



# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

# NARBONNE ARENA

LE GRAND WATER PRODUCTIONS PRESENTS  
**MANIA**  
THE ABBA TRIBUTE  
LE MEILLEUR SHOW D'ABBA  
DEPUIS ABBA  
From London's West End  
4 OCT. 2024

MALIK BENTALHA  
NOUVEAU SÉRIÉ  
MALIK BENTALHA  
18 OCT. 2024

DAVID HALLYDAY  
REQUIEM  
POUR UN FOU  
LA TOURNÉE ÉVÈNEMENT  
DAVID HALLYDAY  
26 NOV. 2024

Découvrez notre programmation sur [narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)





# SALON \_\_\_\_\_ DU CAMPING-CAR VAN & FOURGON AMÉNAGÉ



## NARBONNE

PARC  
EXPO

10H - 19H

**03 > 06**  
**OCT 2024**



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



# URBAN SALON



Réseau Fourgons



## SALON DU CAMPING-CAR, VAN & FOURGON AMÉNAGÉ

Évènement tant attendu par les amoureux de liberté & d'évasion, le Salon du camping-car, van & fourgon aménagé est de retour du 03 au 06 octobre 2024 au Parc des expositions de Narbonne.


### UN ÉVÈNEMENT 100% LOISIRS À NE PAS RATER

Les nouveautés 2024 seront au rendez-vous ! Les constructeurs ont innové et ces nouveaux modèles promettent toujours plus de confort, de rangements et de technologie.

> Des véhicules d'occasion prêts-à-partir avec un grand choix de marques et de modèles à tous les prix. En couple, en famille, sportif ou aventurier, vous trouverez forcément le modèle qu'il vous faut.

> Un stand haut de gamme accueillera des véhicules de prestige. Plus confortables et spacieux, venez découvrir ces modèles d'exception.

> Des espaces dédiés à l'entretien & à l'atelier avec les conseils personnalisés de nos conseillers techniques, spécialistes de la réparation et du SAV de votre camping-car, van et fourgon aménagé.

> Un espace réservé à la location avec  qui vous proposera son offre de location. L'occasion de tester un véhicule de loisirs avant de passer à l'achat !

> Accessoires, aménagement de véhicule, carrosserie spécialisée, circuits organisés seront aussi présentés lors de cet évènement. Vos prochaines vacances se prévoient lors du salon !

### LES MARQUES DISPONIBLES



### ANIMATIONS & RESTAURATION SUR PLACE

Pendant ces 4 jours, un service de restauration sera proposé au sein du Parc des expositions pour assurer aux visiteurs de passer un moment enclin à la gourmandise et la convivialité.

Les enfants (et les parents) seront ravis. Un espace animations enfants leur est dédié tout au long de l'évènement. Ateliers créatifs, espace tout petits, jeux collaboratifs, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges.

Pour les visiteurs en camping-car, le parking gratuit est accessible de jour comme de nuit sur l'aire de Creyssel située face au Parc Expo. Attention cependant, il ne sera pas surveillé.

### DES ANIMATIONS EXCLUSIVES

> Cette année, les visiteurs pourront tenter leur chance au jeu de la roue pendant les 4 jours, et gagner des goodies et divers cadeaux. La roue sera présente sur notre pôle VIP, et se déplacera dans différentes zones d'exposition.



> Un nouveau jeu sera mis en place à l'antenne de Grand Sud FM. Du lundi au mercredi, les auditeurs pourront tenter leur chance pour gagner un weekend en camping-car. Le tirage au sort se fera en direct le jeudi depuis le salon.

### BÉNÉFICIEZ D'UNE ENTRÉE GRATUITE !

Rendez-vous sur [tpl.fr](http://tpl.fr) pour connaître en détails le programme de ces 4 journées et inscrivez-vous pour recevoir votre invitation gratuite pour deux personnes.

Sans invitation, l'entrée coûte 5 euros par personne.



# URBAN RENTRÉE



## RENTRÉE SCOLAIRE 2024 : LES NOUVEAUTÉS QUI VONT CHANGER VOTRE QUOTIDIEN

La rentrée scolaire 2024 s'accompagne de plusieurs changements significatifs qui vont impacter le quotidien des élèves, des enseignants et des parents. De nouvelles méthodes pédagogiques, des réformes des programmes et des évaluations sont mises en place pour répondre aux enjeux actuels et préparer les élèves à l'avenir.

### LE « CHOC DES SAVOIRS » : UN RENFORCEMENT DES FONDAMENTAUX

L'une des priorités de cette rentrée est de renforcer l'acquisition des fondamentaux, notamment en français et en mathématiques. Pour cela, plusieurs mesures sont mises en place :

- Pratique quotidienne de l'écrit et du lu: La circulaire ministérielle insiste sur l'importance d'une pratique régulière de l'écriture et de la lecture dès le plus jeune âge.
- Groupes de besoins en français et mathématiques: Au collège, les élèves de 6ème et 5ème bénéficieront de groupes de besoins personnalisés en français et en mathématiques pour mieux répondre à leurs difficultés et leurs besoins.
- Renforcement de l'évaluation formative: Les enseignants auront davantage de moyens pour suivre les progrès de leurs élèves et adapter leur enseignement en conséquence.

### DES ÉVOLUTIONS AU NIVEAU DES EXAMENS

Le diplôme national du brevet (DNB) est également concerné par ces changements :

- Suppression des corrections académiques: Les copies du DNB ne seront plus corrigées au niveau académique, ce qui permettra de gagner du temps pour les enseignants.
- Modification du poids des épreuves terminales: Les épreuves terminales compteront pour 60% de la note finale du DNB, contre 50% auparavant.

### UN SOUTIEN ACCRU AUX ÉLÈVES EN DIFFICULTÉ

Le ministère de l'Éducation nationale met en place plusieurs dispositifs pour mieux accompagner les élèves en difficulté :

- Renforcement des équipes éducatives: Les écoles bénéficieront de moyens supplémentaires pour renforcer les équipes éducatives et mettre en place des dispositifs de soutien individualisé.
- Développement des outils numériques: Les outils numériques seront de plus en plus utilisés pour personnaliser les apprentissages et suivre les progrès des élèves.

### D'AUTRES CHANGEMENTS À NOTER

- Baisse des effectifs scolaires: La baisse démographique entraîne une diminution du nombre d'élèves dans les écoles. Cette tendance devrait permettre d'améliorer les conditions d'enseignement.
- Nouveaux programmes: Les programmes scolaires sont régulièrement mis à jour pour tenir compte des évolutions de la société et des besoins du monde professionnel.



En résumé, la rentrée scolaire 2024 s'annonce riche en nouveautés. Ces changements visent à améliorer la qualité de l'enseignement, à mieux préparer les élèves à l'avenir et à réduire les inégalités scolaires.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter les sites officiels du ministère de l'Éducation nationale et de votre académie.

Chers lecteurs, chères lectrices,

La rentrée scolaire a sonné, marquant le début d'une nouvelle saison riche en événements et en surprises. Chez Urban TV Narbonne, nous sommes heureux de vous accompagner tout au long de ces prochains mois, et de vous proposer une programmation variée pour tous les goûts.

## Un automne placé sous le signe de la découverte

Les amateurs de nature seront ravis de découvrir les merveilles de la flore lors du festival des orchidées à l'Abbaye de Fontfroide. Pour les passionnés de voyages, le salon du camping-car à Narbonne sera l'occasion de préparer leurs prochaines escapades.

## La rentrée scolaire : un nouveau départ

Nous avons consacré un dossier spécial à la rentrée scolaire avec un article sur les nouveautés qui vont changer votre quotidien et celui de vos petits bouts, des jeux pour les enfants et le calendrier scolaire 2024-2025.

## Pour les amateurs de bonnes affaires

Ne ratez pas le grand déstockage avant travaux des deux magasins Arc en Ciel à Narbonne et bénéficiez d'offres exceptionnelles !

Du 1er au 30 septembre 2024, Aviva Cuisines à Narbonne vous offre jusqu'à 6 électros + le crédit à 0% ! Participez aussi à leur jeu concours et tentez de gagner 1 robot pâtissier Coach Moulinex !

