

# URBAN & SORTIES

# TV

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



DS MENUISERIE

Du 11 au 21 mars

Portes ouvertes  
Pergola Bioclimatique

-25% -20%

-35%



Jusqu'à -35% sur les pergolas bioclimatiques, hors installation.

📞 04 68 25 85 86

[www.ds-menuiserie.fr](http://www.ds-menuiserie.fr)

DS Menuiserie • Narbonne, Face à Grand Frais

# Salon de l'apéro<sup>®</sup> 4<sup>e</sup> édition

*Le plus grand marché de l'apéro !*

# Narbonne

## 21-23 MARS

## Parc des Expositions ★ 2025

V. 17h-22h30 / S. 10h-22h30 / D. 10h-17h

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

**Entrée 6 €**

**GRATUIT - 12 ANS**

*Interdit aux mineurs non accompagnés*

ROMAN MICHEL

CONCEPT

al'COMM  
pétanque



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



## LE SALON DE L'APÉRO REVIENT À NARBONNE ! 🍷

Avis aux épicuriens et amateurs de bons moments ! Le Salon de l'Apéro revient à Narbonne pour une 4ème édition encore plus savoureuse et festive. Du 21 au 23 mars 2025, rendez-vous au Parc des Expositions de la ville pour découvrir un événement entièrement dédié à l'art de l'apéritif, des saveurs gourmandes aux cocktails raffinés, en passant par les tendances du moment.



### AU MENU DE CETTE ÉDITION

Tous les acteurs de l'Apéro réunis (70 exposants)

- Produits de la terre et de la mer
- Boissons
- Barbecues
- Arts de la table
- Livres de cuisine
- Jeux

✓ Dégustations & découvertes : Vins, bières artisanales, spiritueux, mais aussi produits du terroir, tapas et planches à partager.

✓ Animations & ateliers : nimations musicales, pétanque indoor, jeux de bar et artistes performers.

✓ Rencontres avec les producteurs : Échangez avec des artisans passionnés et repartez avec des produits d'exception.

✓ Ambiance conviviale : Une ambiance "so apéro" à vivre entre amis ou en famille.

L'organisateur du salon, **Sébastien Lafage**, souligne : « Le Salon de l'Apéro est à la fois gourmet et convivial. Le but est de se faire plaisir en découvrant de bons produits, mais aussi de s'amuser avec ses amis et sa famille... exactement comme pendant un apéro ! »

### LE PROGRAMME (NON DÉFINITIF)

#### Vendredi 21 Mars

- 17h - 22h30 Dégustation & vente sur les stands
- 17h - 22h30 Pétanque indoor et jeux d'arcades...
- 17h - 22h30 Exposition de dessins Humoristiques (Michel Roman)
- 19h - 22h Guitariste / chant et DJ « Alban »

#### Samedi 22 Mars

- 10h - 22h30 Dégustation & vente sur les stands
- 10h - 22h30 Pétanque indoor et jeux d'arcades... Sculpteur sur glace
- 10h - 22h30 Exposition de dessins Humoristiques (Michel Roman)
- 18h - 22h DJ Cédric

#### Dimanche 23 Mars

- 10h - 17h Dégustation & vente sur les stands
- 10h - 17h Pétanque indoor et jeux de bar
- 10h - 17h Sculpteur sur Fruits et Légumes
- 10h - 17h Exposition de dessins Humoristiques (Michel Roman)
- 13h - 15h Banda Zooka Samba

### HORAIRES

- Vendredi : de 17h à 22h30
- Samedi : de 10h à 22h30
- Dimanche : de 10h à 17h

### TARIFS

- Billetterie sur place
- Entrée : 6€ (gobelet offert)
- Pass week-end : 11€ (gobelet offert)
- Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans (inclus).

Interdit aux mineurs non accompagnés  
Animaux non acceptés  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. \*



Pour + d'infos



**PARC DES EXPOSITIONS**  
Av. Maître Hubert Mouly  
**11 100 Narbonne**

# LE PROGRAMME CULTUREL

MAR  
08



Figures de Femmes

Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



MAR  
08

JUSQU'AU 22/03



KOMAGATA ! Ateliers jeune public

Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



MAR  
04

JUSQU'AU 25/03



Expo-vente « Le Printemps et Pâques »

Médiathèque- Gruissan



MAR  
08

JUSQU'AU 25/03



Coup de projecteur sur le Japon

Théâtre de la Mer- Port-la-Nouvelle



MAR  
12



Atelier philo : le pouvoir

Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



MAR  
14



Les bonnes pratiques numériques

Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



MAR  
15

LES SAMEDIS  
JUSQU'À SEPT



Concours de pétanque

Boulodrome - Armissan



Chers lecteurs et lectrices,

## 🌪️ En mars, on sort, on roule, on vit ! 🍷🍹

Fini l'hiver, place à l'action ! 🌟 Ce mois de mars nous réserve un programme chargé en découvertes et en sensations fortes. Entre moteurs vrombissants 🏍️, apéros gourmands 🍷 et envies d'évasion 🚗, Urban TV vous embarque pour une édition qui donne envie de bouger !

## 🏍️🔥 À fond la moto !

Le Salon de la Moto de Narbonne fête sa 20e édition 🎉, et c'est un rendez-vous immanquable pour les passionnés de deux-roues ! Que vous soyez pilote aguerri 🏍️ ou simple curieux \*\*, notre dossier spécial moto vous aidera à bien choisir votre machine et à l'entretenir comme un pro 🛠️. Côté assurances, l'agence Axa MARQUIE BAURAIN vous accompagne pour rouler en toute sérénité. Et parce que la sécurité, c'est primordial, focus sur la CleanCasc des laveries Lav'Occitan 🧼, l'alliée parfaite pour un casque toujours propre et désinfecté ✅!

## 🍷🍹 L'heure de l'apéro a sonné !

Le Salon de l'Apéro revient à Narbonne avec un seul mot d'ordre : convivialité 🍷 ! Produits artisanaux 🍷, dégustations et bonnes idées pour réussir vos moments entre amis... Ce rendez-vous festif va réveiller vos papilles 😊 et sublimer vos apéros !

