

Narbonne - N°91 - Du 25 mai au 7 juin 2024

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NARBONNE ARENA

narbonne-arena.fr

ONE NIGHT
OF QUEEN
24.09.2024

L'HÉRITAGE
GOLDMAN
29.09.2024

MALIK
BENTALHA
18.10.2024

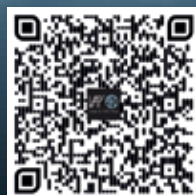
VOTRE BOUFFEE
D' AIR FRAIS
POUR UN INSTANT
SAVOUREUX

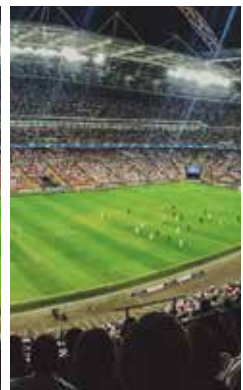


OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
10H - 19H | NON-STOP

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05





LA FLAMME OLYMPIQUE : UN SYMBOLE LUMINEUX TRAVERSANT LES ÂGES ET LES PAYS

La flamme olympique, symbole universel des Jeux Olympiques, est bien plus qu'un simple feu. Son histoire, riche et complexe, est intimement liée à l'évolution des Jeux eux-mêmes, portant un message d'unité, de paix et d'espoir à travers le monde.

DES ORIGINES ANTIQUES À L'ÈRE MODERNE

Si la flamme n'était pas présente dans les Jeux Olympiques antiques, des torches étaient allumées lors de cérémonies religieuses et de compétitions sportives. Ce n'est qu'en 1928, à Amsterdam, que la flamme olympique fait son apparition officielle, restant allumée dans le stade durant toute la durée des Jeux.

Le relais de la flamme, tel que nous le connaissons aujourd'hui, a vu le jour en 1936 à Berlin. Inspiré des lampadédromies grecques, il visait à propager l'esprit des Jeux à travers tout le pays hôte. Cette tradition s'est perpétuée depuis, devenant un élément central et fédérateur de chaque édition.

LE PARCOURS DE LA FLAMME EN FRANCE : UNE TRAVERSÉE LUMINEUSE

La France a eu l'honneur d'accueillir la flamme olympique à trois reprises :

- 1936 : Jeux Olympiques d'été à Berlin: La flamme a traversé le pays en train, passant par de nombreuses villes, avant de rejoindre Berlin.
- 1968 : Jeux Olympiques d'hiver à Grenoble : Allumée à Olympie, la flamme a voyagé à travers l'Europe, franchissant les Alpes pour arriver à Grenoble.



Source : Torchés et relais de la flamme des Jeux Olympiques d'été de Berlin 1936 à Rio 2016 - les références du centre d'Études Olympiques

Son parcours a symbolisé l'union entre les peuples et la célébration des sports d'hiver.

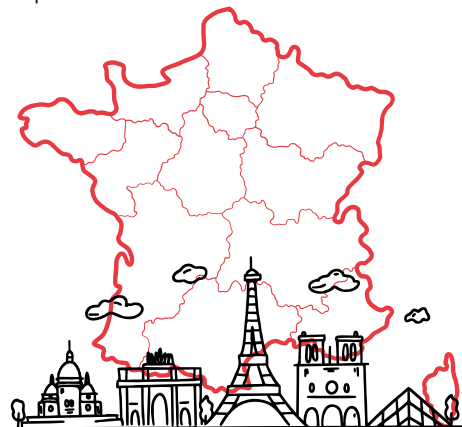
- 2024 : Jeux Olympiques d'été à Paris: La flamme est actuellement en cours de voyage à travers la France, visitant plus de 200 villes et rassemblant des millions de personnes. Son itinéraire, accessible en ligne, permet à chacun de suivre son chemin et de participer à la fête.

PLUS QU'UN SIMPLE TRAJET, UN SYMBOLE D'ESPOIR

Le parcours de la flamme olympique en France n'est pas qu'une simple traversée du pays. C'est l'occasion de célébrer les valeurs olympiques, de rassembler les communautés et de répandre un message d'espoir et d'unité. La flamme, tel un phare dans la nuit, éclaire le chemin vers un avenir meilleur, où le sport et la fraternité triomphent.

CONCLUSION

La flamme olympique, avec son histoire riche et son symbolisme puissant, est un élément essentiel des Jeux Olympiques. Son voyage à travers la France, en 2024, promet d'être un moment inoubliable, rassemblant la nation autour des valeurs d'excellence, d'amitié et de respect.





**URBAN
SHOWS**



««« SORTIES »»»

31/05/24
21H00



D'JAL
"NOUVEAU SPECTACLE"
Théâtre de l'Ardailion - Vias

25/05/24
20H00



THOMAS FERSEN
"CONCERT"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

05/06/24
20H00



MERSMER
"13 HZ"
Arena - Narbonne

04/06/24
20H00



RÉMY DE JUSTE MILIEU
"ZINZIN"
Salle Esprit Gare - Maraussan

28/05/24
20H00



ORCHESTRE NATIONAL DE FRANCE
"CHOPIN - FAURÉ - DEBUSSY"
THÉÂTRE SCÈNE NATIONALE - NARBONNE

07/06/24
20H00



LAURENT GERRA
"SE MET À TABLE"
Arena - Narbonne

Narbonne : Un avant-goût de l'été riche en découvertes et émotions !

Le soleil commence à briller, les terrasses se remplissent, et l'air vibre au rythme des festivités : l'été approche à grands pas à Narbonne ! Et pour célébrer cette saison tant attendue, la ville et ses alentours vous réservent un programme riche et varié, dont Urban TV vous dévoile quelques pépites.

La Nuit du Midi : une soirée inoubliable

Le 14 juin, ne manquez pas "La Nuit du Midi", une soirée exceptionnelle organisée par Côte du Midi. Au programme : découverte du village, dégustation de vins locaux, concerts live et dj lounge, brasero et loupottes le tout dans un esprit guinguette.

Un événement à ne pas manquer pour célébrer le lancement de la saison estivale dans une ambiance festive et conviviale !

Les Jeux Olympiques 2024

L'occasion est également donnée de vibrer au rythme des Jeux Olympiques de 2024, dont la flamme traverse la France. Pour en savoir plus sur son histoire et son parcours, retrouvez

notre article dédié. Et pour les plus jeunes, ne manquez pas les Jeux olympiques des Pitchounes en pages centrales !

Le Petit Montmartre Narbonnais : le rendez-vous mensuel incontournable

Amateurs d'art, à vos agendas ! Le 1er juin, l'association "Autour de l'Art" organise le Marché de l'Art, un rendez-vous mensuel devenu incontournable à Narbonne. Sculpteurs, peintres, photographes et artisans d'art vous y présenteront leurs créations uniques. Une belle occasion de flâner entre les stands, de faire des trouvailles originales et de rencontrer des artistes passionnés.

Bons plans... Expositions, spectacles, événements... Recette, jeux pour petits et grands, horoscope, programmes TV, quizz... Il y en a pour tous les goûts ! Défilez les pages, détendez-vous, amusez-vous, découvrez, profitez et vivez !

Urban TV, votre guide incontournable pour une fin de printemps inoubliable !

Bonne lecture à toutes et à tous.



JUSTE MILIEU

JUSTE MILIEU SUR SCÈNE

ZINZIN !