## Culture & divertissement

Les amoureux de la culture ne seront pas en reste avec la programmation de l'Arena de Narbonne, qui promet de belles soirées. Et pour les cinéphiles, le festival d'avant-premières du CGR Narbonnais sera l'occasion de découvrir les prochains films en avant-première ! Comme d'habitude, retrouvez les prochaines sorties sur le Grand Narbonnais (spectacles - culture & loisirs 9- sport).

**En somme, ce nouveau numéro d'Urban TV Narbonne est une invitation à sortir, à découvrir et à se divertir. Nous espérons qu'il vous plaira et qu'il vous donnera envie de profiter pleinement de cette saison.**

**Toute l'équipe d'Urban TV Narbonne vous souhaite une excellente rentrée et un automne riche en sourires et en sorties.**

Bonne lecture à toutes et à tous.



**Théâtre de la Poste**  
La tournée

**Nouvelle saison**  
Nouvelle programmation  
Nouveau lieu

**Espace Léo Lagrange à Narbonne**

**Et bien plus sur notre site internet**

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

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE KIDS</b> 23.25 Stars des émissions cultes : que sont-elles...</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.50</p> <p><b>UN JOYAU A LA FRANÇAISE... Doc.</b> 22.25 Les éoliennes en mer, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>UN MONDE EN DOC Magazine</b> 21.30 Débatdoc - Le débat</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FACE A MICHEL ONFRAY Magazine</b> 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE QUIZ DES CHAMPIONS</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>100 JOURS</b> Magazine 22.50 100 jours, mag.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA PASSION VAN GOGH ★ Film</b> 22.30 Belmondo l'incorrigible</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p> <p><b>BASKET-BALL : VILLE-NEUVE-D'ASCQ / BOURGES F</b> 23.05 MMA</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MEURTRES A MEAUX</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Starsbourg</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire 22.00 Ghost Hunters, doc.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MACGYVER</b> Série 22.40 MacGyver, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : BORDEAUX-BÈGLES / RACING 92</b> 23.20 Expendables 4</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.40 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.10 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</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>21.10</p> <p><b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b> 22.05 Australie, la ruée vers l'or</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PEKIN EXPRESS, L'ÉPOPEE DES MAHARADJAS</b> Jeu 23.40 Débrief express</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>YOUNG SHELDON</b> Série 22.45 Young Sheldon, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Josephine, ange gardien, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série</p>
--	---	--	--	---	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA CHUTE DU PRÉSIDENT ★</b> 23.15 Bone collector ★, film</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>COCO AVANT CHANEL ★ Film</b> 22.50 Coco Chanel, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA SÉANCE DE REMBO'INA</b> Mag. 22.30 Ces idées qui gouvernent...</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PERMIS DE CONSTRUIRE ★</b> Film 22.40 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.00 Souviens-toi : vivre avec la maladie d'Alzheimer, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE PETIT COIFFEUR</b> Spectacle 22.20 Le doc stupéfiant, doc.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>20.45</p> <p><b>LA GRANDE SOIRÉE L1</b> Magazine 22.40 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BROKENWOOD</b> Série 22.40 Brokenwood, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SI ON CHANTAIT ★ Film</b> 22.50 Babysitting 2 ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SPEED 2 : CAP SUR LE DANGER</b> Film 23.30 Speed ★, film</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : STADE FRANÇAIS / TOULON</b> 23.20 Spanish Connection ★, film</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> Documentaire 23.05 100 jours avec la police de la route</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>FACE A L'HISTOIRE : LEON BLUM, UNE VIE HÉROÏQUE</b> Doc. 22.35 Face à l'histoire</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>STARS 80 ★</b> Film 23.15 Sous le même toit ★, film</p> <p><b>LCI</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>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.05 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PATRICK BOSSO - SANS ACCENT</b> 23.30 Constance - Par-toutte sentimentale</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>MISSION PAYS BASQUE ★ Film</b> 22.50 Coup de foudre à Jaipur, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>
---	---	--	--	--	--

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



La rentrée, c'est la reprise des cours...  
et des douceurs !  
Récompensez vos petits bouts avec

LES  
Douceurs de  
*Madeleine*

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



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BROCELIANDE</b> <sup>10</sup></p> <p>Série</p> <p>23.05 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LE TONNERRE DE DIEU</b> ★ Film</p> <p>22.25 L'histoire de ma femme ★, film</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p> <p><b>DEBATDOC</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>22.30 100 % politique</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.05</p> <p><b>FORTUNE DE FRANCE</b> <sup>10</sup> Série</p> <p>22.50 Salade grecque, série</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série</p> <p>23.05 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>SNEAKER EMPIRE</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.10 Planète Rap, mag.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p> <p><b>L'ÉQUIPE EXPLORE</b></p> <p>Documentaire</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE BON, LA BRUTE &amp; LE TRUAND</b> ★★</p> <p>00.10 Outremer.ledoc, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TOP GUN</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.15 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>GUILLERMO GUIZ A UN BON FOND</b></p> <p>23.05 Gad Elmaleh : sans tambour</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KAAMELOTT</b></p> <p>Série</p> <p>22.45 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>PARIS HAS FALLEN</b> <sup>10</sup> Série</p> <p>22.40 Le cercle séries, mag.</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>SHANG-CHI ET LA LÉGENDE DES DIX ANNEAUX</b> ★ <sup>10</sup></p> <p>23.45 Les gardiens...</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>INSIDE MCDO : 1 AN DANS LE RESTAURANT N°1 EN FRANCE</b></p> <p>22.55 La folie du camping</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ZONE D'IMPACT</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.45 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> <sup>10</sup></p> <p>22.10 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b></p> <p>22.25 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b></p> <p>23.05 L'amour vu du pré</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MALLORCA</b></p> <p>Série</p> <p>22.05 Mallorca, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>SULLY</b> ★★</p> <p>Film</p> <p>22.50 Les experts : Miami, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CRIMES</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.55 Crimes, doc.</p>
---	--	---	--	--	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KOH-LANTA</b></p> <p>23.40 CANAP 2000, mag.</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>ATTAQUE DU 7 OCTOBRE : L'ENQUÊTE</b></p> <p>22.30 Israël, les ministres du chaos, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p> <p><b>DEBATDOC</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>100 % POLITIQUE</b></p> <p>22.30 100 % politique</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.05</p> <p><b>INSOUPÇONNABLE</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.45 Infrarouge, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>L'HÉRITIÉR</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.25 Les mortalous ★, film</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CONCOURS EUROVISION DES JEUNES MUSICIENS</b></p> <p>23.00 L'envolée, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DEEPWATER</b> ★ <sup>10</sup></p> <p>Film</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BELLEFOND</b></p> <p>Série</p> <p>22.45 Bellefond, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>355</b> ★ <sup>10</sup></p> <p>Film</p> <p>23.20 Ne le dis à personne ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA FOLIE CAMPING-CAR</b></p> <p>23.05 La folie camping-car,</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SAFARI</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.10 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>MOI CAPITAINE</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.40 Faut voir ! L'hebdo cinéma</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>ETAM LIVE SHOW</b></p> <p>2024</p> <p>21.55 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CONSTRUCTIONS EN PÉRIL</b> Doc.</p> <p>23.10 Les 10 catastrophes...</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>D'EMMANUELLE A EMMANUELLE...</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE HOBBIT 2</b> ★★</p> <p><sup>10</sup> Film</p> <p>23.50 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAMIONS XXL</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.30 Camions XXL, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>9-1-1</b> <sup>10</sup></p> <p>Série</p> <p>22.50 9-1-1, série</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>WARCRAFT : LE COMMENCEMENT</b></p> <p>23.35 Nom de code : Hot dog ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série</p> <p>22.55 Camping Paradis, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES AMISH, LA LOI DE L'OMERTA</b> <sup>10</sup></p> <p>23.20 Snapped : les femmes tueuses</p>
---	---	---	--	---	---





# FESTIVAL D'AVANT-PREMIÈRES

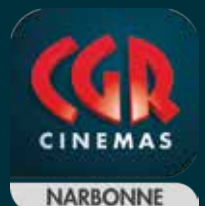
**DU : DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 00h00**

**AU : DIMANCHE 6 OCTOBRE 00h00**

Le Festival d'Avant-Premières CGR X Allociné est de retour pour sa 9<sup>ème</sup> édition du 29 septembre au 6 octobre dans votre cinéma CGR.