## 🚗⚡ Et si on partait sur les routes ?

Besoin de liberté ? Le Salon du Camping-Car avec TPL vous donne les clés de l'évasion 🚗, avec un large choix de véhicules pour toutes vos envies d'escapade, y compris une révolution électrique signée CHAUSSON 🚗 ! Une belle occasion de découvrir les dernières tendances pour des road trips toujours plus confortables et éco-responsables 🌿.

**Et ce n'est pas tout !** Ne manquez pas les portes ouvertes de DS Menuiserie 🏠 du 11 au 21 mars ! Une occasion parfaite pour profiter d'offres exceptionnelles, avec jusqu'à -35% sur les pergolas bioclimatiques (hors installation). Un printemps tout confort, ça se prépare dès maintenant ! 😊

Bref, ce mois de mars s'annonce riche en événements, en découvertes et en plaisir ! Alors, que vous soyez **motard**, **épcurien** ou **baroudeur**, une seule règle : **profitez et laissez entrer les premiers rayons de soleil dans vos vies !**

📖 Bonne lecture et bon moments !

L'équipe d'Urban TV

# NARBONNE ARENA



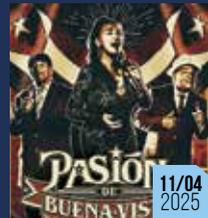
15/03  
2025  
**THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD SHOW**



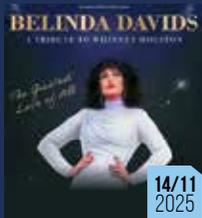
28/03  
2025  
**TRIAL INDOOR  
SHOW INTERNATIONAL**



04/04  
2025  
**SOPRANO  
FREEDOM TOUR**



11/04  
2025  
**PASION DE  
BUENA VISTA**



14/11  
2025  
**BELINDA  
DAVIDS**



15/11  
2025  
**ULTRA VOMIT  
& TAGADA JONES**

DÉCOUVREZ TOUS  
LES SPECTACLES

SUR

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



Narbonne  
AU COEUR DES POSSIBILITÉS

Narbonne Arena



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>THE VOICE</b> Divertissement 23.40 The Voice, la suite	21.10 <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> Div. 23.25 Quelle époque !	21.05 <b>CASSANDRE</b> Série 22.35 Cassandre, série	21.10 <b>UNE AFFAIRE DE PRINCIPE</b> Film 22.35 Un homme en fuite ★, film	21.00 <b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10 <b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.05 Arnaques ! mag.
20.55 <b>LA SICILE NORMANDE</b> Doc. 22.25 Animaux : le sexe en toute liberté	21.10 <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France	21.15 <b>COLUMBO</b> Série 23.05 Columbo, série	21.10 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	21.00 <b>LA RÉVOLUTION DU CALEÇON</b> Doc. 22.30 Un monde en doc, mag.	21.00 <b>LA SOURCE DES FEMMES</b> ★ Film 23.00 Le sommet des dieux ★★, film
21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>THE MIDDLE</b> Série 22.20 The Middle, série	20.00 <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.05 <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.05 Joséphine, ange gardien	21.00 <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	21.15 <b>HAND : FRANCE / ALLEMAGNE F</b> 22.45 MMA : UFC Classiques, sport
21.10 <b>MACGYVER</b> Série 22.40 MacGyver, série	21.10 <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÉNEMENT</b> 22.40 Le Bigdil, le retour événement	21.10 <b>BEAR GRYLLS FACE AUX REQUINS</b> Doc. 22.25 Morsures de requin, doc.	21.05 <b>LES COQUETTES</b> 23.00 Véronique Gallo, The One Mother Show, spectacle	20.55 <b>DOUBLE DÉTENTE</b> ★ 10 Film 22.45 Le pacte ★, film	20.55 <b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 23.30 WWE : les rivalités de légende

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LE PIRE VOISIN AU MONDE</b> ★ Film 23.30 Ocean's 8 ★, film	21.10 <b>POUR L'HONNEUR</b> ★ Film 22.45 Beau Geste, mag.	21.05 <b>MEURTRES EN EAUX TROUBLES</b> 22.35 Meurtres en eaux troubles	21.00 <b>SOIRÉE ROUGE MÉCANIQUE</b> Mag. 23.35 Saturday Night Live	21.05 <b>LE MONDE EN FACE - FRAGMENTS DE GUERRE</b> 23.00 Résister pour la paix, doc.	21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 <b>THELMA ET LOUISE</b> ★★ Film 23.05 "Thelma et Louise"..., doc.	21.10 <b>LES CREVETTES PAILLETÉES</b> ★★ 10 film 23.10 Adorables ★, film	21.15 <b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 22.55 Esprits criminels, série	21.10 <b>CREED II</b> ★ Film 23.35 Creed : L'héritage de Rocky Balboa ★★	21.05 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.00 <b>LES POUPEES PERSANES</b> Spec. 22.45 Femme, vie, liberté, spectacle
21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	20.00 <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.05 <b>LARGO WINCH</b> ★ Film 23.05 Balthazar, série	21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	21.10 <b>SUSPICIONS</b> ★ 10 Film 22.40 L'Equipe du Soir, mag.
21.10 <b>LE CERVEAU</b> ★ Film 23.20 Pinot simple flic ★, film	21.10 <b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> Documentaire 23.00 100 jours avec les gendarmes du Médoc	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.15 Candice Renoir, série	20.55 <b>LIFE : ORIGINE INCONNUE</b> ★ 10 Film 22.40 Deepwater, film	20.55 <b>DOCTOR WHO</b> Série 23.05 Doctor Who, série

# AGRANDIR, MODERNISER, VALORISER. ON S'OCCUPE DE TOUT !

# SM

DEPUIS 1979  
RÉNOVATION  
& EXTENSION

Lionel TARTIUS



Née de la société SM Maisons, SM Rénovation & Extension est spécialisée dans la rénovation et l'agrandissement de votre habitat.

Un service clé-en-main et un interlocuteur unique.