TOUTES LES INFORMATIONS SUR : https://bit.ly/juste_milieu

JUSTE MILIEU
« ZINZIN ! »

Théâtre de la Poste
La tournée

Le 4 juin 2024
Salle Esprit Gare – Maraussan

Spectacle à **20h00**

Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte.fr
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>THE VOICE 00.20 The Voice</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>20.40</p>  <p>FOOTBALL : LYON / PSG Sport 23.20 Quelle époque !</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES EN BÉARN Téléfilm 22.40 Meurtres à Sarlat, téléfilm</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>ANATOMIE D'UNE CHUTE ★★ Film 23.35 Greta Gerwig, la vie en rose, doc.</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p>  <p>ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.35 Echappées belles, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>NCIS 100 Série 22.50 NCIS, série</p> <p>neuf</p>
<p>20.50</p>  <p>AUGUSTE ESCOFFIER 22.25 Dans les cuisines de la Préhistoire, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>MAGELLAN ET MONGEVILLE : FOLLE JEUNESSE 23.10 Mongeville, série</p> <p>+4 X</p>	<p>21.10</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>COLUMBO Série 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p>TMC</p>	<p>21.05</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES 100 22.35 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>YOUNG SHEDDON Série 22.20 The Big Bang Theory, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>ERIC DUPONT MORETTI... Doc. 23.00 La lumière de l'aube, doc.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>MOI, DANIEL BLAKE ★★ Film 23.40 Olivia Ruiz aux Bouffes du Nord</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>HAUNTED COLLECTOR 22.00 Paranormal Collector, doc.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LEGO MASTERS 23.10 Lego Masters : Extra Brique</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.30 Soir info week-end</p> <p>C NEWS</p>	<p>20.00</p>  <p>FOOTBALL : KAISERSLAUTERN / LEVERKUSEN 22.55 L'Équipe du Soir</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES MAMANS Magazine 22.20 Les Mamans, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>PERIL EN HAUTE MER Documentaire 22.00 Péril en haute mer, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE 22.05 Sous les jupons de l'Histoire</p> <p>TF1</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>RAID DINGUE ★ 23.10 Esprits criminels, série</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>LA NUIT DU 12 ★★ 100 Film 23.05 Coupez !, film</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>MCDONALD & DODDS 100 Série 22.35 McDonald & Dodds, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>GIROUD Documentaire 22.20 Acide ★★, film</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>C DANS L'AIR Magazine 23.20 Paris au temps du bal nègre, doc.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAPITAL Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p>neuf</p>
<p>21.00</p>  <p>SCARFACE ★★ 100 23.45 Al Pacino, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>SANS MOBILE APPARENT ★ Film 23.10 Faites sauter la banque ★, film</p> <p>+4 X</p>	<p>21.10</p>  <p>ANTIGANG ★ Film 22.50 Rock ★, film</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE 100 Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p>TMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SUICIDE SQUAD ★ 100 Film 23.15 Le gardien des films, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>HELLBOY Film 23.30 R.I.P.D. 2 : le réveil des damnés, téléfilm</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 22.30 Ces idées qui gouvernent...</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>LES FAUX BRITISH Spectacle 22.35 7 ans de réflexion</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>TINY HOUSE NATION Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>LE MONDE PERDU : JURASSIC PARK ★ 23.15 Jurassic Park ★, film</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.05</p>  <p>LES LARMES DU SOLEIL ★ 100 Film 23.10 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>JOYEUSE FÊTE DES MÈRES ★ Film 23.10 Rénovation insolite, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA Doc. 23.00 Les Brown : génération Alaska</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p> <p>TF1</p>

Biscuiterie sucrée et salée,
produits des terroirs,
compositions personnalisées,
produits bio sans gluten
& sans lactose



LES
Douceurs de
Madeleine

Un voyage gourmand
















au  de
Narbonne






64 rue Droite, 11100 Narbonne
Du lundi au samedi | 09h30 - 18h30

Je découvre!



<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LE REMPLAÇANT Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LES GOUTTES DE DIEU Série 22.05 Les gouttes de Dieu, série</p> <p>G8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>DE GAULLE ★ 10 22.55 Le GI français à Omaha Beach, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>TERMINAL Série 22.05 AZ - Exister, spectacle</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>VERT DE RAGE Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.15 Arnacœur ou prince charmant</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>LA VERITÉ ★★ Film 23.00 Vie privée, film</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>MAGELLAN Série 23.10 Magellan, série</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>DIVERGENTE 2 : L'INSURRECTION ★ 23.15 Divergente ★, film</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>LUCY ★ Film 23.10 The Tomorrow War ★, film</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.15 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>FAN DES ANNÉES 2000 22.00 Fan des années 2000</p> <p>TF1</p>
<p>20.35</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>THE BLAZE Spectacle 22.10 Aime Simone au Playground de We Love Green</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI 23.15 Les duos...</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LES NOËLS DE MA VIE Téléfilm 22.35 Un Noël près de toi, téléfilm</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>LA BELLE ET LA BRUTE Film 23.05 Jupiter : le destin de l'univers</p> <p>6</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>19.30</p>  <p>FOOT : FRANCE / PORTUGAL 21.30 Rocky Balboa ★, film</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>MENNONITES : ENQUÊTE... Doc. 22.15 Crash du vol 571, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>GENIE MÉCANIQUE Documentaire 22.30 Génie mécanique, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>CRIMES 10 Magazine 22.45 Crimes, mag.</p> <p>6</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>KOH-LANTA Camille & images</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE 23.05 Plateau, débat</p> <p>G8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>VIRAGE Téléfilm 23.00 La fulgurée, téléfilm</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>RIEN A PERDRE 23.00 Inoubliables, nos chers grands-parents</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LA SECONDE MAIN... PREMIÈRE DE LA CLASSE ? 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>APPEL À TÉMOINS 10 Magazine 22.20 Appel à témoins, mag.</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>RUSSIE, CHINE, IRAN Documentaire 22.35 Inde, l'idéologie de la haine, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>PENDEZ-LES HAUT ET COURT ★ Film 23.30 L'homme de l'Ouest ★, film</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>LARA CROFT : TOMB RAIDER ★ 22.50 Les 20 chansons du Top 50...</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>VOLCANO ★ Film 23.05 Dans l'enfer des flammes, téléfilm</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>LE LABYRINTHE ★ Film 23.20 Hellboy, film</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>NOTRE SACRE Spectacle 22.20 Casse-Noisette de Blanca Li</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON 10 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>PLAYMOBIL, LE FILM ★ Film 22.45 Animaux VIP : une bête de réno</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>CAMPING PARADIS Série 22.35 Camping Paradis, série</p> <p>6</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>BASKET-BALL : BETCLIC ÉLITE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>NCIS Série 22.50 NCIS, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>ALIEN THEORY 10 Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>GRAND PRIX F1 DE MONACO : UN CHANTIER XXL 22.35 Vintage Mecanic</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p> <p>6</p>



Culinarion

— PARTAGEONS NOS SECRETS —

**USTENSILES & ARTICLES
DE CUISINE DE QUALITÉ
DES CONSEILS D'EXPERTS**



AVIS AUX CUISINIERS AMATEURS ET AUX CHEFS CONFIRMÉS!

Culinarion, c'est plus qu'un simple magasin, c'est un lieu de partage et d'inspiration où la passion de la cuisine se transmet à chaque instant. Que vous soyez un chef expérimenté ou un amateur de cuisine, Margaret et sa brigade ont tout ce qu'il vous faut pour rendre votre cuisine encore plus créative et fonctionnelle.



Venez nous rendre visite et laissez-vous transporter par l'univers Culinarion!