**LISTE DES FILMS SUR  
WWW.CGRCINEMAS.FR**



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>GOOD DOCTOR</b> 10 Série 22.50 Chicago Med, série <b>arte</b>	21.05 <b>A L'ÉPREUVE</b> Téléfilm 23.15 Infrarouge, doc. <b>C8</b>	21.05 <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 22.55 La France en beau, doc. <b>W9</b>	21.00 <b>#HVALDIMIR - LA VÉRITABLE HISTOIRE DU BÉLUGA ESPION</b> 22.40 Jérôme, les yeux <b>TMC</b>	21.05 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10 <b>LE GOLDEN BACHELOR</b> Jeu 23.35 Le Golden Bachelor, les femmes... <b>nt1</b>
20.55 <b>LA VÉRITÉ</b> ★★ Film 22.40 IA et cinéma, doc. <b>LCP</b> <b>Arte</b>	21.20 <b>RAMBO 2 : LA MISSION</b> ★ Film 23.10 Rambo ★, film <b>4</b> <b>X</b>	21.10 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 10 22.10 Enquêtes criminelles, mag. <b>C STAR</b>	21.25 <b>RTT</b> ★ Film 23.05 90' Enquêtes, mag. <b>CSM</b>	21.05 <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.55 Cleaners <b>LCI</b>	21.10 <b>POKER SOCIETY</b> 10 Jeu 22.10 Poker Society, jeu <b>TF1</b>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>MANU CHAO - RADIO BEMBA SOUND SYSTEM</b> 22.00 Reggae Box <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 10 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05 <b>ALF</b> Série 22.25 Alf, série <b>RMC SPORT</b>	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b> <b>documentaire</b>	21.00 <b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> 10 22.45 New York police judiciaire, série <b>6ter</b>
21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique	21.10 <b>LA CHUTE DU FAUCON NOIR</b> ★ 10 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	21.10 <b>LA RAFLE</b> ★ Film 23.20 La ligue des gentlemen extraordinaires ★, film	21.10 <b>TRAVAUX XXL : PISCINES ET LAGONS</b> Doc. 22.30 Travaux XXL	21.10 <b>FLIC STORY</b> 10 Documentaire 22.30 Flic Story, doc.	21.05 <b>CASTLE</b> Série 22.45 Castle, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>HPI</b> Série 22.10 HPI, série <b>arte</b>	21.05 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 22.55 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b>	21.05 <b>MEURTRES A CAYENNE</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	21.00 <b>FOOTBALL : LYON / OLYMPIAKOS</b> 22.55 Le tour d'Europe le débrief, mag. <b>TMC</b>	21.10 <b>LES 5 VIES DE LA TERRE</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10 <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag. <b>nt1</b>
20.55 <b>LE MONDE N'EXISTE PAS</b> 10 22.30 Le monde n'existe pas, série <b>LCP</b> <b>Arte</b>	21.20 <b>Y A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 22.15 Y a que la vérité qui compte <b>4</b> <b>X</b>	21.10 <b>AIR FORCE ONE</b> ★ 23.20 11 Septembre : le détournement du Vol 93, téléfilm <b>C STAR</b>	21.25 <b>COMMENT JE SUIS DEVENU SUPER-HÉROS</b> ★ 23.20 Super héros... <b>CSM</b>	21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.10 Tattoo Cover <b>LCI</b>	21.10 <b>FAN DES ANNÉES 90</b> Magazine 22.00 Fan des années 90, mag. <b>TF1</b>
21.00 <b>JUSTICE EN FRANCE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>LUXE, LA FABRIQUE DU RÊVE</b> 22.35 Luxe, la fabrique du rêve, doc. <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>THE LOST CITY OF Z</b> ★★ Film 23.15 MILF ★, film <b>6ter</b>	21.05 <b>GRAND DES ANIMAUX</b> 22.35 Le grand bêtisier des animaux <b>RMC SPORT</b>	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b> <b>documentaire</b>	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>6ter</b>
21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique	21.15 <b>AUTO : COURSES DE CAISSES A SAYON 2023</b> 23.00 L'Equipe du Soir	21.10 <b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.20 Les Reines de la route, doc.	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> Doc. 23.10 100 jours avec les secours, doc.	21.10 <b>BAYESIAN : LES MYSTÈRES DU NAUFRAGE...</b> Doc. 22.20 Hors de contrôle	21.05 <b>INFERNO</b> ★ Film 23.20 Point Break ★, film



**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

16/10/24  
19H00



**UNE AFFAIRE  
DE FAMILLE**

YVES PUJOL  
"UNE AFFAIRE DE FAMILLE"  
La Table du Casino - Ginestas

28/09/24  
17H00

théâtre  
+ cinéma



CLARA HÉDOUIN, JADE HERBULOT  
COLLECTIF 49 701  
"LES 3 MOUSQUETAIRES, LA SÉRIE"  
Place de la Mairie - Narbonne

24/09/24  
20H00



ONE NIGHT OF QUEEN  
"THE WORKS TOUR"  
Arena - Narbonne

13/11/24  
14/11/24  
19H00



LAURENT CHANDEMERIE  
"IMITATOR"  
La Table du Casino - Ginestas

08/10/24  
09/10/24  
20H00

théâtre  
+ cinéma



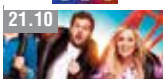























HAMDI DRIDI - CIE CHANTIERS PUBLICS  
"DANS(E) HOUSE TRIO"  
théâtre + cinéma - Narbonne