- Service commercial
- Service administratif
- Bureau d'étude interne
- Conducteur de travaux
- Service Après-Vente

CONTACTEZ-NOUS : 04 68 65 03 55

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



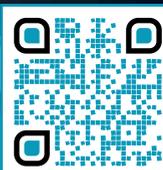
LES INSTANTANÉS  
« DUO D'IMPROVISATION »



26 & 27 mars 2025

La Table du Casino – Ginestas

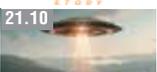
Spectacle à  
19h00



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>CARPE DIEM</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>APRÈS LA NUIT</b> <sup>HD</sup> Série 23.00 L'île prisonnière, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>J'ACCUSE</b> ★ Film 23.15 La ligne bleue, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARIE-ANTOINETTE...</b> <sup>HD</sup> Marie-Antoinette confidentielle</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>THALASSA, AVENTURES EXTRÊMES</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 22.10 Mariés au premier regard</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LA SCOUMOUNE</b> Film 22.40 Un thé au Sahara ★, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BAD BOYS FOR LIFE</b> ★ <sup>HD</sup> Film 23.20 Pirates des Caraïbes : la vengeance de Salazar</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>CAPTAIN AMERICA : CIVIL WAR</b> ★ Film 00.00 Captain America, le soldat de l'hiver, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.</p>	<p><b>LCP</b> <sup>HD</sup></p> <p>20.35</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b> <sup>HD</sup> <b>2X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.20 Planète Rap, mag.</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KYAN KHOJANDI - UNE BONNE SOIRÉE</b> 23.05 Paul Mirabel - Zèbre, spectacle</p>	<p><b>cc d'hiver</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ROMANCE D'HIVER</b> Téléfilm 22.55 Les pendules de Noël, téléfilm</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b> <sup>HD</sup></p> <p>21.05</p>  <p><b>MON BEAU-PÈRE ET NOUS</b> ★ Film 22.55 Mon beau-père, mes parents et moi, film</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>L'EQUIPE VINTAGE</b> Magazine 22.30 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'ENIGME DES TÉMOINS DE JEHOVAH</b> 22.15 Nazca : le mystère des lignes du désert</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DUEL 2 MÉCANIQUES</b> 22.30 Inotag : l'ascension du Mont Blanc, doc.</p>	<p><b>TF1</b> <sup>HD</sup></p> <p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> <sup>HD</sup> Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>POLTERGEIST</b> ★ Film 22.35 Barbare ★★, film</p>	<p><b>AB 1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DR HOUSE</b> <sup>HD</sup> Série 22.30 Dr House, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> 23.40 Une famille en or</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NOTRE VRAIE NATURE - AFRIQUE DU SUD</b> 23.05 Notre vraie nature</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ALEXANDRA EHLE</b> Série 22.35 Alexandra Ehle, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TO THE MOON</b> ★★ Film 23.20 Des gens bien ordinaires, série</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SISTER ACT</b> ★ <sup>HD</sup> Film 23.00 Ghost ★, film</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>L'AMÉRIQUE EN GUERRE</b> Doc. 22.30 Droite radicale, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'ÎLE DE LA TENTATION</b> <sup>HD</sup> Jeu 23.00 L'île de la Tentation, jeu</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.50 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE NOUVEAU STAGIAIRE</b> ★ Film 23.25 Mary ★, film</p>	<p><b>LCP</b> <sup>HD</sup></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b> <sup>HD</sup> <b>2X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>REQUIEM DE MOZART</b> Spectacle 22.20 Cordes sensibles</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BRAQUAGE EN OR</b> ★ <sup>HD</sup> Film 23.05 Million Dollar Baby ★★, film</p>	<p><b>cc</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE PETIT NICOLAS</b> ★ Film 22.55 Tiny House Nation, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b> <sup>HD</sup></p> <p>21.05</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SURVIVRE : LA VENGEANCE NE DORT JAMAIS</b> <sup>HD</sup> 22.55 L'Equipe du Soir</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>EVEREST</b> ★ Film 23.20 Super danger : quand les éléments se déchangent, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALIEN FICTION</b> <sup>HD</sup> Documentaire 23.00 Alien Fiction, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES DÉPANNÉURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.35 100 jours avec...</p>	<p><b>TF1</b> <sup>HD</sup></p> <p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>MR WOLFF</b> ★ Film 23.15 Dérapages incontrôlés ★, film</p>	<p><b>AB 1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> <sup>HD</sup> Série 22.30 Person of Interest, série</p>

