>LE COUP DE CŒUR DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Un Noël tout en fleurs, téléfilm <b>RMC</b>	<b>LCI</b>  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	<b>TF1</b>  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>6ter</b>
<b>C NEWS</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>C NEWS</b>	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>RUGBY : PAYS DE GALLES / FRANCE</b> 22.55 L'Equipe du Soir, mag. <b>6ter</b>	<b>6ter</b>  <b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.00 Les Reines de la route, doc. <b>6ter</b>	<b>RMC</b>  <b>DISPARITION DU MH370 : 10 ANS DE MYSTÈRE</b> Doc. 22.20 Disparition <b>RMC</b>	<b>RMC</b>  <b>PÊCHE XXL : DERNIERS GÉANTS</b> 23.05 Pêche XXL : derniers géants, doc. <b>RMC</b>	<b>6ter</b>  <b>BROADCHURCH</b> Série 23.15 Castle, série <b>6ter</b>

<b>TF1</b>  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.40 Bertrand n'a pas sommeil <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>CELINE DION, LA BANDE ORIGINALE DE SA VIE</b> Doc. 22.50 Jane Birkin, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>EN EAUX TRES TROUBLES</b> ★ Film 23.05 Gran Turismo ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>LA BANQUIÈRE</b> ★★ Film 23.15 Brigitte Fontaine, réveiller les vivants <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>LE SECRET DE LA CITE PERDUE</b> ★ 10 23.15 Gemini Man ★, film <b>red</b>
<b>arte</b>  <b>LA COUR</b> Téléfilm 22.30 Panique chez les Wellmann, téléfilm <b>LCP</b>	<b>C8</b>  <b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série <b>4</b>	<b>W9</b>  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	<b>TMC</b>  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. <b>gala</b>	<b>TFX</b>  <b>SUPER NANNY</b> 22.55 Super Nanny <b>LCI</b>	<b>red</b>  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série <b>red</b>
<b>C NEWS</b>  <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 L'école est finie <b>C NEWS</b>	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>FÉCONDÉE, LE SPECTACLE ÉVÈNEMENT D'ÉLODIE ARNOULD</b> 22.35 Le doc stupéfiant <b>6ter</b>	<b>C STAR</b>  <b>PAWN STARS</b> 22.05 Pawn Stars <b>6ter</b>	<b>gala</b>  <b>LE GARDE DU CORPS</b> ★ Film 22.45 Le mariage du siècle ★, film <b>RMC</b>	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 20h Darius Rochebin... <b>RMC</b>	<b>TF1</b>  <b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série 22.40 Les experts : Miami, série <b>6ter</b>
<b>C NEWS</b>  <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.30 Soir info week-end <b>C NEWS</b>	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>BIATHLON : RELAIS H</b> 23.00 Biathlon : Sprint F, sport <b>6ter</b>	<b>6ter</b>  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série <b>6ter</b>	<b>RMC</b>  <b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 22.00 Alien Theory, doc. <b>RMC</b>	<b>RMC</b>  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 23.00 J'irai dormir chez vous, doc. <b>RMC</b>	<b>red</b>  <b>8 FEMMES</b> ★★ Film 23.20 La prophétie des ombres, film <b>red</b>



-50%\* de crédit d'impôt sur vos factures d'entretien de jardin

**-50%**



**JARDINIERS**  
*Professionnels*

DEPUIS 2008

COOPÉRATIVE ARTISANALE

**VOTRE JARDIN ENTRE  
DE BONNES MAINS !**  
Des jardiniers près chez vous !



**DEVIS GRATUIT**  
**05.59.70.57.35**

Coopérative Professionnels à Domicile Jardiniers Professionnels  
SIRET 50401949800055 TVA FR02504019498 Déclaration Ministère SAP/504019498  
20 rue Maryse Bastié, ZA Maignon, 64600 Anglet [coop@jardiniers-professionnels.fr](mailto:coop@jardiniers-professionnels.fr)  
[www.jardiniers-professionnels.fr](http://www.jardiniers-professionnels.fr)

\* Selon l'article 199 sexdecies du Code général des impôts, uniquement sur les prestations de services à la personne éligibles au crédit d'impôt.