29/09/24  
18H00



L'HÉRITAGE GOLDMAN  
LA TOURNÉE ÉVÈNEMENT  
Arena - Narbonne

<b>TF1</b> 21.10  <b>QUI VEUT GAGNER DES MILLIONS ?</b> 00.25 Qui veut gagner des millions ?, jeu <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.05  <b>SIMON COLEMAN</b> Série 22.55 Taratata 100 % live <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.05  <b>VOIX DE STARS</b> 22.55 Voix de stars <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>COCORICO</b> Film 22.40 Argyle ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>VIRGIN SUICIDES</b> ★★ Film 22.40 Romy, femme libre, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LES TRAITRES</b> Jeu 23.10 Les Traîtres : Nouvelle génération, jeu <b>red</b>
20.55  <b>TIR CROISÉ</b> Téléfilm 22.30 «Emmanuelle», doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI</b> 23.50 Les duos impossibles de Ferrari <b>4</b>	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>CSTAR</b>	21.25  <b>TAXI 4</b> ★ Film 23.10 Taxi 3 ★, film <b>6</b>	21.05  <b>SUPER NANNY</b> Super Nanny 22.55 <b>LCI</b>	21.10  <b>DIX POUR CENT</b> Série 23.20 Dix pour cent, série <b>TF1</b>
21.00  <b>JUSTICE EN FRANCE</b> 22.00 444 jours qui ont fait plier l'Amérique, doc. <b>C NEWS</b>	21.00  <b>GÉNÉRATION PANAME</b> 22.05 Alexis le rossignol <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>ERREURS DE CONSTRUCTION</b> 22.00 Erreurs de construction, doc. <b>6ter</b>	21.05  <b>MATILDA</b> ★ Film 22.45 Génial, mes parents divorcent ! ★, film <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS</b> ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  <b>L'ÂGE DE GLACE : LES LOIS DE L'UNIVERS</b> ★ 22.50 L'Âge de glace 4 <b>6</b>
21.00  <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 100 % politique <b>C NEWS</b>	21.10  <b>L'ÉQUIPE MOTEUR - V6 DEFIS</b> Magazine 22.50 L'Equipe du Soir, mag. <b>4</b>	21.10  <b>HAWAII 5-0</b> Mag. Série 22.40 Hawaii 5-0, série <b>6ter</b>	21.10  <b>LA TÉLÉ DES ANNÉES 90</b> Doc. 22.35 La télé des années 90, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>10 PLAIES D'ÉGYPTÉ</b> Doc. 22.15 Les trésors perdus d'Égypte <b>RMC</b>	21.05  <b>DALIDA</b> ★ Film 23.30 Place publique ★, film <b>6</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>THE VOICE KIDS</b> 23.40 Le grand bêtisier de l'été <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.20 Quelle époque ! <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.05  <b>MÉMOIRES À VIF</b> Téléfilm 22.35 De miel et de sang, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>RUGBY : PAU / STADE FRANÇAIS</b> 23.20 Hit Man ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Échappées belles, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>PEKIN EXPRESS, L'ÉPOQUE DES MAHARADJAS</b> Jeu 23.35 Dérbrief express <b>red</b>
20.50  <b>POMPEII, SES NOUVEAUX SECRETS</b> 22.45 Pompeii, ses nouveaux secrets <b>LCP</b>	21.20  <b>100 JOURS</b> Mag. 22.50 100 jours, mag. <b>4</b>	21.10  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série <b>CSTAR</b>	21.15  <b>COLUMBO</b> Téléfilm 23.00 90' Enquêtes, mag. <b>6</b>	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.25 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	21.10  <b>YOUNG SHELDON</b> Série 22.45 Young Sheldon, série <b>TF1</b>
21.00  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Un monde en doc, mag. <b>C NEWS</b>	21.00  <b>SUPRÊMES</b> ★★ Mag. 22.50 Gainsbourg - vie héroïque ★★ <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire 22.00 Ghost Hunters, doc. <b>6ter</b>	21.05  <b>SHAUN LE MOUTON</b> ★ Film 22.45 La grande vidéo party <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS</b> ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série <b>6</b>
21.00  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end <b>C NEWS</b>	21.10  <b>FLECHETTES : 1ER LEAGUE 2024</b> 23.30 MMA : UFC Classics, sport <b>4</b>	21.10  <b>MACGYVER</b> Série 22.40 MacGyver, série <b>6ter</b>	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.10 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	21.10  <b>AUSTRALIE, LA RUEE VERS L'OR</b> 22.30 MMA : UFC Fight Night Paris 2024 <b>RMC</b>	21.05  <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.15 Candice Renoir, série <b>6</b>

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quelle est votre couleur dominante ?

### Résultats



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

##### **Vous êtes la couleur rouge**

Vous possédez une personnalité dominante. Vous aimez diriger et êtes un leader né. Au travail, vous aimez relever les défis et prendre les décisions. Ambitieux(se) et motivé(e), vous vous donnez les moyens d'atteindre vos objectifs coûte que coûte et n'avez pas peur de vous tromper. Franc(he), vous n'aimez pas tourner autour du pot et n'hésitez pas à hausser le ton si nécessaire. Vous avez constamment besoin de vous défouler.

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

##### **Vous êtes la couleur jaune**

Vous êtes quelqu'un de très enthousiaste. Pétillant(e) et joyeux(se), vous vous liez facilement d'amitié avec les autres et aimez être le centre de l'attention. Votre pire cauchemar ? Être seul(e). Vous n'aimez pas vous ennuyer et multipliez les activités pour éviter cela. Vous avez également tendance à râler pour un rien.

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

##### **Vous êtes la couleur verte**

Vous faites passer les autres avant vous. D'un naturel calme et réservé(e), vous fuyez la foule et l'agitation dès que possible. Le stress est votre ennemi, tout comme le conflit. Vous avez tendance à intérioriser vos émotions. Attention, car à force de vous contenir, vous pourriez bien exploser. Indépendant(e), vous préférez travailler seul(e) qu'en groupe.

Chaque personne possède une couleur dominante. Trouvez la vôtre en répondant à ces quelques questions.

#### **1/ Vous avez un mois pour rendre un travail important...**

- A. Vous le faites dès aujourd'hui
- B. Vous vous y prenez la veille
- C. Vous y allez petit à petit, à votre rythme

#### **2/ Dans un groupe, vous êtes plutôt...**

- A. Le leader
- B. Le/la rigolo(tte)
- C. Le/la discret(e)

#### **3/ Vous avez plutôt tendance à parler...**

- A. Fort
- B. Vite
- C. Doucement

#### **4/ Selon vous, quel est votre principal défaut ?**

- A. Autoritaire
- B. Râleur(se)
- C. Naïf(ve)

#### **5/ Et votre principale qualité ?**

- A. Franc(he)
- B. Enthousiaste
- C. Humble

#### **6/ Votre soirée idéale ?**

- A. Une sortie en boîte de nuit
- B. Dans un bar avec vos amis
- C. Chez vous, devant Netflix

#### **7/ Quand quelqu'un vous demande une faveur...**

- A. Vous dites que vous allez y réfléchir
- B. Vous demandez quelque chose en retour
- C. Vous acceptez immédiatement

#### **8/ Votre anniversaire approche à grand pas, cela vous...**

- A. Fait ni chaud ni froid
- B. Angoisse
- C. Rassure

#### **9/ Quel sport préférez-vous ?**

- A. La course à pied
- B. La musculation
- C. Le yoga



#### **10/ Votre patron vous propose un poste dans un autre pays...**

- A. Vous foncez
- B. Vous demandez quelques jours pour y réfléchir
- C. Vous refusez net

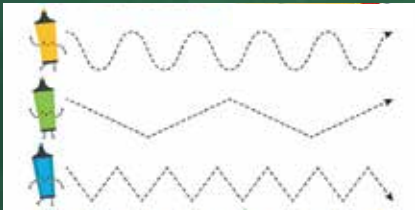
# JEUX DE LA RENTRÉE

R	E	C	R	E	A	T	I	O	N
C	A	H	I	E	R	S	E	E	C
N	O	Y	A	R	C	C	T	R	A
E	L	E	Y	E	O	O	C	E	R
T	D	N	T	L	N	R	O	C	T
C	E	O	E	R	U	A	U	I	A
L	V	C	B	O	O	L	R	T	B
A	O	E	J	E	A	U	S	E	L
S	I	L	B	A	N	C	S	R	E
S	R	E	D	U	T	E	U	S	X
E	E	C	I	C	R	E	X	E	E

note  
banc  
jour  
école  
siège  
étude  
cours  
classe  
crayon  
devoir  
leçon  
réciter  
cahiers  
trousse  
exercice  
cartable  
récréation

Raye dans la grille les mots de la colonne. Trouve le mot caché avec les lettres isolées.

Indice : ils sont noirs ou verts et souvent couverts de craie.



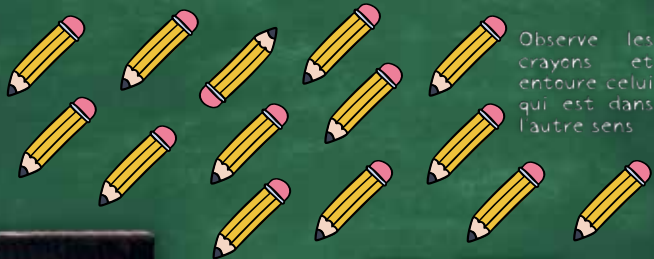
Retrace le chemin de danse des feutres.



Relie chaque monstre de l'école à son ombre.



Relie les points et découvre le menu de la cantine.



Observe les crayons et entoure celui qui est dans l'autre sens.

Compare ces deux dessins et trouve les 7 éléments qui manquent dans celui du bas. Dessine-les à la bonne place.