# LE PROGRAMME SPORTIF

## RUGBY

SAMEDI 22 MAR. 2025

18H30



NARBONNE



PÉRIGUEUX



SAMEDI 12 AVR. 2025

19H00



NARBONNE



CARCASSONNE



## HANDBALL

SAMEDI 15 MAR. 2025

19H00



NARBONNE



M-DE-MARSAN



SAMEDI 05 AVR. 2025

19H00



NARBONNE



BORDES



## FOOT

SAMEDI 15 MAR. 2025

18H00



NARBONNE



A S BÉZIERS



SAMEDI 12 AVR. 2025

18H00



NARBONNE



A S PAILLADE



## VOLLEY

SAMEDI 08 MAR. 2025

20H00



NARBONNE



NICE



SAMEDI 22 MAR. 2025

22H00



NARBONNE



TOURCOING



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ELSBETH</b> Série</p> <p>23.00 <b>Esprits criminels</b>, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'INTRUSE</b> Série</p> <p>22.55 <b>Infrarouge</b>, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine</p> <p>23.05 Les héros du patrimoine, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE</b></p> <p>22.55 Canal Champions Club le débrief</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NOS TRÈS CHERS ANIMAUX</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.50 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b></p> <p>23.20 Qui veut être mon associé ?</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LES CERFS-VOLANTS DE KABOUL</b> ★ Film</p> <p>23.00 Hollywood sous influence chinoise</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine</p> <p>23.20 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LES DOCS DE MAÏA MAZAURETTE</b></p> <p>23.00 Désir : au cœur du sexe féminin</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER</b></p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TARATATA FÊTE LES 40 ANS DE BERCY</b></p> <p>00.00 Basique, le concert</p>
<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOTAL RECALL</b> ★★ Film</p> <p>22.55 Cliffhanger ★, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série</p> <p>22.15 Ma famille d'abord, série</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>L'ARME FATALE</b> ★★ Film</p> <p>23.05 Témoin gênant, téléfilm</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>HANDBALL : FRANCE / DANEMARK</b></p> <p>22.55 L'Equipe du Soir</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ROCKY</b> ★★ Film</p> <p>23.20 Kamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE IMPOSSIBLE</b> ★ Film</p> <p>23.05 Tsunami de 2004 : au cœur de la catastrophe</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b></p> <p>22.30 Fic Story, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Série</p> <p>22.45 Castle, série</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>MAN ON FIRE</b> ★ Film</p> <p>23.25 Bad Boys II ★, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>CATCH : WWE RAW</b></p> <p>23.45 Catch : WWE NXT 2025</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JOSEPH</b> Série</p> <p>23.05 Munch, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DE L'AUTRE CÔTÉ</b> Téléfilm</p> <p>22.45 La France en vrai, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : EUROPA LEAGUE</b></p> <p>22.55 Soir d'Europe le débrief, mag.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>PARIS, LE MYSTÈRE DU PALAIS DISPARU</b></p> <p>22.40 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b></p> <p>23.40 Pékin Express</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>FATAL CROSSING - LES FILLES DU FERRY</b> Série</p> <p>22.25 Fatal Crossing</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>30 JOURS MAX</b> ★ Film</p> <p>22.50 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>SAN ANDREAS</b> ★ Film</p> <p>23.25 Jumanji : Next Level ★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVAGES DE TATTOUGES</b></p> <p>22.10 Tattoo Cover</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>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>RIPOSTE FÉMINISTE</b> Doc.</p> <p>22.30 Femmes en colère, spectacle</p>
<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b></p> <p>23.10 Y'a que la vérité qui compte</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>JEUX D'ENFANTS</b> ★ Film</p> <p>23.00 Tiny House Nation, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b></p> <p>22.45 New York section criminelle, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 2025</b></p> <p>23.30 L'Equipe du Soir</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b></p> <p>22.00 Les reines de la route, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b></p> <p>23.05 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAUCHEMARS SUR LE TÉLÉPHÉRIQUE</b></p> <p>22.15 Cauchemars au parc d'attraction</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA RAFFLE</b> ★ Film</p> <p>23.30 Crimes, doc.</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PRÉMONITIONS</b> ★ Film</p> <p>22.40 Effets secondaires ★, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Série</p> <p>22.30 Person of Interest, série</p>



# DS MENUISERIE

Le spécialiste de la pergola bioclimatique

Pendant les journées portes ouvertes du 11 au 21 mars 2025,  
optez pour une pergolas bioclimatique !

## HARMONIE COMPACT

~~12 400€~~  
**7 980€**



Choix coloris  
Blanc / Anthracite

- Dimension 4x3 m
- Adossée
- Lames orientables
- Motorisation
- Éclairage Led

Un large choix de pergolas pour en profiter pleinement



## Showroom

66 Avenue d'Espagne - 11100 Narbonne  
Face à Grand Frais

**04 68 45 36 90**

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



[contact@ds-menuiserie.fr](mailto:contact@ds-menuiserie.fr)

[www.ds-menuiserie.fr](http://www.ds-menuiserie.fr)

<b>TF1</b> 21.10  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite <b>arte</b>	<b>france-2</b> 21.10  <b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 22.50 Tropiques criminels, série <b>W9</b>	<b>france-3</b> 21.05  <b>IMPITOYABLE</b> ★★ 10 Film 23.15 Et pour quelques dollars de plus <b>TMC</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>LES 3 MOUSQUETAIRES : MILADY</b> ★ 23.00 Le comte de Monte-Cristo, film <b>TFX</b>	<b>france-5</b> 21.05  <b>RIDICULE</b> ★ Film 22.50 Les Noailles, une vie pour l'art, doc. <b>LCP</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LES DENTS, PIPI ET AU LIT</b> ★ Film 23.10 Cauchemar en cuisine, mag. <b>.4 X</b>
20.55  <b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Téléfilm 22.25 Elvis & Priscilla, doc. <b>C STAR</b>	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>W9</b>	21.25  <b>JACK MIMOUN ET LES SECRETS DE VAL VERDE</b> ★ Film 23.20 Les pros 2 ★, film <b>TMC</b>	21.10  <b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.15 Baby Boom, doc. <b>TFX</b>	21.00  <b>ÉTAT DE SANTÉ</b> Magazine 22.00 Les enfants de Pétaïn, doc. <b>LCP</b>	21.00  <b>MARC-ANTOINE LE BRET À LA CIGALE</b> 22.15 Sopicso aux Francofolies... <b>L'ÉQUIPE</b>
21.10  <b>NOS PLUS BELLES ANNÉES TÉLÉ</b> 22.45 Nos plus belles années télé <b>6ter</b>	21.05  <b>DOCTEUR DOLITTLE</b> ★ Film 22.50 The Middle, série <b>RMC</b>	20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag. <b>RMC</b>	21.05  <b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b> Série 22.40 Les experts : Manhattan, série <b>TF1</b>	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Édition de la nuit <b>RTV</b>	21.15  <b>RUGBY : FRANCE / ÉCOSSE</b> 23.15 L'Équipe du Soir, mag. <b>AB1</b>
21.10  <b>BONES</b> 10 Série 22.40 Bones, série <b>6ter</b>	21.10  <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÉNEMENT</b> 22.40 Le Bigdil, le retour événement <b>RMC</b>	21.10  <b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> 22.30 The Grand Tour <b>RMC</b>	21.05  <b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine 22.55 Héritages, mag. <b>TF1</b>	20.55  <b>SUPER 8</b> ★ 10 Film 22.50 Blackwood, le pensionnat ★, téléfilm <b>RTV</b>	20.55  <b>LUCIFER</b> 10 Série 22.40 Teen Wolf, série <b>AB1</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice, la suite <b>arte</b>	<b>france-2</b> 20.45  <b>RUGBY : FRANCE / ÉCOSSE</b> 23.25 Quelle époque ! <b>W9</b>	<b>france-3</b> 21.05  <b>CASSANDRE</b> Série 22.35 Cassandra, série <b>TMC</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>EMILIA PÉREZ</b> ★★ Film 23.15 Le roman de Jim ★★, film <b>TFX</b>	<b>france-5</b> 21.00  <b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag. <b>LCP</b>	<b>6</b> 21.10  <b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.15 Arnaques !, mag. <b>.4 X</b>
20.55  <b>SPLendeur DU BAROQUE</b> Doc. 22.25 Quand la Terre se réchauffe, doc. <b>C STAR</b>	21.10  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série <b>W9</b>	21.15  <b>COLUMBO</b> Série 23.00 Columbo, série <b>TMC</b>	21.10  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 22.55 Chroniques criminelles, mag. <b>TFX</b>	21.00  <b>GAGNER SA VIE</b> Documentaire 22.30 Un monde en doc, mag. <b>LCP</b>	21.00  <b>CLÉO DE 5 À 7</b> ★ 22.30 Festival "Sœurs jumelles, joyeusement féministe" <b>L'ÉQUIPE</b>
21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>THE MIDDLE</b> Série 22.20 The Middle, série <b>RMC</b>	20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag. <b>RMC</b>	21.05  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Josephine, ange gardien, série <b>TF1</b>	21.00  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end <b>C NEWS</b>	20.55  <b>PÉTANQUE : COUPE DE FRANCE 2025</b> 23.20 MMA : UFC Classiques, sport <b>L'ÉQUIPE</b>
21.10  <b>MACGYVER</b> Série 22.50 MacGyver, série <b>6ter</b>	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.05 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	21.10  <b>ALASKA : SEULS AU MONDE</b> Doc. 22.10 Alaska : seuls au monde, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>DIX POUR CENT</b> Série 23.15 Crimes, doc. <b>TF1</b>	20.55  <b>PIÈGE EN HAUTE MER</b> ★ 10 Film 22.45 Delta force 2 ★, film <b>RTV</b>	20.55  <b>LUCIFER</b> 10 Série 22.40 Teen Wolf, série <b>AB1</b>