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « JO 2024 : les prix des hôtels vont-ils flamber ? »

Les prochains Jeux olympiques 2024 représentent des enjeux économiques colossaux pour bon nombre de secteurs d'activité et notamment en matière d'hébergement touristique. Depuis l'été dernier, Airbnb note d'ailleurs une augmentation des recherches en Île-de-France lors de cet événement, et plus largement dans toutes les villes hôtes des compétitions. Un engouement qui a de quoi réjouir tous les loueurs, qu'il s'agisse de particuliers ou de professionnels. Et justement, ces derniers ont pris les devants en n'hésitant

pas à faire grimper la facture, comme le révèle une récente étude d'UFC-Que Choisir. Fin décembre, l'association a passé en revue les tarifs des chambres de 80 établissements, essentiellement des 3 et 4 étoiles, situés à proximité du lieu où se déroulera la cérémonie d'ouverture des JO, en simulant une réservation pour la nuit du 26 au 27 juillet, jour de l'événement. Et à l'heure du bilan, la note a explosé de 226 % avec un prix moyen de 1 033 € la nuitée pour le lancement des Jeux olympiques, contre 317 €

pour une chambre réservée dans la nuit du 12 au 13 juillet. Outre un tarif prohibitif, UFC-Que Choisir dénonce les méthodes de certains établissements puisque « 30 % des hôtels proposant des chambres exigeaient que l'on réserve au moins 2 nuitées (cela pouvait monter jusqu'à 5 !) », tandis que « 50 % des hôtels contactés disaient ne plus avoir de disponibilités pour la date souhaitée sans que l'on sache s'ils étaient déjà complets, s'ils n'avaient pas encore ouvert leurs réservations, s'ils gardaient des chambres en stock... ».

iStock / City Presse



### De bonnes résolutions financières

En ce début de nouvelle année, les Français pensent à leurs comptes... D'après un sondage de Yomoni.fr, site de gestion d'épargne en ligne, 82 % des femmes et 74 % des hommes ont prévu de prendre une bonne résolution financière en 2024. En tête de liste, 61 % des sondés entendent programmer des versements réguliers sur leurs comptes épargne, tandis que 54 % veulent mettre en place une épargne de précaution en cas de problème.

iStock / City Presse



### Des sites administratifs plus accessibles

Alors qu'un maximum de démarches administratives se font désormais en ligne, leur accessibilité aux personnes handicapées n'est pas toujours au rendez-vous. Mais, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) peut mettre en demeure les sites de se conformer à leur obligation. Plus encore, elle peut infliger jusqu'à 50 000 € de sanction, pouvant être renouvelée au bout de 6 mois.

iStock / City Presse



### La police de la publicité aux mains du maire

Disposition prévue par la loi Climat et Résilience, les maires sont désormais chargés de gérer la police de la publicité sur leur territoire depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024. La compétence du préfet est dès lors limitée à la protection des façades esthétiques et historiques, ainsi qu'à l'affichage d'opinion et à la pub des associations. Un guichet unique pour le dépôt des demandes d'autorisation est mis en place auprès de la municipalité.

**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  
■ Rachat de prêt

■ Regroupement de crédits  
■ Investissements locatifs

■ Financements patrimoniaux  
■ Prêt professionnel

**En 2024, moncréditenmieux vous OFFRE  
votre bilan fiscal et patrimonial !**

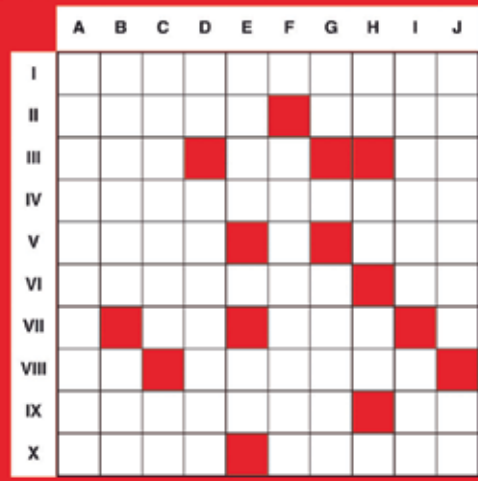
***Prenez rendez-vous dès maintenant !***

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

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

# HOROSCOPE & JEUX

## MOTS CROISÉS



**HORIZONTALEMENT** : I. Senteurs. II. Différente. Arbre. III. Pianiste français. Rivière bretonne. Il commence le 1<sup>er</sup> janvier. IV. Elle accélère le rythme cardiaque. V. Équipe anglaise. Il circule en Bulgarie. VI. Ville iranienne. Note. VII. Paresseux. Style musical. VIII. Ancienne cité. Capitale du Tibet. IX. Mathématicien grec. Et corrigé. X. Elle grimpe aux arbres. Ville allemande.