# LABYRINTHE & COLORIAGE



  
arc en ciel  
DEPUIS 1981

MOBILIER ET DÉCORATION DESIGN  
INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR



ART DE LA TABLE - ACCESSOIRES - CUISINE - IDÉES CADEAUX



ET BIEN D'AUTRES MARQUES À DÉCOUVRIR EN MAGASINS

**CENTRE VILLE & CROIX SUD**

49 RUE DE L'ANCIEN COURRIER  
11100 NARBONNE

04 34 36 21 86

ZI CROIX SUD - RUE RENÉ PANHARD  
11100 NARBONNE

04 68 41 22 13

WWW.LARCENCIEL.FR





arc en ciel

DEPUIS 1981

OFFRES SPÉCIALES JUSQU'À 70% OFFRES SPÉCIALES

# GRAND DESTOCKAGE

AVANT TRAVAUX

**DU 14 AU 28.09.24**

**DES REMISES EXCEPTIONNELLES  
SUR DE NOMBREUX ARTICLES  
VENEZ VITE EN PROFITER!**

OFFRES SPÉCIALES JUSQU'À 70% OFFRES SPÉCIALES

## **CROIX SUD & CENTRE VILLE**

**NARBONNE**

ART DE LA TABLE - ACCESSOIRES - CUISINE - IDÉES CADEAUX

[WWW.LARCENCIEL.FR](http://WWW.LARCENCIEL.FR)



# MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# CALENDRIER SCOLAIRE

SEPT. 2024	OCT. 2024	NOV. 2024	DÉC. 2024	JANV. 2025	FÉV. 2025
<b>D 1</b>	M 1	<b>V 1</b>	<b>D 1</b>	<b>M 1</b>	S 1
L 2 <b>RENTRÉE</b>	M 2	S 2	L 2	J 2	<b>D 2</b>
M 3	J 3	<b>D 3</b>	M 3	V 3	L 3
M 4	V 4	L 4	M 4	S 4	M 4
J 5	S 5	M 5	J 5	<b>D 5</b>	M 5
V 6	<b>D 6</b>	M 6	V 6	L 6	J 6
S 7	L 7	J 7	S 7	M 7	V 7
<b>D 8</b>	M 8	V 8	<b>D 8</b>	M 8	S 8
L 9	M 9	S 9	L 9	J 9	<b>D 9</b>
M 10	J 10	<b>D 10</b>	M 10	V 10	L 10
M 11	V 11	L 11	M 11	S 11	M 11
J 12	S 12	M 12	J 12	<b>D 12</b>	M 12
V 13	<b>D 13</b>	M 13	V 13	L 13	J 13
S 14	L 14	J 14	S 14	M 14	V 14
<b>D 15</b>	M 15	V 15	<b>D 15</b>	M 15	S 15
L 16	M 16	S 16	L 16	J 16	<b>D 16</b>
M 17	J 17	<b>D 17</b>	M 17	V 17	L 17
M 18	V 18	L 18	M 18	S 18	M 18
J 19	S 19	M 19	J 19	<b>D 19</b>	M 19
V 20	<b>D 20</b>	M 20	V 20	L 20	J 20
S 21	L 21	J 21	S 21	M 21	V 21
<b>D 22</b>	M 22	V 22	<b>D 22</b>	M 22	S 22
L 23	M 23	S 23	L 23	J 23	<b>D 23</b>
M 24	J 24	<b>D 24</b>	M 24	V 24	L 24
M 25	V 25	L 25	<b>M 25</b>	S 25	M 25
J 26	S 26	M 26	J 26	<b>D 26</b>	M 26
V 27	<b>D 27</b>	M 27	V 27	L 27	J 27
S 28	L 28	J 28	S 28	M 28	V 28
<b>D 29</b>	M 29	V 29	<b>D 29</b>	M 29	
L 30	M 30	S 30	L 30	J 30	
	J 31		M 31	V 31	

→ Les élèves qui ont cours le samedi sont en congé le samedi après les cours.

→ Les classes vaqueront le vendredi 30 mai 2025 et le samedi 31 mai 2025.

## ZONE A

Besançon, Bordeaux,  
Clermont-Ferrand, Dijon,  
Grenoble, Limoges, Lyon,  
Poitiers

## ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,  
Nancy-Metz, Nantes, Nice,  
Normandie, Orléans-Tours,  
Reims, Rennes, Strasbourg

## ZONE c

Créteil, Montpellier, Paris,  
Toulouse, Versailles

MARS 2025	AVRIL 2025	MAI 2025	JUIN 2025	JUIL. 2025	AOÛT 2025
S 1	M 1	J 1	D 1	M 1	V 1
<b>D 2</b>	M 2	V 2	L 2	M 2	S 2
L 3	J 3	S 3	M 3	J 3	<b>D 3</b>
M 4	V 4	<b>D 4</b>	M 4	V 4	L 4
M 5	S 5	L 5	J 5	S 5	M 5
J 6	<b>D 6</b>	M 6	V 6	<b>D 6</b>	M 6
V 7	L 7	M 7	S 7	L 7	J 7
S 8	M 8	J 8	<b>D 8</b>	M 8	V 8
<b>D 9</b>	M 9	V 9	<b>L 9</b>	M 9	S 9
L 10	J 10	S 10	M 10	J 10	<b>D 10</b>
M 11	V 11	<b>D 11</b>	M 11	V 11	L 11
M 12	S 12	L 12	J 12	S 12	M 12
J 13	<b>D 13</b>	M 13	V 13	<b>D 13</b>	M 13
V 14	L 14	M 14	S 14	<b>L 14</b>	J 14
S 15	M 15	J 15	<b>D 15</b>	M 15	<b>V 15</b>
<b>D 16</b>	M 16	V 16	L 16	M 16	S 16
L 17	J 17	S 17	M 17	J 17	<b>D 17</b>
M 18	V 18	<b>D 18</b>	M 18	V 18	L 18
M 19	S 19	L 19	J 19	S 19	M 19
J 20	<b>D 20</b>	M 20	V 20	<b>D 20</b>	M 20
V 21	<b>L 21</b>	M 21	S 21	L 21	J 21
S 22	M 22	J 22	<b>D 22</b>	M 22	V 22
<b>D 23</b>	M 23	V 23	L 23	M 23	S 23
L 24	J 24	S 24	M 24	J 24	<b>D 24</b>
M 25	V 25	<b>D 25</b>	M 25	V 25	L 25
M 26	S 26	L 26	J 26	S 26	M 26
J 27	<b>D 27</b>	M 27	V 27	<b>D 27</b>	M 27
V 28	L 28	M 28	S 28	L 28	J 28
S 29	M 29	J 29	<b>D 29</b>	M 29	V 29
<b>D 30</b>	M 30	V 30	L 30	M 30	S 30
L 31		S 31		J 31	<b>D 31</b>

© Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - Décembre 2022

Pour en savoir plus :

[education.gouv.fr/calendrier-scolaire](https://education.gouv.fr/calendrier-scolaire)