# JEUX POUR ENFANTS



## MOTO



### Mots Mêlés

TROUVE LES MOTS :

DÉQUILLE - BOTTE - CASQUE - CLIGNOTANT - CUIR - DÉMARREUR -  
 EMPRAYAGE - FOURCHE - FREIN - GUIDON - KICK - KLAXON - MOTEUR -  
 PHARE - PNEU - POIGNÉE - POT - RÉSERVOIR - RÉTROVISEUR - ROUE -  
 SACOCHE - SELLE

R É T R O V I S E U R T X H U  
 D É M A R R E U R E G Y V E T  
 P E M B Q V Q C É V E T D J R  
 L W M G É S F N P T S U U O É  
 H L C B A Q G R N V R U G C S  
 P X O C R I U A E A C I J P E  
 K H A M O A T I P I U U W O R  
 L X A P D O Y G L N N R I T V  
 A U G R N X F A U L E O Z R O  
 X A Z G N E K O C G H E U U E I  
 O T I U Q O U P C E K E T P R  
 N L U I H V R O J C T T O Y C  
 C O D D B R C V I O O X B O Q  
 J F Q O O A H K M B K V Z I N  
 E A U N S U E S E L L E I I B



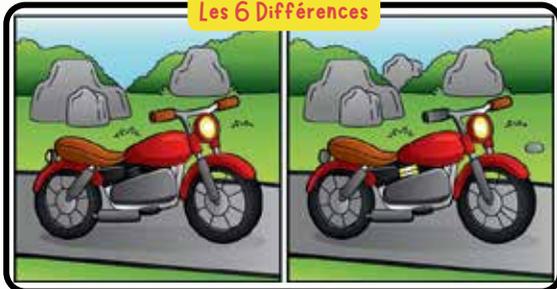
### Énigme

$$\begin{aligned}
 & \text{Red motorcycle} + \text{Red motorcycle} + \text{Red motorcycle} = 60 \\
 & \text{Orange motorcycle} + \text{Green motorcycle} + \text{Red motorcycle} = 43 \\
 & \text{Red motorcycle} + \text{Orange motorcycle} + \text{Green motorcycle} = 38 \\
 & \text{Orange motorcycle} + \text{Red motorcycle} + \text{Orange motorcycle} = \dots
 \end{aligned}$$

### Coloriages

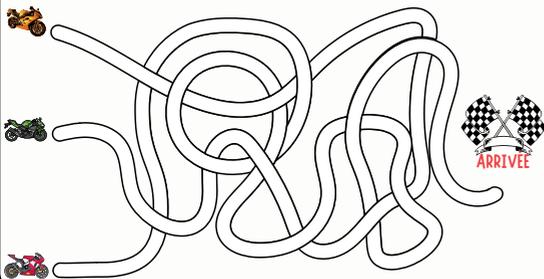


### Les 6 Différences



### Quelle route ?

QUELLE EST LA BONNE ROUTE ?





## URBAN SALON MOTO



## COMMENT BIEN CHOISIR SA MOTO ? 🏍️

Que vous soyez débutant ou motard aguerri, choisir une moto est une décision qui ne se prend pas à la légère. Entre style, confort, performance et budget, plusieurs critères sont à prendre en compte pour trouver la machine idéale.



### DÉFINISSEZ VOTRE USAGE

Avant tout, posez-vous la question : pourquoi roulez-vous ?

- Balades et voyages ? Optez pour un trail ou une routière, offrant confort et autonomie.
- Trajets quotidiens ? Un roadster maniable et économique sera parfait.
- Adrénaline et sensations fortes ? Une sportive vous offrira puissance et réactivité.
- Esprit vintage ? Les customs et néo-rétros allient style et plaisir de conduite.

### PRENEZ EN COMPTE VOTRE EXPÉRIENCE

- Débutants et permis A2 : privilégiez une moto adaptée, avec une puissance maîtrisable et un poids raisonnable.
- Motards confirmés : selon vos envies, vous pouvez monter en cylindrée et en performance.

### ERGONOMIE ET CONFORT

Essayez avant d'acheter !

Une moto doit être adaptée à votre morphologie :

- ✓ Hauteur de selle accessible
- ✓ Position de conduite naturelle
- ✓ Poids équilibré et facile à manier

Essayez plusieurs modèles pour voir lequel vous correspond le mieux !