RENDEZ-VOUS SUR
CULINARION.COM



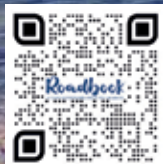
**39 RUE DE L'ANCIEN COURRIER
TEL .04 68 12 20 86**

mail culinarion.narbonne11@outlook.fr

Roadbook

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR REUSSIR VOS VACANCES

"Coming soon"



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 WILL TRENT Série 22.50 Will Trent, série	21.10 PARENTS A PERPETUITE 10 22.35 Soirée continue : parents de criminel	21.10 LE MONDE DE JAMY Magazine 23.25 Enquêtes de région, mag.	21.00 FOOTBALL : EUROPA CONFÉRENCE LEAGUE 23.20 Au micro, mag.	21.05 LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE 22.35 C ce soir, mag.	21.10 TOP CHEF Jeu 23.20 Top chef : la brigade cachée, jeu
20.55 GLORIA MUNDI ★★ 10 Film 22.45 Bonne mère, film	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	20.50 FOOTBALL : EUROPA CONFÉRENCE LEAGUE 23.10 Kaamelott, série	21.25 LES VEDETTES ★ Film 23.20 La folle soirée du Palmashow	21.05 BABY BOOM Documentaire 22.40 Baby Boom, doc.	21.10 ÉVASION 3 12 Téléfilm 23.00 Évasion 2, téléfilm
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 TINA TURNER Spectacle 23.00 Régine Lapassion	21.10 BILLY ELLIOT ★★ Film 23.20 Five ★, film	21.05 MALCOLM Série 22.45 Malcolm, série	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 FAST AND FURIOUS 8 Film 23.20 Fast and furious 7 ★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info	21.05 REVOLVER 12 Film 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	21.10 AVANT TOI ★ Film 23.10 Kaamelott, série	21.10 SANS COLLIER : CHIENS ET CHATS À ADOPTER Doc. 23.25 Faites entrer...	21.10 FLIC STORY 10 Documentaire 22.35 Flic Story, doc.	21.05 CASTLE 10 Série 22.45 Castle, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 HPI Série 22.10 HPI, série	20.45 L'ÉVÉNEMENT Magazine 23.20 Nous les Européens, mag.	21.10 CASSANDRE Série 23.05 La France en vrai, doc.	21.10 A GENTLEMAN IN MOSCOW Série 22.45 Voyages au bout de l'effort, doc.	21.05 NAACHTUN, LE ROYAUME MAYA RÉVÉLÉ Doc. 22.40 C ce soir, mag.	21.10 DIE HARD 4, RETOUR EN ENFER 23.30 Une journée en enfer ★, film
20.55 AMOUR FOU Série 22.35 Amour fou, série	21.20 LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.00 La folie du camping-car, doc.	21.10 LES BODIN'S CHEZ LES BELGES 22.55 Elodie Poux se marie, spectacle	21.25 ROSY ★★ Documentaire 23.10 90' Enquêtes, mag.	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.10 Tattoo Cover	21.10 LES SECRETS DU PARANORMAL 10 22.45 Les secrets du paranormal, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 PLANÈTE RAP Magazine 22.00 Lorenzo, spectacle	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 BANZAÏ ★ Film 23.00 Scout toujours ★, film	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info	21.00 BASKET-BALL : BETCLIC ELITE 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	21.10 VIVÉ LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le camping, mag.	21.10 AF447 PARIS RIO, 15 ANS DÉJÀ Doc? 22.15 TWA 800 : explosion mystérieuse	20.40 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.15 Vintage Mecanic, doc.	21.05 POLISSE ★★ Film 23.35 À la dérive ★, film

« L'ACTU des people

100 % star-system



Le chanteur Renaud s'est marié avec Cerise

Il y a quelques jours, le chanteur Renaud a épousé sa compagne Christine, surnommée Cerise. L'artiste de 71 ans et sa conjointe de 27 ans sa cadette se sont dit oui lors d'une cérémonie civile à la mairie du 14^e arrondissement de Paris, puis religieuse au temple protestant de Port Royal. Parmi les invités se trouvaient notamment Hugues Aufray, Jean-Paul Rouve, Bénabar, Vianney, Dave ou encore Philippe Lellouche. Très épris de sa belle, Renaud avait annoncé son mariage en février dernier, dans les colonnes de *La République du Centre* : « *Je suis amoureux de Cerise. Je vais l'épouser... en mai 2024 !* » Il s'agit de la troisième union de l'interprète de *Morgane de toi*. En effet, la star avait déjà convolé en justes noces en 1980 avec Dominique Quilichini, la mère de sa fille Lolita, et en 2005 avec Romane Serda, qui lui a donné un fils prénommé Malone.



Emily VanCamp
Un deuxième bébé

Emily VanCamp, star de la série *The Resident*, et son époux Josh Bowman ont annoncé sur les réseaux sociaux une très belle nouvelle : la naissance de leur deuxième enfant, le 12 mars dernier. Les deux acteurs, qui se sont connus sur le tournage du feuilleton *Revenge* et sont déjà les heureux parents d'une fille prénommée Iris, ont accueilli une petite sœur répondant au doux nom de Rio Rose.



























Daniel Radcliffe
Plus de contact


Dans une interview au magazine *The Atlantic*, Daniel Radcliffe, qui a incarné Harry Potter pendant dix ans au cinéma, a confié avoir coupé tout contact avec J.K Rowling depuis ses propos transphobes. « *Ça me rend très triste. Je pense à la personne que j'ai rencontrée, aux moments que nous avons partagés, aux livres qu'elle a écrits, au monde qu'elle a créé...* », a déploré le comédien.



Britney Spears
Dans la tourmente

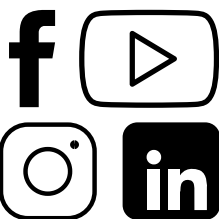
Mais qu'arrive-t-il à Britney Spears ? Il y a quelques jours, la star, qui vient tout juste de finaliser son divorce avec son ex-époux Sam Asghari, a été évacuée en ambulance du Château Marmont, à Los Angeles. Selon *Page Six*, la chanteuse se serait battue avec son nouveau compagnon, et aurait été blessée au pied. De son côté, la principale intéressée assure s'être simplement foulée la cheville.

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>MASK SINGER 23.20 Mask Singer</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>TROPIQUES CRIMINELS Série 23.00 Drag Race France, une seule...</p>	<p>france.3</p> <p>20.50</p>  <p>FOOT : ANGLETERRE / FRANCE 23.25 Archives secrètes, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>AU MICRO Magazine 23.15 Napoléon ★, film</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>VIVA MARIA ! Film 23.00 De Matrix à Sense8, la révolution Wachowski</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MAISON A VENDRE Magazine 23.05 Maison à vendre, mag.</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>UN DOUX DESASTRE 22.25 Eddie Murphy, le roi noir de Hollywood, doc.</p>	<p>G8</p> <p>21.20</p>  <p>LE SANG DE LA VIGNE Série 23.10 Le sang de la vigne, série</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>ENQUETE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>ICE ROAD ★ 23.25 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>DOUBLE ZERO ★ 22.50 Comme un chef ★, film</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série</p>
<p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 1974, l'alternance Giscard, doc.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p>  <p>GÉNÉRATION PANAME 22.15 Paname Comedy Club</p>	<p>C STAR</p> <p>21.15</p>  <p>ERREURS DE CONSTRUCTION 22.05 Erreurs de construction, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>LES BLUES BROTHERS ★★ 23.15 Le meilleur des What The Fun games</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>LES EXPERTS : MIAMI Série 22.45 Les experts : Miami, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>ÇA SE DISPUTE 22.30 Soir info week-end</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.00</p>  <p>BASKET-BALL : BETCLIK ELITE 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>HAWAII 5-0 Mag. 22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>QUE CACHENT LES PYRAMIDES D'ÉGYPTE ? Doc. 22.05 Alien Theory</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ARMAGEDDON Doc. 22.15 Avant Jurassic Park : l'apocalypse des dinosaures</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>THE DUCHESS ★ 23.10 Marie Stuart, reine d'Écosse ★★, film</p>

<p>TF1</p> <p>20.45</p>  <p>FOOT : DORTMUND / REAL MADRID 23.30 Vendredi, tout est permis...</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>QUI RESTERA DANS LA LUMIÈRE ? 23.25 Quelle Quelle époque !</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES AUX ÎLES DE LÉRINS Mag. 22.55 Meurtres à Grasse, téléfilm</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>FOOT : DORTMUND / REAL MADRID 23.30 Hot ones</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p>  <p>ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>NCIS Mag. 22.45 NCIS, série</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>LA VÉRITABLE HISTOIRE DES PIRATES 22.25 Pirates – Les corsaires...</p>	<p>G8</p> <p>21.20</p>  <p>MONGEVILLE ET MAGELLAN : UN AMOUR DE JEUNESSE Série 23.10 Magellan et...</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>COLUMBO Série 22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.55 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>YOUNG SHELDON Série 22.45 Mon oncle Charlie, série</p>
<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>L'UKRAÏNE AU CŒUR 23.00 Eric Dupont Moretti, le ministre qui ne devait...</p>	<p>4</p> <p>21.00</p>  <p>FANTASY SYMPHONY Spectacle 22.40 Une affaire de famille ★★, film</p>	<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>PARANORMAL COLLECTOR Doc. 22.00 Paranormal Collector, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>LEGO MASTERS Émission 23.10 Lego Masters : Extra Brique</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin...</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 23.00 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>FACE A MICHEL ONFRAY Magazine 22.30 Soir info week-end</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.00</p>  <p>FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 2024 OU BASKET 22.55 L'Equipe du Soir</p>	<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>LES MAMANS Magazine 22.20 Les Mamans, mag.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>PÉRIL EN HAUTE MER Documentaire 22.00 Péril en haute mer, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE 22.05 Sous les jupons de l'Histoire, mag.</p>

ART

CONSEIL
INVEST



VOUS PRESENTE



1 LIEU
1 ARTISTE

EXPO D'ART

UN EVENEMENT ART CONSEIL INVEST

1ERE EDITION
Entrée libre

LES INSTANTS
DECOUVERTES

1 LIEU - 1 ARTISTE
DU 29 AVRIL AU 29 JUIN



CHÂTEAU MONTFIN
IL ÉTAIT UN VIN...