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>LA CH'TITE FAMILLE</b> ★ Film 23.10 Esprits criminels, série <b>arte</b>	21.10  <b>LA DARONNE</b> Film 22.55 Beau Geste, mag. <b>C8</b>	21.05  <b>BROKENWOOD</b> Série 22.40 Brokenwood, série <b>W9</b>	21.00  <b>RUGBY : TOULOUSE / BORDEAUX-BEGLES</b> 23.20 Saturday Night Live <b>TMC</b>	21.05  <b>MENSONGES EN POLITIQUE</b> Doc. 22.40 Vivre dans l'Allemagne en guerre <b>TFX</b>	21.10  <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag. <b>red</b>
21.00  <b>JOSEY WALES, HORS-LA-LOI</b> ★★ 23.10 «Don Carlo» de Verdi, spectacle <b>LCP</b>	21.20  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.00 Mongeville, série <b>4</b>	21.10  <b>DADDY COOL</b> ★ Film 22.50 Si on chantait ★, film <b>CSTAR</b>	21.15  <b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série <b>6</b>	21.05  <b>MAN OF STEEL</b> ★★ Film 23.35 Matrix Resurrections ★, film <b>LCI</b>	21.10  <b>ARNAUD TSAMÈRE...</b> 23.30 Patrick Bosso - Sans accent <b>TF1</b>
21.05  <b>LA SÉANCE DE REMBOB'INA</b> Mag. 22.30 Ces idées qui gouvernent... <b>C NEWS</b>	21.00  <b>LE CIEL DE NANTES</b> Spectacle 23.20 Sélectionné, doc. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc. <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  <b>LA LIGNE VERTE</b> ★★ Film 00.15 Evil, série <b>TF1</b>
21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end <b>C NEWS</b>	20.00  <b>VTT : CROSS-COUNTRY H</b> Sport 21.45 La Grande Soirée L1, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>LE CASSE DE CENTRAL PARK</b> ★ Film 23.10 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>HABITATIONS EN PERIL</b> Documentaire 23.05 100 jours avec les gendarmes <b>RMC</b>	21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie <b>TF1</b>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>BROCELIANDE</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série <b>arte</b>	21.05  <b>FORTUNE DE FRANCE</b> Série 22.55 Salade grecque, série <b>C8</b>	21.05  <b>POUR UNE POIGNÉE DE DOLLARS</b> ★★ 22.55 La ligne bleue, doc. <b>W9</b>	21.00  <b>PARIS HAS FALLEN</b> Série 21.50 Halo, série <b>TMC</b>	21.05  <b>THALASSA, AVENTURES EXTREMES</b> Doc. 22.55 Ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10  <b>L'AMOUR est dans le pré</b> <b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> 23.15 L'amour vu du pré <b>red</b>
20.55  <b>LA COURSE A L'ÉCHALOTE</b> ★ 22.35 Jane par Charlotte, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.05 Commissaire Magellan, série <b>4</b>	21.10  <b>TOP GUN : MAVERICK</b> ★★ Film 23.30 Top Gun ★, film <b>CSTAR</b>	21.25  <b>KINGSMAN : SERVICES SECRETS</b> ★ 23.50 90' Enquêtes, mag. <b>6</b>	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.10 Appels d'urgence, mag. <b>LCI</b>	21.10  <b>MALLORCA</b> Série 22.05 Mallorca, série <b>TF1</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00  <b>MAYA KAMATY</b> Spectacle 22.05 Planète Rap, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>AYMERIC LOMPRET - TANT PIS</b> Film 23.05 Guillermo Guiz a bon fond <b>6ter</b>	21.05  <b>FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b> 23.15 Familles extraordinaires, mag. <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	21.00  <b>MORTAL ENGINES</b> ★ Film 23.15 Evil, série <b>TF1</b>
21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique <b>C NEWS</b>	21.10  <b>L'ÉQUIPE EXPLORE</b> Documentaire 23.15 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>INSIDE DÉCATHLON</b> Doc. 22.25 Puy du Fou, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> France, doc. 22.35 Wheeler Dealers France, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, doc. <b>TF1</b>

**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*



# SORTIES

Jusqu'au  
10/11/24

**"BALADES SUR LA LAGUNE"**  
À bord du voilier traditionnel "Deux Frères"

- € Libre participation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Port de la Nautique - Narbonne



Jusqu'au  
12/01/25

**"PLAYMOBIL AU PALAIS"**  
EN AVANT L'HISTOIRE !

- € Gratuit et sans réservation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Chapelle Saint-Martial - Narbonne



28/09/24

**"BROCANTE"**  
de Narbonne

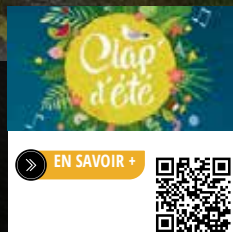
- € Gratuit
- 🕒 Le 28 septembre 2024 de 9h à 17h
- 📍 Promenade des Barques - Narbonne



Jusqu'au  
30/09/24

**"CLAP D'ÉTÉ"**  
Culture, animations, expositions...

- € Gratuit
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Narbonne & Narbonne-Plage



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>KOH-LANTA</b> Émission 23.40 Le doc Quotidien, doc.	21.05 <b>INSOUPÇONNABLE</b> Documentaire 22.40 Infrarouge, doc.	21.05 <b>TOM &amp; LOLA</b> Série 22.00 Tom & Lola, série	21.00 <b>UNE AFFAIRE D'HONNEUR</b> ★ Film 22.50 Faut voir ! L'hebdo cinéma	21.05 <b>EPICERIES : RETOUR AU VILLAGE</b> Doc. 22.55 C ce soir, mag.	21.10 <b>APPEL À TÉMOINS</b> Magazine 23.25 Appel à témoins : l'enquête...
20.55 <b>ISRAËL ET GAZA, UNE ANNÉE EN ENFER</b> Doc. 22.30 Cisjordanie, les graines de la...	21.20 <b>LE SOLITAIRE</b> Film 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.10 <b>LE LOUP ET LE LION</b> ★ Film 23.00 355 ★, film	21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>LE HOBBIT : LA BA- TAILLE DES 5 ARMÉES</b> 23.30 Chroniques criminelles, mag.	21.10 <b>RRRRRRR !!!</b> ★ 23.05 Warcraft : le commencement ★, film
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 <b>HOMMAGE À PATRICK DUPOND</b> 22.30 Hammer, spectacle	21.10 <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> 23.05 La folie du camping-car, doc.	21.05 <b>UN MONSTRE A PARIS</b> ★ Film 22.45 Les vacances préférées...	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous- souloux et cie	21.00 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.45 Camping Paradis, série
21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>JUST MARRIED (OU PRESQUE)</b> ★ 23.20 L'agence aux 1 000 mariages	21.10 <b>2001-2011 : LA TRAQUE DE BEN LADEN</b> Doc. 22.50 Hors de contrôle	21.10 <b>LES RESTOS ROU- TIERS SONT TOU- JOURS SYMPAS</b> 22.15 Routiers	21.05 <b>SNAPPED : MEUR- TRES AU SOLEIL</b> 22.00 Snapped : meur- tres au soleil

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>GOOD DOCTOR</b> Série 23.00 Chicago Med, série	21.05 <b>UN PERE IDEAL</b> Téléfilm 22.35 Heureusement qu'on s'a, téléfilm	21.05 <b>LES GENS DU NORD</b> 22.45 Enquête de régions OU La France en vrai	21.00 <b>FOOT : LILLE / REAL MADRID</b> 22.55 Canal Champions Club le debrief	21.05 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag.	21.10 <b>LE GOLDEN BACHELOR</b> Jeu 23.40 Le Golden Bachelor...
20.55 <b>EL BUEN PATRÓN</b> ★ Film 22.55 Les couleurs de la révolution	21.20 <b>RAMBO 3</b> ★ Film 23.10 Rambo 2 : la mission ★, film	21.10 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	21.25 <b>TOUT LE MONDE DEBOUT</b> ★★ Film 23.25 Rétroscopie	21.05 <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE</b> Mag. 22.55 Cleaners	21.10 <b>SNIPER : ASSASSIN'S END</b> Téléfilm 22.55 Poker Society, jeu
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 <b>NOËL GALLAGHER'S HIGH FLYING BIRDS</b> 22.00 Phoenix, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>ALF</b> Série 22.30 Alf, série	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous- souloux et cie	21.00 <b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> 22.45 New York police judiciaire, série
21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>LES AS DES BONNES AFFAIRES</b> 23.00 La vie secrète des supermarchés	21.10 <b>TRAVAUX XXL : PISCINES ET LAGONS</b> 22.30 Travaux XXL : piscines et lagons	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BRETAGNE</b> 22.30 Fic Story, doc.	21.05 <b>CASTLE</b> Série 22.45 Castle, série



**URBAN  
EVENT**



## LE FESTIVAL DES ORCHIDÉES DE FONTFROIDE

L'Abbaye de Fontfroide se prépare à accueillir, les 4, 5 et 6 octobre 2024, son traditionnel Festival des Orchidées. Ce rendez-vous incontournable pour les amoureux de ces fleurs exotiques promet une fois de plus un voyage enchanteur au cœur d'une diversité botanique exceptionnelle.

Un écrin de verdure pour des merveilles florales. Le cadre majestueux de l'abbaye cistercienne, avec ses cloîtres et ses jardins, offre un écrin de verdure idéal pour mettre en valeur la beauté délicate des orchidées. Pour cette nouvelle édition, de nombreux exposants, venus de toute la France et d'ailleurs, présenteront leurs plus belles variétés. Les visiteurs pourront ainsi découvrir une multitude de formes, de couleurs et de parfums, et admirer des spécimens rares et précieux.