### NE NÉGLIGEZ PAS LE BUDGET

L'achat d'une moto, c'est aussi penser :

- 💰 Prix d'achat (neuve ou d'occasion)
- 🔧 Entretien (révisions, pièces, pneus...)
- 🛡️ Assurance (plus ou moins coûteuse selon le modèle)



### LE CŒUR A SES RAISONS...

Choisir une moto, c'est aussi un coup de cœur ! Elle doit vous donner envie de rouler à chaque instant.

Alors, prêt à trouver LA moto qui vous ressemble ? Rendez-vous au Salon de la Moto de Narbonne pour découvrir les modèles qui feront vibrer votre âme de motard ! 🏍️🔥



# Lav Occitan

# LAVERIES

## OUVERTES

### 7j/7j 7h-21h



## CLEANCASC

POUR LES MOTARDS

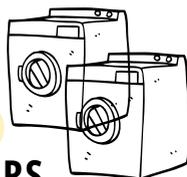
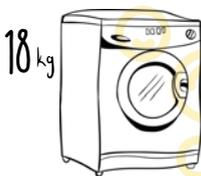
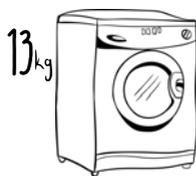
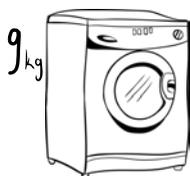


POUR TOUT DÉSINFECTER  
AU FLUX D'OZONE

Pour vos casques de moto...

Mais pas que ! Casquettes, chapeaux, gants, sacs, jouets, livres...

## MACHINES À LAVER



## SÉCHOIRS GRANDE CAPACITÉ

## Et plein d'autres services...



46 AV DE BORDEAUX  
11100 NARBONNE



21 AV ELIE SERMET  
11100 NARBONNE

**20ème**

# SALON DE LA MOTO

DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV

[www.salon-moto.fr](http://www.salon-moto.fr)

**Stunt Show**  
**Globe de la Mort**



© Bluepalm - https://www.instagram.com/bluepalm - Crédit photo Adobe Stock

**14 15 et 16 MARS 2025**

**NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS**

**URBAN TV**  
& SORTIES  
Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

**Narbonne**  
LE COEUR DES PAYSANNAIS

**RTS**  
MUSIC-INFO-TRAFIC



Rejoignez-nous sur facebook et instagram  
salon moto narbonne



# URBAN SALON MOTO

## ŞALON DE LA MOTO À NARBONNE : PRÉPAREZ-VOUS À RUGIR DE PLAISIR !

Du 14 au 16 mars 2025, le Parc des Expositions de Narbonne vibrera au son des moteurs pour la **20ème édition du Salon de la Moto, du Scooter, du Quad & du SSV**. Que vous soyez motard confirmé ou simple amateur de deux-roues, cet **événement incontournable** qui accueille plus de 10 000 visiteurs en moyenne est fait pour vous !

Retrouvez toutes **les plus grandes marques** de Motos, Scooters, Quads, **des accessoires, des équipements, des offres d'assurances et de voyages**, et une multitude d'autres services.

**"Ce salon s'impose comme l'événement régional de la moto. Nos visiteurs viennent désormais de toute l'Occitanie."** Thierry GYURU (organisateur du salon)

**Animations gratuites, bar et restauration** sur place pendant toute la durée du salon

### AU PROGRAMME



### SAMEDI 15 MARS (journée)

15h Ricardo Costa de Araujo  
16h Marcin Glowacki  
17h Ricardo Costa de Araujo  
18h Marcin Glowacki

### SAMEDI 15 MARS (nocturne)

17h30 Concert « Trio Rock'nRoule » (1ère partie)  
19h30 Concert « Trio Rock'nRoule » (2ème partie)

### DIMANCHE 16 MARS (journée)

11h Marcin Glowacki  
14h Ricardo Costa de Araujo  
15h Marcin Glowacki  
16h Ricardo Costa de Araujo  
17h Final avec Marcin Glowacki

### HORAIRES

Vendredi : de 10h à 19h  
Samedi : de 10h à 21h30  
Dimanche : de 10h à 19h

### TARIFS

Billetterie sur place ou en ligne

Entrée : 6€  
Pass week-end : 7€  
Gratuit pour les enfants jusqu'à 10 ans (inclus).

N'attendez plus et **réservez dès aujourd'hui votre billet** pour le Salon de la Moto de Narbonne ! Ne manquez pas cet événement unique !



Pour + d'infos



**PARC DES EXPOSITIONS**  
Av. Maître Hubert Mouly  
11 100 Narbonne

Présent  
au salon  
de la moto  
**2025**



**VOTRE MOTO ET VOUS,  
ASSURÉS À CHAQUE INSTANT !**

Assurez & financez  
vos passions avec AXA

**Des solutions  
pensées et conçues  
par des motards  
pour des motards**

AXA Passion, spécialiste de l'assurance moto depuis 1981 !

**AGENCE  
MARQUIÉ BAURAIN  
VOTRE ASSUREUR À NARBONNE**

7 Bd Marcel Sembat, 11100 Narbonne

**04 68 41 03 12**





## URBAN SALON MOTO



# ENTREtenir SA MOTO : LES CONSEILS ESSENTIELS POUR ROULER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Posséder une moto, c'est aussi en prendre soin pour garantir sa longévité et votre sécurité. Un entretien régulier vous évite les mauvaises surprises et préserve les performances de votre machine. Voici les indispensables à ne pas négliger !

### VÉRIFIEZ LES NIVEAUX RÉGULIÈREMENT

- Huile moteur : une vidange tous les 5 000 à 10 000 km selon le modèle.
- Liquide de refroidissement : à surveiller pour éviter la surchauffe.
- Liquide de frein : à changer tous les deux ans pour une efficacité optimale.

### GARDEZ UNE CHAÎNE TENDUE ET LUBRIFIÉE

Une chaîne mal entretenue, c'est plus d'usure et une perte de performance !

- ✓ Nettoyez-la et lubrifiez-la tous les 500 à 1 000 km.
- ✓ Vérifiez la tension pour éviter un jeu excessif.