CHÂTEAU MONTFIN

10 rue du rec de l'Aire - 11440 Peyriac-de-Mer
Du lundi au vendredi | 10h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00



URBAN ÉVÈNEMENT

Le Marché de l'ART par AA Autour de l'Art

LE MARCHÉ DE L'ART

LE RDV MENSUEL INCONTOURNABLE

Il est organisé par l'association Autour de l'Art, qui a à cœur de développer l'art contemporain et de favoriser la découverte des patrimoines culturel et artistique. Le but étant de démocratiser et rendre accessibles Art & Culture.

Vous n'avez pas encore eu la chance de découvrir le petit Montmartre des artistes du coin ? Pas de panique ! Rendez-vous samedi 1er juin 2024, place du Forum, de 10h00 à 18h00.

AU PROGRAMME

Plus de 20 artistes locaux ; peintres, sculpteurs, photographes...
Expositions, rencontres & performances artistiques.

Entrée gratuite

Publication de l'Indépendant suite à la 1ère édition du Marché de l'Art.

Un franc succès pour le premier marché de l'art, place du Forum

LE DÉBUT

La première édition du marché de l'art s'est déroulée ce samedi 15 avril sur la place du Forum et a connu un bel engouement. Le prochain aura lieu le 13 mai entre 9 heures et 17 heures.

Le tout premier marché de l'art a été bien accueilli par les habitants de Narbonne. Les artistes ont pu vendre leurs œuvres et rencontrer de nombreux amateurs d'art. Le public a été très nombreux et a apprécié la diversité des œuvres proposées. Les artistes ont également pu échanger avec les visiteurs et leur expliquer leur travail. Le marché de l'art a été un grand succès et a permis de faire découvrir de nombreux artistes locaux. Le prochain marché de l'art aura lieu le 13 mai prochain. Les habitants de Narbonne sont encouragés à y participer et à découvrir de nouvelles œuvres d'art.



Le marché de l'art, place du Forum, a été un succès.

Les habitants de Narbonne ont été très nombreux à participer au premier marché de l'art. Les artistes ont pu vendre leurs œuvres et rencontrer de nombreux amateurs d'art. Le public a été très nombreux et a apprécié la diversité des œuvres proposées. Les artistes ont également pu échanger avec les visiteurs et leur expliquer leur travail. Le marché de l'art a été un grand succès et a permis de faire découvrir de nombreux artistes locaux. Le prochain marché de l'art aura lieu le 13 mai prochain. Les habitants de Narbonne sont encouragés à y participer et à découvrir de nouvelles œuvres d'art.

Le marché de l'art a été un franc succès. Les habitants de Narbonne ont été très nombreux à participer et à découvrir de nouvelles œuvres d'art. Les artistes ont pu vendre leurs œuvres et rencontrer de nombreux amateurs d'art. Le public a été très nombreux et a apprécié la diversité des œuvres proposées. Les artistes ont également pu échanger avec les visiteurs et leur expliquer leur travail. Le marché de l'art a été un grand succès et a permis de faire découvrir de nombreux artistes locaux. Le prochain marché de l'art aura lieu le 13 mai prochain. Les habitants de Narbonne sont encouragés à y participer et à découvrir de nouvelles œuvres d'art.

Le marché de l'art a été un franc succès.



Le Marché de l'ART
/ par AA
Autour de l'Art

NARBONNE
Place du Forum

Samedi 1 Juin
de 10h à 18h

+ de 20 artistes
Peintres, Sculpteurs, Photographes...
EXPOSITIONS - RENCONTRES
PERFORMANCES ARTISTIQUES

ENTRÉE GRATUITE

avec la participation de: Narbonne, L'Indépendant, FR3TV, RCF, Clixozone, Le Parc de l'Art, flow



Le Marché de l'ART

/ par **A** Autour de l'Art **A**

NARBONNE
Place du Forum

Samedi 1 Juin
de 10h à 18h

ENTRÉE GRATUITE

+ de 20 artistes

Peintres, Sculpteurs, Photographes...

EXPOSITIONS - RENCONTRES
PERFORMANCES ARTISTIQUES

AVEC LA PARTICIPATION DE



CONTACT & RENSEIGNEMENTS :
autourdelart11@gmail.com
06 50 22 01 92

LES JEUX OLYMPIQUES



DES PITCHOUNES

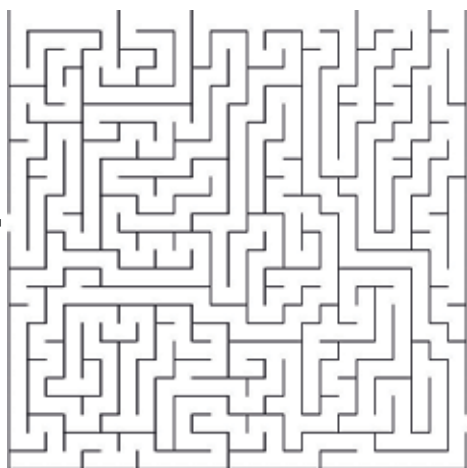


MOTS MÊLÉS

ALBERTVILLE	S	Y	D	N	E	Y	E	C	S	M	R	K	U	V	L
AMSTERDAM	L	S	E	O	U	L	N	H	A	E	E	C	O	A	O
ANVERS	L	S	E	O	U	L	N	H	A	E	E	C	O	A	O
ATHENES	L	S	E	O	U	L	N	H	A	E	E	C	O	A	O
ATLANTA	A	A	P	A	S	Y	O	A	L	L	M	U	C	N	S
BARCELONE	A	A	P	A	S	Y	O	A	L	L	M	U	C	N	S
BERLIN	T	R	K	M	A	R	L	M	T	B	M	R	S	C	A
CALGARY	T	R	K	M	A	R	L	M	T	B	M	R	S	C	A
CHAMONIX	H	A	S	E	P	A	E	O	L	O	A	B	O	O	N
GRENOBLE	H	A	S	E	P	A	E	O	L	O	A	B	O	O	N
INNSBRUCK	E	J	O	X	P	G	C	N	A	U	H	S	M	U	G
LAKE PLACID	E	J	O	X	P	G	C	N	A	U	H	S	M	U	G
LILLEHAMMER	N	E	T	I	O	L	R	I	K	R	E	N	O	V	E
LONDRES LOS	N	E	T	I	O	L	R	I	K	R	E	N	O	V	E
ANGELES	E	V	C	C	R	A	A	X	E	N	L	N	N	E	L
MELBOURNE	E	V	C	C	R	A	A	X	E	N	L	N	N	E	L
MEXICO	S	O	H	O	O	C	B	C	C	E	L	I	T	R	E
MONTREAL	S	O	H	O	O	C	B	C	C	E	L	I	T	R	E
MOSCOU	S	A	I	N	T	L	O	U	I	S	I	R	R	N	S
NAGANO OSLO	S	A	I	N	T	L	O	U	I	S	I	R	R	N	S
PEKIN RIO	E	L	B	O	N	E	R	G	T	D	L	U	E	I	R
SAINT LOUIS	E	L	B	O	N	E	R	G	T	D	L	U	E	I	R
SAINT MORITZ	S	E	R	D	N	O	L	O	Y	K	O	T	A	K	E
SALT LAKE CITY	S	E	R	D	N	O	L	O	Y	K	O	T	A	K	E
SAPPORO	R	I	S	A	L	B	E	R	T	V	I	L	L	E	V
SARAJEVO	R	I	S	A	L	B	E	R	T	V	I	L	L	E	V
SEOUL SOTCHI	S	A	I	N	T	M	O	R	I	T	Z	J	O	P	N
SYDNEY TOKYO	S	A	I	N	T	M	O	R	I	T	Z	J	O	P	N
TURIN	M	A	D	R	E	T	S	M	A	T	N	A	L	T	A
VANCOUVER	P	B	E	R	L	I	N	A	G	A	N	O	L	S	O