**VERTICALEMENT** : A. Excessivement enthousiastes. B. Levées de fers. Voie. C. Pinça. Document de candidature. D. Chemin de randonnée. Enrichi d'ornements. E. Base de calculs. C'est pour rire. F. Collègue. G. Drame lyrique. Bons pour la benne. H. Chrome. Pronom personnel sujet. Post-scriptum. I. Provenir. Salutation distinguée. J. Moutardes sauvages. Article indéfini.

## 7 ERREURS



## SUDOKU

DIFFICILE

5		7				1		
8	2		4				4	
3					6			
6		4		9	1			
2	4							5
				6	4			
			7	1	2			
	9	5	2	7				

MOYEN

	8	1	6		3			
	2	9						
4				8		1	2	
	7			1	6	9		
9			3				7	
2	8			4				
8	4		7	5				1
					9	5		
	5	4	8	3	7			

Pour voir les solutions



ou rendez-vous sur :  
<https://urbantv-narbonne.fr/jeu-2/>

## L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

**BÉLIER** du 21 mars au 20 avril

**Travail-Ageet** : la communication devrait résoudre des questions restées en suspens. **Amour** : avec un petit effort et beaucoup de conciliation, vous arriverez plus à peu à renouer le dialogue. **Santé** : belle vitalité ! Vous êtes en pleine forme !

**TAUREAU** du 21 avril au 20 mai

**Travail-Ageet** : votre situation financière n'est pas très brillante mais pas désespérée. Prenez le temps de faire vos comptes. **Amour** : fut la routine est une excellente idée. Vous aimez tout pour donner votre partenaire. **Santé** : ne gaspillez pas votre énergie.

**GÉMEAUX** du 21 mai au 21 juin

**Travail-Ageet** : attirez votre superbe talent pour mener encore plus habilement votre barque et maîtriser l'incertain. **Amour** : des rencontres imprévues pourront être à l'origine de liaisons agréables. **Santé** : tenez et ritiez. Vous vous sentez bien et épanoui.

**CANCER** du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Ageet** : vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité et votre détermination sur le terrain. **Amour** : vous ne serez pas sur la même longueur d'onde que votre partenaire. **Santé** : mangez des fruits.

**LION** du 23 juillet au 22 août

**Travail-Ageet** : des opportunités vont se présenter très prochainement. Insistez, donc, de prendre des décisions de manière réfléchie. **Amour** : vous engagez un dialogue serein. **Santé** : il y aura rien de grave à redouter.

**VERGE** du 23 août au 22 sept.

**Travail-Ageet** : vous êtes bon de faire l'actualité. Néanmoins, vos idées sont originales. **Amour** : en couple ou célibataire, vous ne serez pas déçu. **Santé** : n'abusiez pas des excitants.

**BALANCE** du 23 sept. au 22 oct.

**Travail-Ageet** : vous aurez sans doute une occasion d'améliorer vos revenus. **Amour** : votre partenaire pourrait vous trouver un peu infantile. **Santé** : prenez soin de vos pieds.

**SCORPION** du 23 oct. au 21 nov.

**Travail-Ageet** : vous êtes grave de faire l'accompagnement de vos tâches professionnelles. **Amour** : vous aimez taquiner votre partenaire. **Santé** : un mal de dos persistant pourrait vous gêner.

**SAGITTAIRE** du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Ageet** : vous serez sans doute amené à affronter quelques obstacles dans le cadre de votre travail. **Amour** : un événement heureux pourrait vous surprendre. **Santé** : imposez-vous une discipline alimentaire plus stricte.

**CAPRICORNE** du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Ageet** : vous vous sentez enfin prêt à dire une affaire importante. **Amour** : votre partenaire compte bien que vous obéissez à tous ses caprices mais vous n'aurez pas envie de vous laisser mener par le bout du nez. **Santé** : vous risquez de souffrir d'arthrite.

**VERSEAU** du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Ageet** : c'est un domaine qui vous préoccupera tout particulièrement. **Amour** : vous n'aurez guère le temps de vous consacrer à vos proches et ils pourraient se sentir délaissés. **Santé** : l'énergie ne vous fera pas défaut.

**POISSONS** du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Ageet** : des changements particulièrement importants se profilent à l'horizon. **Amour** : vos fréquents changements d'humeur ont parlé du bon. Ainsi, vous serez chaleureux et passionné à l'égard de votre partenaire. **Santé** : mangez plus léger.