### FAITES ATTENTION AUX PNEUS

Des pneus en bon état garantissent une meilleure adhérence et une conduite sécurisée. Vérifiez la pression régulièrement. Surveillez l'usure des sculptures et remplacez-les dès qu'ils sont trop lisses.

### CONTRÔLEZ VOS FREINS •

Un bon freinage, c'est une question de vie ou de chute !

- Vérifiez l'épaisseur des plaquettes.
- Testez le feeling du levier et de la pédale.
- Changez le liquide de frein si nécessaire.

### GARDEZ UN ŒIL SUR LA BATTERIE

Si votre moto reste longtemps à l'arrêt, pensez à la recharger pour éviter qu'elle ne se décharge totalement. Un maintien de charge est une bonne option en hiver !

### L'ÉCLAIRAGE : VOIR ET ÊTRE VU !

Contrôlez régulièrement vos phares, feux de freinage et clignotants pour rouler en toute sécurité, de jour comme de nuit.

### NETTOYEZ VOTRE MOTO AVEC SOIN

Un lavage régulier permet de repérer d'éventuelles anomalies (fuites, fissures...). Attention à ne pas diriger un jet d'eau trop puissant sur les parties électriques et la chaîne !

### FAITES DES RÉVISIONS PÉRIODIQUES •

Même si vous prenez soin de votre moto, un passage en atelier pour une révision complète est indispensable. Consultez le carnet d'entretien et respectez les intervalles recommandés.

Un bon entretien, c'est plus de plaisir et de sécurité !

En suivant ces conseils, vous garantissez à votre moto une longue vie et à vous-même des trajets en toute confiance. Pour découvrir encore plus d'astuces et les meilleurs équipements, rendez-vous au Salon de la Moto de Narbonne !  



<b>TF1</b> 21.10  <b>ALBI.COM 2 ★</b> 22.50 Fifi, Juju, Tarek... L'histoire d'une bande, doc.	<b>france-2</b> 21.10  <b>ON SOURIT POUR LA PHOTO ★ Film</b> 22.45 Beau Geste, mag.	<b>france-3</b> 21.05  <b>HUDSON AND REX</b> Série 21.50 Hudson and Rex, série	<b>CANAL+</b> 21.05  <b>THE CRITIC ★ 10</b> Film 22.45 Le tableau volé ★, film	<b>france-5</b> 21.05  <b>LE MONDE EN FACE - SYRIE : LA CHÛTE DU CLAN ASSAD Doc.</b> 23.00 Algérie..., doc.	<b>6</b> 21.10  <b>CAPITAL Magazine</b> 23.15 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b> 21.00  <b>L'AFFAIRE PÉLICAN ★ Film</b> 23.15 Denzel Washington, doc.	<b>W9</b> 21.10  <b>MINCE ALORS ! ★</b> Film 23.10 Les Crevettes pailletées ★★	<b>TMC</b> 21.15  <b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 22.55 Esprits criminels, série	<b>TFX</b> 21.10  <b>CREED III ★</b> Film 23.20 Creed II ★, film	<b>LCP</b> 21.00  <b>REMBOB'INA Mag.</b> 23.04 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	<b>4 X</b> 21.00  <b>LA FÊTE DE LA SAINT PATRICK... ★</b> 23.05 The celtic social club, spectacle
<b>C STAR</b> 21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série	<b>W9</b> 21.05  <b>TINY HOUSE NATION Doc.</b> 22.45 Tiny House Nation, doc.	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</b> 22.00 22H Rochebin, mag.	<b>TF1</b> 21.05  <b>LARGO WINCH 2 ★ Film</b> 23.15 Largo Winch ★, film	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine</b> 22.00 100 % politique week-end	<b>L'ÉQUIPE</b> 20.45  <b>LA GRANDE SOIRÉE Magazine</b> 22.40 L'Équipe du Soir, mag.
<b>6ter</b> 21.10  <b>GODZILLA ★ Film</b> 23.40 Face aux éléments : la planète en colère, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>HABITATIONS EN PÉRIL Documentaire</b> 23.00 Flic Story, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>6ter</b> 21.05  <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.15 Candice Renoir, série	<b>RTL9</b> 20.55  <b>RENAISSANCES ★</b> 22.50 Prémonitions ★, film	<b>AB1</b> 20.55  <b>DOCTOR WHO</b> Série 23.00 Doctor Who, série

<b>TF1</b> 21.10  <b>CARPE DIEM</b> Série 23.10 New York, unité spéciale, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>APRÈS LA NUIT 10</b> Série 22.55 L'île prisonnière, série	<b>france-3</b> 21.05  <b>ALLIES ★</b> Film 23.15 La ligne bleue, mag.	<b>CANAL+</b> 21.05  <b>MARIE-ANTOINETTE : L'AFFAIRE DU COLLIER 10</b> 22.00 Le cercle séries	<b>france-5</b> 21.05  <b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.20 Mariés au 1 <sup>er</sup> regard, la vie d'après
<b>arte</b> 20.55  <b>MASQUES ★★</b> Film 22.35 Thelma et Louise ★★, film	<b>W9</b> 21.10  <b>STILLWATER ★ 10</b> Film 23.40 Bad boys for life ★, film	<b>TMC</b> 21.25  <b>DOCTOR STRANGE IN THE MULTIVERSE OF MADNESS ★ Film</b> 23.35 Captain America	<b>TFX</b> 21.10  <b>APPELS D'URGENCE 10</b> 22.15 Appels d'urgence, mag.	<b>LCP</b> 20.35  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 23.30 LCP, lundi c'est Politique	<b>4 X</b> 21.00  <b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.30 Planète Rap, mag.
<b>C STAR</b> 21.10  <b>REDOUANE BOUGHERABA</b> 23.05 Paul Mirabel - Zèbre, spectacle	<b>W9</b> 21.05  <b>COMME UNE ENVIE DE ROMANCE</b> 22.50 Romance d'Hiver, téléfilm	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine</b> 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	<b>TF1</b> 21.05  <b>BURN OUT ★ 10</b> Film 23.05 Largo Winch 2 ★, film	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05  <b>L'ÉQUIPE VINTAGE Magazine</b> 23.55 L'Équipe du Soir, mag.
<b>6ter</b> 21.10  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	<b>RMC</b> 21.10  <b>CELINE DION, PLUS FORTE QUE LA MALADIE Doc.</b> 22.05 Whitney Houston	<b>RMC</b> 21.10  <b>WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire</b> 22.25 Wheeler Dealers France, doc.	<b>6ter</b> 21.05  <b>CRIMES 10</b> Documentaire 22.45 Crimes, doc.	<b>RTL9</b> 20.55  <b>WITHIN - DANS LES MURS ★ Film</b> 22.30 Poltergeist ★, film	<b>AB1</b> 21.15  <b>CATCH : WWE RAW 10 Sport</b> 22.45 Biographies WWE, doc.