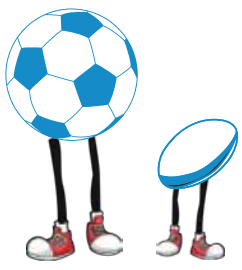
SAUREZ-VOUS GUIDER LE
PORTEUR DE LA FLAMME
JUSQU'À LA CAPITALE ?



TROUVE LES DISCIPLINES OLYMPIQUES D'ÉTÉ GRÂCE AUX DESSINS

CHARADE OLYMPIQUE

MON PREMIER EST LÀ OÙ IL Y A PLEIN DE MAISONS.
 MON DEUXIÈME EST LE SON DU GULU.
 MON TROISIÈME EST LA PREMIÈRE SYLLABE DE BICHE.
 MON TOUT EST UN SPORT AVEC DES PLAQUAGES.





URBAN

RECETTE

Sucrée



PANCAKES : DES NUAGES DE BONHEUR POUR UN PETIT-DÉJEUNER GOURMAND

Imaginez... Des pancakes moelleux et dorés, gonflés comme des petits nuages, nappés de sirop d'érable ambré ou de miel fondant. Des fruits frais et des fruits secs croquants ajoutent une touche de fraîcheur et de gourmandise. Une bouchée et c'est le paradis !

Que vous soyez amateur de sucré ou de salé, les pancakes se déclinent à l'infini. Avec des pépites de chocolat pour les gourmands, des noix hachées pour les croquants, ou des légumes râpés pour les plus santé, il y en a pour tous les goûts.

Parfaits pour un brunch convivial ou un petit-déjeuner cocooning, les pancakes sont l'excuse parfaite pour se rassembler autour de la table et partager un moment gourmand. Alors, n'attendez plus et laissez-vous tenter par la magie des pancakes !

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 150 ml de lait demi écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé ou une cuil. à café d'extrait de vanille
- 125 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique ou de bicarbonate
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- beurre ou huile pour la cuisson



INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, le sucre, 1 pincée de sel et un sachet de sucre vanillé
2. Dans un autre bol, mélangez les 2 jaunes d'oeuf avec le lait puis ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant, vous obtenez une texture de pâte à crêpes bien épaisse, laissez reposer 15 à 30 minutes
3. Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation (c'est le secret de pancakes ultra moelleux)
4. Faites cuire dans une petite poêle beurrée bien chaude 1 minute de chaque côté
5. Le bord doit être doré, et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de retourner le pancake !

ASTUCES

- Remplacer le sucre par du sirop d'agave
- Réaliser un gâteau à étage avec de gros pancakes de 18 cm de diamètre, en mettant fruits et crème chantilly entre les pancakes
- Mettre des myrtilles sur la pâte avant de retourner les pancakes, ou encore des pépites de chocolat ou de la pâte à tartiner
- Parfumer la pâte : Mettre un peu d'arôme amande amère dans la pâte, j'ai aussi lu du rhum ou de l'eau de fleur d'oranger, ou encore du zeste d'orange
- Mélanger les farines : moitié farine T55 classique, moitié farine complète : plus de fibres, plus rassasiants !
- Utiliser un emporte pièce beurré pour avoir des formes de pancakes parfaites

Bon appétit!



Au fil des mois

Salon du livre

du GRAND NARBONNE

25-26 mai 2024

Cours Mirabeau Narbonne

10^e édition

Facebook: @salondulivregrandnarbonne | www.grandnarbonne.com

LES RENCONTRES CULINAIRES D'AUTEURS À SAVOURER AUX HALLES DE NARBONNE

SAMEDI 25 MAI

DIMANCHE 26 MAI

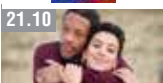





Alessandro BELMONDO
11H-12H30



Andrée MAALOUF
11H-12H30

TF1 21.10  UNCHARTED 10 Film 23.25 Esprits criminels, série	france-2 21.10  LA METHODE WILLIAMS ★ 10 23.35 Beau Geste, mag.	france-3 21.10  LA REINE DU CRIME PRESENTE 22.55 La reine du crime presente, série	CANAL+ 21.00  RUGBY : TOULOUSE / LA ROCHELLE 23.20 Golf : US Women's Open 2014, sport	france-5 21.05  JEAN MONNET, L'AVENTURIER... 22.40 Les filles de Birkenau, doc.	6 21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte 21.00  LES MISÉRABLES ★ 23.50 Le théâtre Bolchoï..., doc.	G8 21.20  LES GALETTES DE PONT-AVEN ★ 10 23.10 Sans mobile apparent ★, film	W9 21.10  JEAN-PHILIPPE ★ Film 22.25 Antigang ★, film	TMC 21.15  NEW YORK, UNITÉ SPECIALE 10 Série 22.55 New York, unité spéciale, série	TFX 20.45  MOHAMED DUBOIS Film 22.25 Double zéro ★, film	red 21.10  TERMINATOR : DARK FATE ★ 10 Film 23.30 L.A. Rush, téléfilm
LCP 21.00  LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 22.30 Ces idées qui gouvernent...	4 21.00  LE DRAGON 10 Spectacle 23.25 Incandescences, spectacle	C STAR 21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.50 Au cœur de l'enquête, mag.	spéciale 21.05  TINY HOUSE NATION Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc.	LCI 20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin	TF1 21.00  UN PONT TROP LOIN ★★ Film 00.10 Délivrance, doc.
C NEWS 21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag.	L'ÉQUIPE 21.10  2 GUNS ★ Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.10  BAYWATCH : ALERTE À MALIBU ★ Film 23.20 Kaamelott, série	RMC 21.10  LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA 23.00 Les Brown : génération Alaska	RMC 21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	red 21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.50 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1 21.10  LE REMPLAÇANT Série 23.00 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10  LES GOUTTES DE DIEU Série 23.00 Les gouttes de Dieu, série	france-3 20.50  LE JOUR LE PLUS LONG ★★ Film 00.10 Outremer.ledoc, doc.	CANAL+ 21.10  MARY & GEORGE 10 Série 22.45 Mary & George, série	france-5 21.05  SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE Documentaire 22.50 C ce soir, mag.	6 21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Mariés au premier regard, mag.
arte 20.55  CLASSE TOUS RISQUES ★ Film 22.50 Kafka, cet inconnu illustre	G8 21.20  COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série	W9 21.10  DIVERGENTE 3 : AU-DELÀ DU MUR 23.20 Divergente 2 : l'insurrection ★	TMC 21.25  VALÉRIAN ET LA CITÉ DES MILLE PLANÈTES ★ Film 23.50 Lucy ★, film	TFX 21.05  APPELS D'URGENCE 10 23.20 Appels d'urgence, mag.	red 21.10  FAN DES ANNÉES 80' 22.05 Fan des années 80'
LCP 20.35  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10  LINIKER EN CONCERT Spectacle 22.25 Flavia Coelho, spectacle	C STAR 21.10  GUILLAUME BÂTS : HORS CADRE 23.05 Les duos impossibles...	spéciale 21.05  LES PARCS D'ATTRACTIONS... 23.05 Tous fous de concours insolites	LCI 20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brousseau et cie	TF1 21.00  IL FAUT SAUVER LE SOLDAT RYAN ★★ Film 00.00 Délivrance, doc.
C NEWS 21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info	L'ÉQUIPE 20.45  FOOTBALL : ANGLETERRE / BOSNIE 23.15 L'Équipe du Soir	6ter 21.10  KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	RMC 21.10  LE MASQUE DE FER : LE SECRET... 22.15 Le secret des Templiers, doc.	RMC 21.10  GENIE MÉCANIQUE Documentaire 22.25 Génie mécanique, doc.	red 21.05  CRIMES 10 Magazine 22.40 Crimes, mag.