## QUIZ

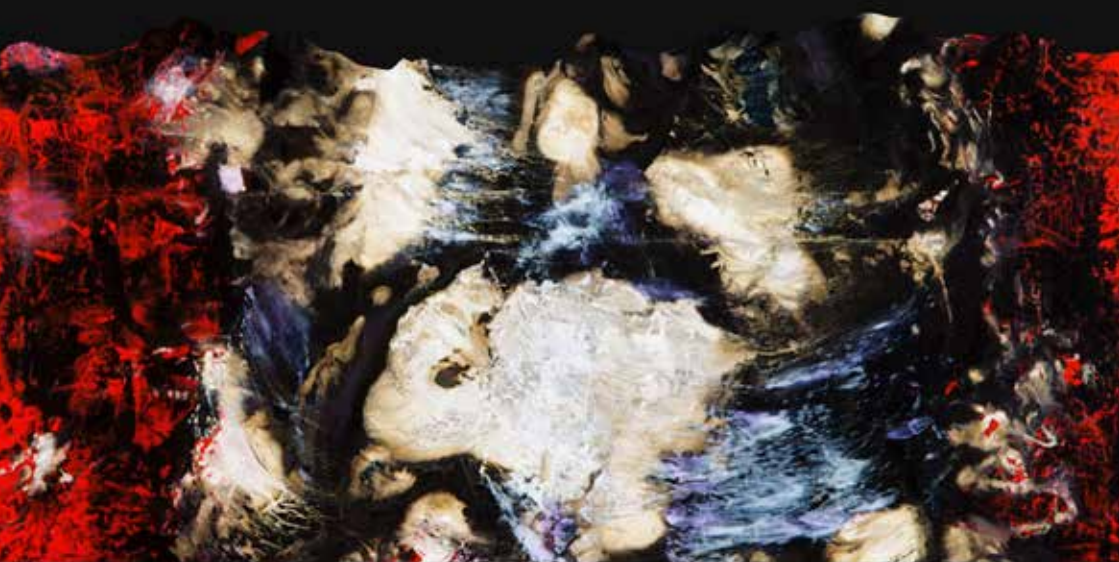
1 - De quel pays est originaire le jeu d'échecs ?

- A. D'Inde
- B. D'Israël
- C. D'Australie
- D. Du Cambodge

EXPOSITION

# VINCENZO GALATI

Du 1er au 29 février 2024



OSTAL OCCITAN NARBONÉS  
31 RUE JEAN JAURES 11100 NARBONNE  
Du mardi au Jeudi 10h-12h & 14h-18h



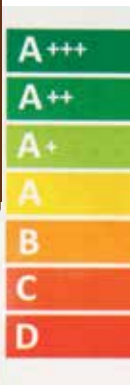
Partenaire culturel  
De l'ostal occitan



Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES



## URBAN ISOLATION



# L'ISOLATION DE LA MAISON : UN INVESTISSEMENT POUR LE CONFORT ET LA PLANÈTE

L'isolation de la maison est un élément crucial pour le bien-être des occupants et la protection de l'environnement. Elle permet de conserver la chaleur en hiver et la fraîcheur en été, réduisant ainsi la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre.

### CONFORT ACCRU'

Une bonne isolation permet de maintenir une température intérieure stable et agréable tout au long de l'année. Fini les courants d'air frais en hiver et les sensations de surchauffe en été! L'isolation phonique est également un avantage non négligeable, réduisant le bruit extérieur et contribuant à un environnement plus calme et paisible.

### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

En réduisant les déperditions de chaleur, l'isolation permet de diminuer considérablement la consommation d'énergie nécessaire pour chauffer et climatiser la maison. Cela se traduit par des factures d'énergie plus légères et un impact environnemental moindre.

### PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

L'isolation est un geste concret pour lutter contre le changement climatique. En diminuant la consommation d'énergie, elle contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre et à préserver les ressources naturelles.

### VALORISATION DU PATRIMOINE

Une maison bien isolée est un bien plus attractif sur le marché immobilier. Une bonne performance énergétique est valorisée par les acheteurs et peut se traduire par une augmentation du prix de vente.

### TYPES D'ISOLATION

Il existe différentes techniques d'isolation pour répondre aux besoins spécifiques de chaque habitation. Les zones les plus sensibles à la déperdition de chaleur sont les combles, les murs et les fenêtres. Il est important de choisir des matériaux isolants performants et adaptés au climat de la région.

### AIDES FINANCIÈRES

L'Etat propose plusieurs aides financières pour encourager les travaux d'isolation, telles que MaPrimeRénov', les Certificats d'Economies d'Energie (CEE) et l'éco-prêt à taux zéro.