### LISTE DES EXPOSANTS ORCHIDÉES

- La Cour des Orchidées (France)
- Les Orchidées de la Belle Étoile (France)
- Francis Orchidées (France)
- L'Orchidium (France)
- Le Orchidee del Lago Maggiore (Italie)
- Jacq Orchidées (France)
- Orchid's Garden (France)
- Ecuagenera (France)
- Les Orchidées Vacherot (France)
- RYANNE Orchidée (France)
- Gaec Parenthèse Tropicale (France)



### LISTE DES EXPOSANTS "AUTOUR DES ORCHIDÉES"

- Tillandsia Prod : tillandsias
- Cédric Carnivores : plantes carnivores
- Poka Kokedama : art floral japonais
- Prestige Amaryllis : bulbes et rhizomes de fleurs
- Les Tropiques du Papillon : plantes tropicales
- Tendance Orchidée : orchidées transformées en bijoux
- Paoletti Isabelle : céramiques

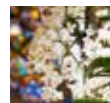
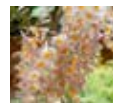


### INFOS PRATIQUES
























Les 04, 05 et 06 octobre 2024  
Horaires : de 10h à 18h  
Tarif Adulte : 9€  
Gratuit pour les - de 18 ans  
04 68 45 11 08

### UNE OCCASION UNIQUE DE DÉCOUVRIR UN PATRIMOINE EXCEPTIONNEL

En plus de la beauté des orchidées, les visiteurs pourront profiter de l'occasion pour découvrir ou redécouvrir l'Abbaye de Fontfroide, un joyau de l'architecture cistercienne. Les visites guidées permettront d'en apprendre davantage sur l'histoire de ce lieu chargé d'histoire.



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>HPI</b> Série 22.10 HPI, série	20.55  <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 22.45 Complément d'enquête, mag.	21.05  <b>MEURTRES EN LORRAINE</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc.	21.00  <b>FOOTBALL : RANGERS / LYON</b> 22.55 Le tour d'Europe le débrief, mag.	21.10  <b>PALMYRE, A LA CROISEE DES MONDES</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55  <b>STEELTOWN MURDERS</b> Série 22.55 Steeltown Murders, série	21.20  <b>Y A QUE LA VERITE QUI COMPTE</b> 23.15 Y a que la vérité qui compte	21.10  <b>LE MASQUE DE L'ARAIGNEE</b> ★ Film 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>FUMER FAIT TOUSSER</b> ★ Film 22.35 Comment je suis devenu super-héros ★	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.15 Tattoo Cover	21.10  <b>FAN DES ANNEES 90</b> Magazine 22.00 Fan des années 90, mag.
21.00  <b>JUSTICE EN FRANCE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>LA FÊTE DE LA CHANSON A L'ORIENTALE</b> 23.05 L'artiste, spectacle	21.10  <b>LE CONTRAT</b> ★ Film 23.10 Non-stop ★, film	21.05  <b>GRAND BÉTISIER ANIMAUX</b> 22.45 Le grand bêtisier des animaux	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série
21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> 22.30 100 % politique	21.10  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES A SAVON 2023</b> 22.55 L'Equipe du Soir	21.10  <b>STALINGRAD</b> ★ Film 23.30 Les Reines de la route, doc.	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> 23.00 100 jours avec les secours, doc.	21.10  <b>LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUE LA PLANETE</b> 22.15 Volcan Pinatubo	21.05  <b>ZODIAC</b> ★★ Film 00.00 The Queen ★★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>10 SUR 10 COMBIEN TU TE METS ?</b> 23.30 Vendredi, tout est Booder, div.	21.05  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 22.45 Basique le concert, spectacle	21.05  <b>LE GRAND CONCERT DE LA FRANCOPHONIE</b> 23.20 Voix de stars	21.00  <b>DUNE : DEUXIEME PARTIE</b> ★★ Film 23.50 Wonka ★, film	21.05  <b>UN AIR DE FAMILLE</b> ★ Film 22.55 Coperni : le couple qui révolutionne...	21.10  <b>MENTEUR</b> ★ Film 22.50 La bande A Fifi : 20 ans de rire, doc.
20.55  <b>L'HOMME MESURÉ</b> ★★ Film 22.45 Quentin Tarantino - The Bloody Genius	21.20  <b>PAUL MIRABEL - ZEBRE</b> Spectacle 23.00 Roman Frayssinet - Alors	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>TAXI 5</b> ★ Film 23.20 Taxi 4 ★, film	21.05  <b>SUPER NANNY</b> 22.50 Super Nanny	21.10  <b>DIX POUR CENT</b> Série 22.15 Dix pour cent, série
21.00  <b>JUSTICE EN FRANCE</b> 22.00 Il était une loi : 2000, la bataille du logement...	21.00  <b>KARIM DUVAL</b> Spectacle 22.20 Génération Paname	21.15  <b>ERREURS DE CONSTRUCTION</b> 22.00 Erreurs de construction, doc.	21.05  <b>LES AVENTURES EXTRAORDINAIRES D'ADELE BLANC-SEC</b> 22.55 Didier ★, film	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 20H Darius Rochebin	21.00  <b>SHREK</b> ★★ Film 22.45 L'Âge de glace : les lois de l'univers ★, film
21.00  <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 100 % politique	21.10  <b>L'EQUIPE MOTEUR - V6 DEFIS</b> Magazine 22.50 L'Equipe du Soir, mag.	21.10  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>LA TÊLE DES ANNEES 90</b> Doc. 22.35 La télé des années 90, doc.	21.10  <b>CLEOPÂTRE REINE D'EGYPTE</b> Doc. 22.50 Alexandre Le Grand, doc.	21.05  <b>L'AUBERGE ESPAGNOLE</b> ★★ Film 23.25 Inferno ★, film



# NARBONNE ARENA

- **MANIA**  
THE ABBA TRIBUTE  
4 OCT. 2024
- **MALIK BENTALHA**  
18 OCT. 2024
- **STARS 80**  
ENCORE!  
3 NOV. 2024
- **FIESTA VINO**  
09&10 NOV. 2024
- **DAVID HALLYDAY**  
REQUIEM POUR UN FOU  
26 NOV. 2024
- **JOHN WILLIAMS & HANS ZIMMER**  
PAR LE CURIEUX ORCHESTRE  
28 NOV. 2024
- **SALON STUDYRAMA**  
30 NOV. 2024
- **C'EST DÉCIDÉ**  
JE DEVIENS UNE CONNASSE  
5 DÉC. 2024
- **LES COMÉDIES MUSICALES**  
AVEC HÉLÈNE SÉGARA  
6 DÉC. 2024
- **FLORENT PEYRE**  
10 DÉC. 2024
- **CASSE NOISETTE**  
20 DÉC. 2024
- **ALDEBERT**  
HELLEBERT  
24 JAN. 2025
- **BOLÉRO**  
5 FÉV. 2025
- **AHMED SYLLA**  
7 FÉV. 2025
- **EDGAR-YVES**  
14 FÉV. 2025
- **INES REG**  
15 FÉV. 2025
- **MANU PAYET**  
19 MARS 2025
- **MONTREUX COMEDY**  
LA TOURNÉE  
21 MARS 2025
- **CELTIC LEGENDS**  
3 AVR. 2025
- **SOPRANO**  
4 AVR. 2025
- **WALY DIA**  
9 MAI 2025
- **LA TOURNÉE DU TRIO**  
FERRARI / TSAMERE / LECAPLAIN  
10 MAI 2025
- **LORDS OF THE SOUND**  
13 MAI 2025
- **ELECTRO SYMPHONY**  
14 MAI 2025
- **LE LAC DES CYGNES**  
16 MAI 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**  
3 OCT. 2025
- **CARMINA BURANA**  
16 DÉC. 2025
- **GÉNÉRATION CELINE**  
24 JAN. 2026
- **GOLDMEN**  
14 FÉV. 2026
- **PAUL MIRABEL**  
26 FÉV. 2026

**NOUVEAU**



THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD SHOW  
WISH YOU WERE HERE  
50th ANNIVERSARY TOUR

**THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD  
SHOW**

**15 MARS 2025**



**MALIK  
BENTALHA**  
18 OCT. 2024



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



**DAVID  
HALLYDAY**  
REQUIEM POUR  
UN FOU  
26 NOV. 2024

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

et sur

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





# UNE RENTREE EN DOUCEUR

AVEC

VAP'ART

Vape & CBD Shop

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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05





## URBAN RECETTE *Salée*



# MUFFINS AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE : UN DÉLICE SAIN ET GOURMAND

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 tasse de lait
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 œuf
- 1 tasse de carottes râpées
- 1/2 tasse de fromage râpé (emmental, cheddar...)

## PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C. Graissez un moule à muffins ou utilisez des caissettes en papier.
2. Mélangez les ingrédients secs : Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le bicarbonate et le sel.
3. Mélangez les ingrédients humides : Dans un autre saladier, fouettez le lait, l'huile et l'œuf.
4. Combinez les deux mélanges : Versez les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Incorporez les légumes et le fromage : Ajoutez les carottes râpées et le fromage râpé à la pâte et mélangez délicatement.
6. Répartissez la pâte dans les moules : Remplissez les moules aux 3/4.
7. Enfournuez pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.



## CONSEILS

- Variez les légumes: Vous pouvez remplacer les carottes par des courgettes, des brocolis ou des poivrons.
- Ajoutez des herbes aromatiques: Ciselées, elles apporteront une touche de fraîcheur à vos muffins.
- Pour une version plus gourmande: Ajoutez quelques morceaux de bacon ou de saucisse.

Ces muffins peuvent être dégustés tièdes ou froids. Ils se conservent bien quelques jours dans une boîte hermétique.



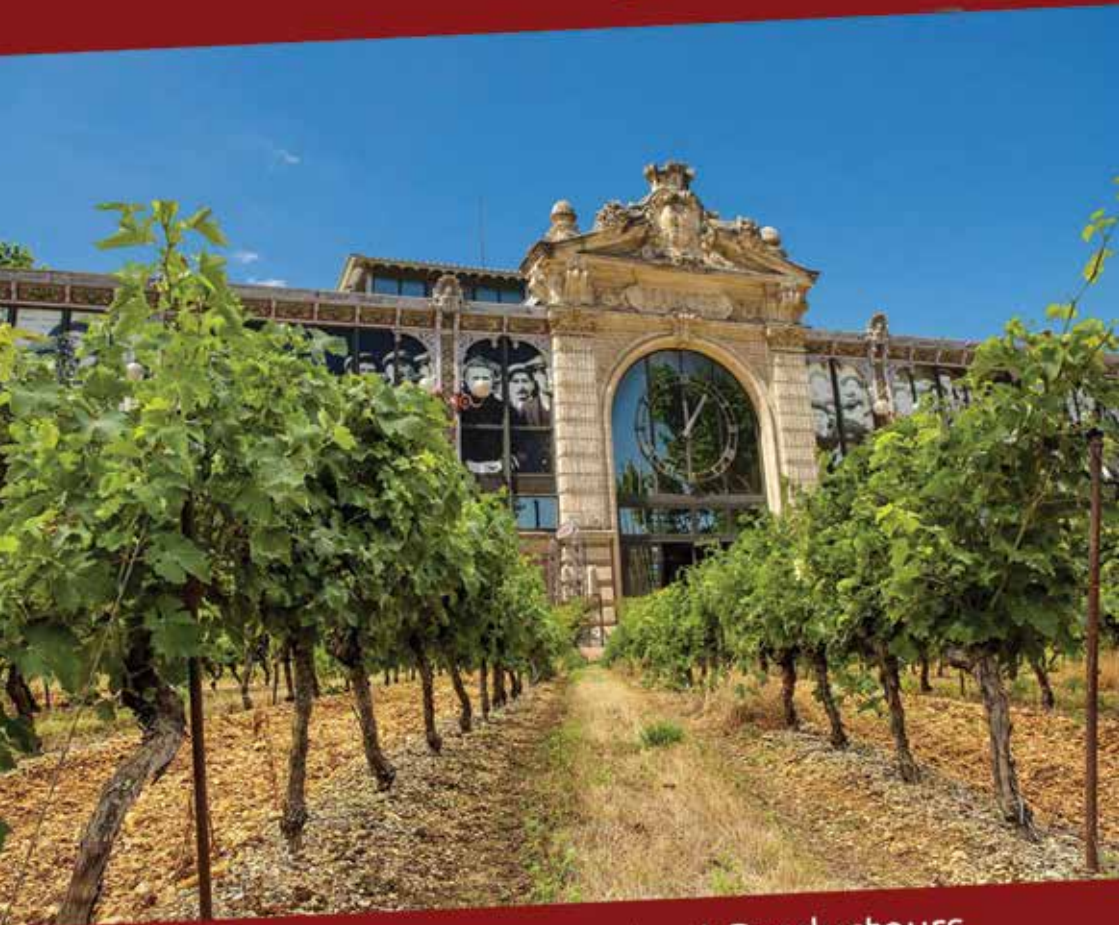
## Une recette parfaite pour la rentrée !

- Facile et rapide à préparer: Idéal pour les matins pressés.
- Nutritive: Les légumes et le fromage apportent les nutriments nécessaires pour bien démarrer la journée.
- Goutteuse: Les enfants adorent les muffins, et cette recette leur permettra de manger des légumes sans faire la grimace.
- Polyvalente: Vous pouvez la personnaliser à l'infini en fonction de vos goûts.

Avec ces muffins maison, vous êtes sûr de faire plaisir à toute la famille !



# Fiers de nos terroirs et de nos vigneronns !



Les Artisans, Commerçants et Producteurs  
des Halles de Narbonne vous souhaitent de  
bonnes vendanges et un beau millésime 2024 !

*Pour notre plus grand plaisir à venir* 😊

65 professionnels de bouche - 7j/7j de 7h à 14h

(Service minimum les LUNDI)



Les Halles De Narbonne



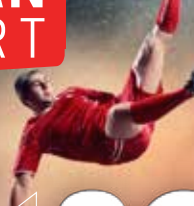
les.halles.de.narbonne



www.narbonne.halles.fr



**URBAN  
SPORT**



# ««« SORTIES »»»

**RUGBY**

**FOOT**

**SAMEDI 28 SEPT. 2024**

19H00



NARBONNE



HYÈRES. C



**VENDREDI 22 SEPT. 2024**

15H00



FC. V



NARBONNE



**VENDREDI 04 OCT. 2024**

19H30



CHAMBÉRY



NARBONNE



**SAMEDI 05 OCT. 2024**

18H00



NARBONNE



A.F. LOZÈRE



**HANDBALL**

**VOLLEY**

**SAMEDI 21 SEPT. 2024**

19H00



NARBONNE



OLORON



**SAMEDI 05 OCT. 2024**

20H00



NARBONNE



CANNES



**SAMEDI 05 OCT. 2024**

12H00



MT. D. MARSAN



NARBONNE



**SAMEDI 19 OCT. 2024**

20H00



NARBONNE



TOULOUSE





Découvrez, économisez...partagez !

**CULTURE & PATRIMOINE**  
**HÔTELS & RESTAURANTS**  
**ACTIVITÉS INDOOR/OUTDOOR**

LE CHÉQUIER DES BONNES AFFAIRES DE  
*la Côte du Midi*



POUR **35€**  
SEULEMENT

JE VEUX  
MON  
CHÉQUIER



CARREFOUR NARBONNE

DANS TOUS LES OFFICES DE TOURISME DE *la Côte du Midi*

DU 1<sup>ER</sup> AU 30 SEPTEMBRE 2024

AVIVA  
cuisines

JUSQU'À



ÉLECTROS  
OFFERTS\*

+ CRÉDIT À 0%

## JEU CONCOURS

1 ROBOT PÂTISSIER COACH

*Moulinex*

À GAGNER PAR MAGASIN\*\*\*!



\*\*\* Voir conditions en magasin



RUE BLAISE PASCAL Z.I. LA COUPE  
11100 NARBONNE

04 48 16 08 14

www.cuisines-aviva.com