SARDOU

JE ME SOUVIENS D'UN ADIEU

LE CONCERT AU CINÉMA

JEUDI 20 JUIN | 20H
DIMANCHE 23 JUIN | 17H



CONCERT AU CINÉMA

JEUDI 20 JUIN

20h00

DIMANCHE 23 JUIN


17h00



MICHEL SARDOU



TF1 21.10  KOH-LANTA Emission Camille & images 23.40 arte	france.2 20.25  L'ÉVÉNEMENT Magazine Laissez-vous guider, mag. 23.00 C8	france.3 21.10  LA DOC ET LE VETO Série La France en beau, doc. 22.50 W9	CANAL+ 21.10  SECOND TOUR ★★ L'abbé Pierre - Une vie de combats ★, film 22.45 TMC	france.5 21.05  ENQUÊTE DE SAINTE Documentaire C ce soir, mag. 22.50 TFX	6 21.10  CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine Cauchemar en cuisine, mag. 23.00 red
20.55  TAX WARS Documentaire Panique en mer Baltique, doc. 22.35 LCP	21.20  PROBLEMOS ★ Film Highlander ★, film 22.50 4	20.50  FOOT : FRANCE / ANGLETERRE Sport Kaamelott, série 22.50 C STAR	20.45  QUOTIDIEN Magazine 90' Enquêtes, mag. 23.15 gsc	21.05  LIMITLESS ★ Film Chroniques criminelles, mag. 23.05 LCI	21.10  LE LABYRINTHE : LA TERRE BRÛLÉE ★ Le labyrinthe ★ 23.40 TF1
20.30  DEBATDOC Documentaire Sens Public, mag. 22.00 C NEWS	21.10  REQUIEM DE MOZART Les clefs de l'orchestre de Jean-François Zygel 22.30 I'ÉQUIPE	21.10  LE MEILLEUR FORGERON 10 Le meilleur forgeron 22.45 6ter	21.05  BIGFOOT FAMILY ★ Film Animaux vip : une bête de réno, doc. 22.30 RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine Brunet, Brous-souloux et cie 22.00 RMC	21.00  CAMPING PARADIS Série Camping Paradis, série 23.00 red
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine Soir info 22.30 C NEWS	20.45  FOOTBALL : PORTUGAL / FINLANDE L'Équipe du Soir, mag. 23.15 I'ÉQUIPE	21.10  NCIS Série NCIS, série 22.50 6ter	21.10  ALIEN THEORY 10 Documentaire Alien Theory, doc. 23.00 RMC	21.10  LE GARAGE : OBJECTIF RESTAURATION Le garage 22.35 RMC	21.05  SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES Snapped : les femmes tueuses 22.00 red

TF1 20.50  FOOT : FRANCE / LUXEMBOURG Sport Esprits criminels, série 23.35 arte	france.2 21.10  APOCALYPSE - LES DÉBARQUEMENTS La nuit la plus longue 23.00 C8	france.3 21.10  LA GRANDE HISTOIRE DE LA BRETAGNE Le monde de Jamy, mag. 22.55 W9	CANAL+ 21.10  THE POD GENERATION Film Rien à perdre ★★, film 22.55 TMC	france.5 21.05  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine C ce soir, mag. 22.40 TFX	6 21.10  TOP CHEF Jeu Top chef, jeu 23.25 red
20.55  GORILLES DANS LA BRUME ★ Film Sigourney Weaver, doc. 23.00 LCP	21.20  MONGEVILLE Série Mongeville, série 23.10 4	21.10  LES BODIN'S EN THAÏLANDE 10 Les Bodin's chez les Belges 22.55 C STAR	21.25  QU'EST-CE QU'ON A FAIT AU BON DIEU ? Qu'est-ce qu'ils ont fait au... 23.20 gsc	21.05  BABY BOOM Documentaire Baby Boom, doc. 22.35 LCI	21.10  LE TRANSPORTEUR 10 Série Terminator : dark fate ★, film 23.00 TF1
20.30  DEBATDOC Documentaire Sens Public, mag. 22.00 C NEWS	21.10  FACE B COMME BOSSA... Doc. Eia Kassav', spectacle 22.05 I'ÉQUIPE	21.10  LES MUNICIPAUX, CES HEROS ★ Film Les duos impossibles de Ferrari 23.10 6ter	21.05  MALCOLM Série Malcolm, série 22.45 RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine Brunet, Brous-souloux et cie 22.00 RMC	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE New York section criminelle, série 22.45 red
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine Soir info 22.30 C NEWS	20.50  FOOT : BELGIQUE / MONTENEGRO L'Équipe du Soir, mag. 22.55 I'ÉQUIPE	21.10  LÉGENDES D'AUTOMNE ★ Film Kaamelott, série 23.30 6ter	21.10  SANS COLLIER : CHIENS ET CHATS À ADOPTER Faites entrer... 23.25 RMC	21.10  FLIC STORY 10 Documentaire Flic Story, doc. 22.35 RMC	21.05  CASTLE 10 Série Castle, série 22.45 red



URBAN ÉVÈNEMENT



LA NUIT DU MIDI *by Côte du Midi*

A VOS MARQUES, PRÊTS, ESTIVEZ !

Concert, DJ, village vigneron ! Chaque année, les Offices de Tourisme de Côte du Midi vous font découvrir un village différent.

Rendez-vous à partir de 19h, à Treilles sur la place du village, pour une soirée sur le thème de la convivialité, du partage et des produits du terroir !

AU PROGRAMME

Au programme : découverte du village, dégustation de vins locaux, concerts live et DJ lounge, brasero et loupottes le tout dans un esprit guinguette.



POUR LES ÉPICURIEUX ET LES GOURMANDS

- **Village vigneron** : dégustations et échanges avec les vignerons sur place.














L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
























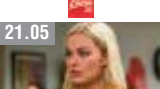
- **Restauration** : pour les petits creux ou les grosses faims, des stands aux diverses spécialités vont vous satisfaire les papilles.



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.



TF1 21.10  D-DAY, 100 JOURS POUR LA LIBERTÉ 22.55 Il faut sauver le soldat Ryan ★★ arte	france-2 21.10  ENVOYÉ SPÉCIAL 23.00 Complément d'enquête G8	france-3 21.10  CASSANDRE Série 23.05 La France en vrai, doc. W9	CANAL+ 21.10  A GENTLEMAN IN MOSCOW Série 22.45 Les génies de la nature au Costa Rica TMC	france-5 21.05  LE PALAIS DES HIEROGLYPHES... Documentaire 22.40 C ce soir, mag. TFX	6 21.10  DIE HARD : BELLE JOURNÉE POUR MOURIR ★ Film 22.55 Die hard 4 ★★ red
20.55  LA MAISON DE LA RUE EN PENTE 22.35 La maison de la rue en pente, série LCP	21.20  LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.00 La folie du camping-car, doc. 4 X	21.10  MICHEL SARDOU : L'INDOMPTABLE 23.00 Les 20 Chansons de Michel Sardou C STAR	21.25  BIS ★ Film 23.25 La folle soirée du Palmashow GO	21.05  BATMAN V SUPERMAN : L'AUBE DE LA JUSTICE ★ 23.45 Suicide Squad ★ LCI	21.10  LES SECRETS DU PARANORMAL 10 22.55 Les secrets du paranormal, doc. TF1
20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  PLANÈTE RAP 22.00 Marseille accueille la flamme olympique L'ÉQUIPE	21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05  LA CROISIÈRE ★ Film 22.50 Banzai ★, film RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brousseau et cie RMC	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.70 New York section criminelle, série TF1
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info C NEWS	20.45  FOOTBALL : PAYS BAS / CANADA 22.45 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.10  VIVE LE CAMPING Magazine 23.30 Vive le camping, mag. 6ter	21.10  VOLCANS D'AUVERGNE : VONT-ILS SE RÉVEILLER ? 22.15 Supervolcan RMC	21.10  D-DAY, AU CŒUR DE L'ENFER Doc. 22.30 D-Day, au cœur de l'enfer, doc. RMC	21.05  LA TÊTE HAUTE ★★ Film 23.25 Polisse ★★, film TF1