### CONCLUSION

L'isolation de la maison est un investissement intelligent qui offre de nombreux avantages : confort accru, économies d'énergie, protection de l'environnement et valorisation du patrimoine. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour réaliser un bilan énergétique de votre habitation et vous proposer des solutions d'isolation adaptées à vos besoins.



**AVEC TRIDÔME  
FAÏTES LA CHASSE  
AUX COURANTS D'AIR !  
ISOLEZ  
VOTRE HABITAT  
À PETIT PRIX !**



**Rouleau en  
laine de  
verre  
Serenity  
40RK**



**Rouleau  
de laine  
de verre  
Serenity  
40RNT**



**Ouate de cellulose Thermacell**



**Panneau de laine  
de verre Thermocoustic 38PK**

**Panneau de  
laine de  
roche**



**ROCKWOOL**



**Panneau de fibre de  
bois Pavaflex Confort**

**Tridôme Bricolage**

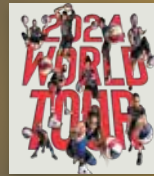
■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI  
DE 8H00 À 19H - SANS INTERRUPTION



# NARBONNE ARENA

- **PATRICK BRUEL**  
27 FÉV. 2024
- **SO FLOYD**  
29 FÉV. 2024
- **FLASHDANCE**  
7 MARS 2024
- **HARLEM**  
GLOBETROTTERS  
20 MARS 2024
- **THE RABEATS**  
23 MARS 2024
- **TRIAL INDOOR**  
INTERNATIONAL  
30 MARS 2024
- **QUEEN**  
EXTRAVAGANZA  
5 AVR. 2024
- **FRÉDÉRIC FRANCOIS**  
14 AVR. 2024
- **LE LAC DES**  
CYGNES  
16 AVR. 2024
- **CALOGERO**  
26 AVR. 2024
- **ROMÉO ET**  
JULIETTE  
25 MAI 2024
- **MESSMER**  
NOUV. SPECTACLE  
5 JUIN 2024
- **LAURENT**  
GERRA  
NOUV. SPECTACLE  
7 JUIN. 2024
- **M. POKORA**  
EPICENTRE TOUR  
LA TOURNÉE DES  
20 ANS  
8 JUIN 2024
- **STAR**  
ACADEMY  
21 JUIN 2024
- **GAD**  
ELMALEH  
5 JUL. 2024
- **ONE NIGHT OF**  
QUEEN  
24 SEPT. 2024
- **L'HÉRITAGE**  
GOLDMAN  
MICHAEL JONES  
29 SEPT. 2024
- **FLORENT PEYRE**  
3 OCT. 2024
- **MANIA**  
THE ABBA TRIBUTE  
4 OCT. 2024
- **MALIK**  
BENTALHA  
18 OCT. 2024
- **STARS 80**  
ENCORE!  
3 NOV. 2024
- **DAVID**  
HALLYDAY  
REQUIEM POUR UN FOU  
26 NOV. 2024
- **JOHN WILLIAMS**  
HANS ZIMMER  
LE CURIEUX ORCHESTRE  
28 NOV. 2024
- **C'EST DÉCIDÉ**  
JE DEVIENS UNE  
CONNASSE  
5 DÉC. 2024
- **LES**  
COMÉDIES  
MUSICALES  
6 DÉC. 2024
- **EDGAR**  
YVES  
13 DÉC. 2024
- **CASSE**  
NOISETTE  
20 DÉC. 2024
- **ALDEBERT**  
HELLDEBERT  
24 JAN. 2025
- **BOLÉRO**  
5 FÉV. 2025
- **AHMED**  
SYLLA  
7 FÉV. 2025
- **INES REG**  
15 FÉV. 2025
- **CELTIC**  
LEGENDS  
3 AVR. 2025
- **LA TOURNÉE**  
DU TRIO  
FERRARI  
TSAMERE  
LECAPLAIN  
10 MAI 2025
- **CARMINA**  
BURANA  
16 DÉC. 2025



**HARLEM**  
GLOBETROTTERS  
20 MARS 2024



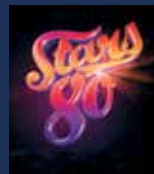
**QUEEN**  
EXTRAVAGANZA  
5 AVR. 2024



**LAURENT**  
GERRA  
NOUV. SPECTACLE  
7 JUIN. 2024



**M. POKORA**  
EPICENTRE TOUR  
LA TOURNÉE DES 20 ANS  
8 JUIN 2024



**STARS 80**  
ENCORE!  
3 NOV. 2024

...  
et d'autres  
à venir !



**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

et sur

[narbonne-arena.fr](https://www.narbonne-arena.fr)