TF1 21.10  MASK SINGER 23.25 Mask Singer arte	france-2 21.10  TROPIQUES CRIMINELS Série 23.00 Drag Race France, une seule sera... G8	france-3 20.05  ATHLÉTISME : CHAMPIONNATS D'EUROPE 23.10 Champion(s), mag. W9	CANAL+ 21.10  WISH : ASHA ET LA BONNE ÉTOILE ★ Film 22.45 The Marvels ★, TMC	france-5 21.05  MUSIC BOX ★★ 23.10 Alfred et Lucie Dreyfus, je t'embrasse..., doc. TFX	6 21.10  JOYEUSE RETRAITE ! ★ Film 23.05 L'homme parfait ★, film red
20.55  TOUTE LA VÉRITÉ Téléfilm 22.25 Diffamation, téléfilm LCP	21.20  LE SANG DE LA VIGNE Série 23.10 Le sang de la vigne, série 4 X	21.10  ENQUÊTE D'ACTION Magazine 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.25  90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. GO	21.05  BALLE PERDUE ★ 10 Film 22.55 Chroniques criminelles, mag. LCI	21.10  FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
20.35  ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Matricule 31000, le courage..., doc. C NEWS	21.10  GÉNÉRATION PANAME 22.15 Sakifo Live 2023, spectacle L'ÉQUIPE	21.15  ERREURS DE CONSTRUCTION 22.55 Erreurs de construction, doc. 6ter	21.05  LES AVENTURES DE TINTIN Jeunesse 22.50 Les Blues Brothers ★★, film RMC	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00  LES EXPERTS : MIAMI 10 Série 22.45 Les experts : Miami, série TF1
21.00  ÇA SE DISPUTE CA SE DISPUTE 22.30 Soir info week-end C NEWS	20.45  FOOTBALL : ANGLETERRE / ISLANDE 23.15 L'Équipe du Soir L'ÉQUIPE	21.10  HAWAII 5-0 10 Série 22.50 Hawaii 5-0, série 6ter	21.10  ARCHE D'ALLIANCE Doc. 23.05 Alien Theory : les preuves... RMC	21.10  AUSCHWITZ, LA MACHINE DE MORT NAZIE 10 22.20 Auschwitz RMC	21.05  SCANDALE ★ Film 23.15 The Duchess ★, film TF1



LE CLOS DE LA LOMBARDE

SITE ARCHÉOLOGIQUE

48 RUE CHANZY - 11100 NARBONNE

VOUS PROPOSE UN VOYAGE DANS LE TEMPS
AU CŒUR DE NARBO MARTIUS



DÉCOUVREZ LES "DOMUS" ET LES THERMES GALLO-ROMAINS
DU CLOS DE LA LOMBARDE COMME JAMAIS AUPARAVANT
GRÂCE À UNE ÉPOUSTOUFLANTE ET IMMERSIVE RECONSTITUTION 3D

www.closdelalombarde.com



**URBAN
CULTURE**
et loisirs



SORTIES

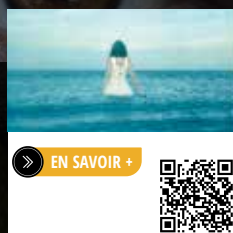
du
19/05/24
au
02/06/24

"ENTRE LES LIGNES"
Vivien Raynal, Photographe

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Les mercredis et samedis de 15h à 18h et le dimanche de 10h à 12h

📍 Espace Art & Vin - La Palme



du
18/05/24
au
26/05/24

"MARCHÉ ITALIEN"
Producteurs et artisans

€ Entrée libre

🕒 Du 18 au 26 mai 2024 de 10h à 20h

📍 Parvis André-Malraux (Médiathèque) - Narbonne



du
25/05/24
au
26/05/24

"SALON DU LIVRE"
Grand narbonne

€ Gratuit

🕒 Le 25 mai de 10h à 19h et le 26 mai de 10h à 17h

📍 Cours Mirabeau - Narbonne



31/05/24

"VIOLONS DE PRAGUES"
Concert

€ Entrée payante

🕒 Le 31 mai 2024 à 20h30

📍 Cathédrale Saint-Just et Saint-Pasteur - Narbonne





EXPO DENIS CARRIÈRE

DU 11 JUIN AU 4 JUILLET

OSTAL OCCITAN NARBONÈS

31 RUE JEAN JAURÈS 11100 NARBONNE

DU MARDI AU JEUDI 10H-12H & 14H-18H

RENCONTRE AVEC L'ARTISTE

MARDI 11 JUIN DE 16H À 19H

HOROSCOPE & JEUX

MOTS FLÉCHÉS

SUR LA VISI-ON TELE- E-CRAN	MEMBRES TRES COCCASSES	NEUVIEME MIS PIREUSE	VELGAR JAPONAIS POISSONS NOIRS	PENETRE
PLAISIR CONNER BESOU- VANT		TALENT MULTITUDE		EXPOSANT
UN DES USA ELANGE A L'ORIENT		ELIMIN ARMS DE BOUSSE		REGLE GANCION DE COURAGES
INCOGN GUILITE	CACHA FAIRE UN TRAMBLE- BENT			SOUMETTES
NATOLOT	GRANDS FLOTTES ASSISTAT		BIERE CAGURES	
ARRIVAL D'AL SAGET TRANG FRONEL		THE DES JESUITES EMER MORTI	REPU- NOM	
STERILISE JURBLE			SENSE	CONNU
	DOVINES			

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

BINARY FACILE

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

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1. 2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

7 ERREURS



QUIZ

- 1 - Quand Napoléon III a-t-il été empereur des Français ?
- A. De 1805 à 1865
 - B. De 1843 à 1870
 - C. De 1852 à 1870
 - D. De 1867 à 1889

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril
Travail-Argent : des obstacles pourraient entraver la bonne marche de vos affaires. **Amour** : vous aurez besoin de prendre du temps pour vous, de vous accorder des loisirs ! **Santé** : vous êtes au mieux de votre vitalité.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai
Travail-Argent : si vous confiez des tâches à la fois néfastes et fastidieuses. **Amour** : vous saurez vous mettre à l'écoute de vos proches et vos relations seront chaleureuses et constructives. **Santé** : vos journées sont interminables, pensez aussi à vous reposer.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin
Travail-Argent : votre sens de l'adaptation sera votre plus précieux atout. Vous saurez profiter de toutes les opportunités. **Amour** : vous risquez de monter sur vos grands chevaux pour un oui ou pour un non ! **Santé** : votre dynamisme vous étonne.

CANCER du 22 juin au 22 juillet
Travail-Argent : vous pulvériserez les obstacles et rien ne vous empêchera d'atteindre vos objectifs. **Amour** : vous devrez faire de belles rencontres. **Santé** : faites surveiller votre tension artérielle.

LION du 23 juillet au 22 août
Travail-Argent : méfiez-vous du piège de la dispersion. **Amour** : si vous devez prendre d'importantes décisions au sujet de votre vie familiale, n'hésitez pas ! **Santé** : bonne endurance.

VERGE du 23 août au 22 sept.
Travail-Argent : vous avez de brillantes idées, mais malheureusement pas les moyens de les mettre en œuvre. **Amour** : vous contrebutez vos proches d'affections. **Santé** : bonne résistance. N'abusez pas de vos forces.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.
Travail-Argent : les difficultés que vous connaissez actuellement ne vous réduiront pas le goût au travail. **Amour** : vos sentiments vous appellent pas et vous vous sentez délaissé. **Santé** : insomnies ?

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.
Travail-Argent : une ambition de vos gains est tout à fait légitime. **Amour** : période harmonieuse promise à tout le signe. **Santé** : gare aux ennuis digestifs, mangez plus léger et tout ira mieux.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.
Travail-Argent : vous manquez de lucidité sur vos capacités. **Amour** : d'agréables nouvelles provenant de parents ou enfants vous donneront de grandes joies. **Santé** : vos douleurs d'estomac seront moins fréquentes.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.
Travail-Argent : vous serez naître un désir de changement. Une crise qui peut être bénéfique. **Amour** : vous avez l'esprit léger et vous ne pensez qu'à vous faire plaisir. **Santé** : bonne résistance malgré le stress.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.
Travail-Argent : une période d'annonce compliquée dans votre vie professionnelle et vous serez contraint de vous renouveler. **Amour** : vous aurez la possibilité de concilier des liens affectifs déjà existants. **Santé** : attention au stress.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars
Travail-Argent : la carrière, l'avancement sont encore d'actualité, mais les préoccupations sont ailleurs, elles concernent la vie privée. **Amour** : sauf erreur de votre part, vous avez toujours raison. **Santé** : attention aux excès de table et de boissons.

Pour voir les solutions



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

NARBONNE ARENA

- **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
- **EXPOSITION DE DINOSAURES**
7 / 8 SEPT. 2024
- **ONE NIGHT OF QUEEN**
24 SEPT. 2024
- **OLYA POLYAKOVA**
26 & 27 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**
PAR LE CURIEUX ORCHESTRE
28 NOV. 2024
- **C'EST DÉCIDÉ**
JE DEVIENS UNE
CONNASSE
5 DEC. 2024
- **LES COMÉDIES MUSICALES**
6 DEC. 2024
- **EDGAR YVES**
13 DEC. 2024
- **CASSE NOISETTE**
20 DEC. 2024
- **ALDEBERT HELLDERT**
24 JAN. 2025
- **BOLÉRO**
5 FÉV. 2025
- **AHMED SYLLA**
7 FÉV. 2025
- **INES REG**
15 FÉV. 2025
- **MONTREUX COMEDY**
LA TOURNÉE
21 MARS 2025
- **CELTIC LEGENDS**
3 AVR. 2025
- **LA TOURNÉE DU TRIO**
FERRARI
TSAMERE
LECAPLAIN
10 MAI 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**
2 OCT. 2025
- **LORDS OF THE SOUND**
13 MAI 2025
- **ELECTRO SYMPHONY**
14 MAI 2025
- **CARMINA BURANA**
16 DEC. 2025
- **GOLDMEN**
14 FÉV. 2026
- **PAUL MIRABEL**
26 FÉV. 2026



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



ONE NIGHT OF QUEEN

24 SEPT. 2024



OLYA POLYAKOVA

26/27 SEPT. 2024



L'HÉRITAGE GOLDMAN
MICHAEL JONES

29 SEPT. 2024

Billetterie dans les points de vente habituels

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

et sur

narbonne-arena.fr

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous en burn-out parental ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Vous êtes en plein burn-out

Vous n'en pouvez plus. Vous êtes totalement épuisé(e) et à bout de nerfs. Vous êtes en plein burn-out et il est grand temps d'en prendre conscience ! Dans un premier temps, essayez de prendre du recul et de changer vos habitudes. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre conjoint(e), à vos parents ou à vos amis. Pensez également à prendre du temps pour vous. Partez quelques jours seul(e), à l'hôtel par exemple. Si, malgré tout, vous voyez que rien ne s'arrange, consultez un professionnel rapidement.

Vous avez une majorité de B :

Vous êtes au bord du burn-out

Attention, l'épuisement vous guette. Ce n'est qu'une question de temps avant que vous fassiez un burn-out. Pour éviter d'en arriver là, il faut réagir et vite ! Analysez ce qui ne fonctionne pas et n'hésitez pas à revoir complètement votre organisation. Parlez également de vos angoisses à votre moitié, il pourra sûrement vous aider. Enfin, arrêtez de vous mettre la pression : la mère parfaite n'existe pas !

Vous avez une majorité de C :

Vous ne présentez pas de risques de burn-out

Il semblerait que vous ayez trouvé le parfait équilibre entre votre vie professionnelle, votre vie de couple et votre vie de parent. Continuez comme ça ! Par contre, si vous sentez que vous perdez le contrôle, n'hésitez pas à faire une pause.

Être parent, ce n'est pas facile tous les jours.. Épuisés et à bout de nerfs, nombreux sont ceux à craquer et à sombrer dans la dépression. C'est ce qu'on appelle le burn-out parental. Pour savoir si vous en souffrez, répondez à ces quelques affirmations.

1/ Vous avez l'impression de ne plus avoir de temps pour vous.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

2/ Vous avez le sentiment de ne plus être à la hauteur en tant que parent.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

3/ Vous vous sentez épuisé(e).

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

4/ Le matin, penser à tout ce qui vous attend dans la journée vous donne envie de vous recoucher immédiatement.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

5/ Vous êtes à fleur de peau.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

6/ Vous ne ressentez aucun plaisir à vous occuper de vos enfants.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

7/ Vous avez du mal à montrer à vos enfants que vous les aimez.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

8/ Vous avez l'impression d'être en mode pilote automatique.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

9/ Vous avez le sentiment que dormir ne suffit plus à vous redonner de l'énergie.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais

10/ Vous avez des idées noires.

- A. Constamment
- B. Parfois
- C. Jamais



AFFAIRES INCROYABLES CE MOIS-CI !

PROFITEZ DES **PRIX EN BAISSSE** **SUR NOTRE SÉLECTION** **DE VÉHICULES D'OCCASION.**

SPOTiCAR

FAITES VITE,
QUANTITÉS LIMITÉES!
#BONSPLANSAUTO

MAUREL AUDOISE

Flashez moi et retrouvez
toutes nos occasions ici

maurelauto.fr



19 789 €

PEUGEOT 208 PureTech 100 S&S BVM6 Allure
22/05/2021, 40 398 km



19 890 €

PEUGEOT 208 Electrique 50 kWh 136ch Active
15/03/2021, 13 869 km



14 990 €

PEUGEOT 208 PureTech 75 S&S BVM5 Active
27/09/2021, 19 141 km



25 890 €

PEUGEOT 308 SW BlueHdi 130ch S&S BVM6 Allure Pack
31/05/2022, 16 900 km



19 589 €

PEUGEOT 208 PureTech 130 S&S BVM6 Allure
29/05/2020, 31 930 km



29 290 €

PEUGEOT 3008 Hybrid 225 e-EAT8 GT Line
17/07/2020, 22 360 km



24 690 €

PEUGEOT 208 PureTech 130 S&S EAT8 Style
27/02/2023, 11 803 km



29 790 €

PEUGEOT 308 PHEV 180 e-EAT8 Allure
29/11/2022, 28 567 km



12 989 €

CITROEN C3 Aircross PureTech 110 S&S BVM6 Sunshine
16/10/2018, 57 447 km



16 889 €

RENAULT Mégane IV Berline TCe 140 FAP Intens
28/11/2019, 37 338 km



18 990 €

RENAULT Captur TCe 130 EDC FAP Intens
12/05/2020, 50 350 km



14 389 €

PEUGEOT 208 PureTech 75 S&S BVM5 Style
30/06/2022, 48 979 km



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



Découvrez, économisez ... partagez!

**CULTURE & PATRIMOINE
HÔTELS & RESTAURANTS - ACTIVITÉS**

Le chéquier des bonnes affaires de
la Côte du Midi



PLUS DE **600€** D'ÉCONOMIES SUR VOS SORTIES



CHÉQUIER VENDU **35€** DANS LES
Offices de Tourisme Côte du Midi

Carrefour Narbonne & www.sortezplus.fr