LIBERTE  
PUISSANCE  
VAPEUR

VAP'ART

Vape & CBD Shop

Sur la route  
une seule pause  
s'impose...

VAP'ART

L'ESCALE NARBONNAISE  
DES MOTARDS VAPOTEURS

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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KOH-LANTA - LA RE-VANCHE DES 4 TERRES</b> 23.40 Une famille en or, jeu</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE GRAND ÉCHIQUIER</b> Mag. 23.20 Génération Paname</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ALEXANDRA EHLE</b> Série 22.35 Alexandra Ehle, série</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>JAMAIS PLUS - IT ENDS WITH US</b> ★ Film 23.45 Clique, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> Magazine 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SISTER ACT 2</b> ★ Film 23.10 Sister Act ★, film</p> <p><b>4 X</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>1979 - LA BASCULE VERS L'ISLAMISME</b> 22.40 Iran - Rage contre le régime</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>L'ÎLE DE LA TENTATION</b> Jeu 23.10 L'île de la Tentation, jeu</p> <p><b>W9</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>C'EST POUR DEMAIN</b> Doc. 23.05 C'est pour demain, doc.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PERCY JACKSON, LE VOLEUR DE FOUDEUR</b> ★ Film 23.25 Jumanji ★★, film</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.35</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>J'AIME À DIRE</b> 22.20 Jean-Baptiste, Madeleine, Armande et les autres...</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>BASTILLE DAY</b> ★ Film 23.05 Braquage en or ★, film</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LES VACANCES DU PETIT NICOLAS</b> ★ 23.00 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.00 Camping Paradis, série</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>WAKE UP</b> ★ Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>AB1</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>DIDIER</b> ★ Film 23.10 Kamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ALIEN FICTION</b> Film 22.00 Alien Fiction, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.30 100 jours avec...</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>PRISONNIERS DU TEMPS</b> ★ Film 23.00 L'île : Origine inconnue ★, film</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Film 22.30 Person of Interest, série</p> <p><b>AB1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GREY'S ANATOMY</b> Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE GOÛT DU CRIME</b> Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>VENDETTA</b> Documentaire 22.00 Vendetta, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>JÉREMY FERRARI - ANESTHÉSIE...</b> 00.00 Comme une abeille, doc.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE</b> 22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 23.20 Qui veut être mon associé ?</p> <p><b>4 X</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>LA FILLE INCONNUE</b> ★ Film 22.40 Adeptes, de l'emprise à la déprise</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Film 23.20 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p><b>W9</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>CANAP 97</b> Magazine 23.00 Canap 93, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER</b> Mag. 22.55 Détox ta maison</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>IN FRANCE WITH MADONNA</b> Film 22.40 Mika aux Francofolies de La Rochelle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>TERMINATOR 2 : LE JUGEMENT DERNIER</b> ★ Film 22.55 Total recall ★★</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série 22.40 Ma famille d'abord, série</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>L'ARME FATALE 2</b> ★★ Film 23.10 L'arme fatale ★★, film</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>LE SANG DU CARTEL</b> ★ Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>AB1</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>ROCKY II : LA REVANCHE</b> ★ Film 23.20 Rocky ★★, film</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>MARIAGE CHEZ LES BODIN'S</b> ★ Doc. 22.45 Parc Arix : la techno des attractions, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.30 Flic Story, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Série 22.45 Castle, série</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>MAN ON FIRE</b> ★ Film 23.25 Mr Wolff ★, film</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>CATCH : WWE RAW</b> Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport</p> <p><b>AB1</b></p>

# LE PROGRAMME SPECTACLES

14/03/25  
20H30

18€



"SEUL EN SCÈNE"

Olivier Sauton - Fabrice Luchini  
Scène des Trois Ponts - CASTELNAUDARY

14/03/25  
20H30

35€



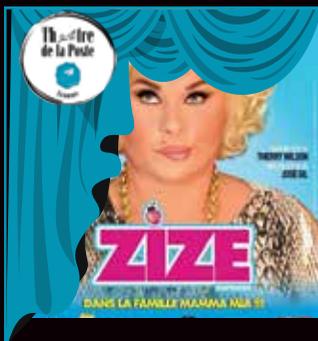
"L'EXPÉRIENCE DE LA VIE"

Anne Roumanoff  
Arena - NARBONNE

## SORTEZ VIVEZ SOURIEZ

22/03/25  
20H30

25€



"LA FAMILLE MAMMA MIA"

ZIZE  
Salle des fêtes - SAINT AFFRIQUE

08/03/25  
20H00

24€



"LANGAGES"

Quatuor Parisii & Emmanuelle Devos  
théâtre + cinéma - NARBONNE

15/03/25  
20H00

35€



"WISH YOU WERE HERE"

The Australian Pink Floyd Show  
Arena - NARBONNE

<p><b>TF1</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>FOOTBALL : CROATIE / FRANCE</b> 23.00 Esprits criminels, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL Magazine</b> 23.00 Complément d'enquête, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE VILLAGE DES ENDORMIS</b> 22.55 La France en vrai, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DOPE GIRLS Série</b> 23.00 Déambulations - Hoshi au château de Rosa Bonheur</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE MONDE PERDU DES ROIS SUMERIENS Doc.</b> 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b> 22.10 Pékin Express</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>FATAL CROSSING - LES FILLES DU FERRY</b> Série 22.20 Fatal Crossing</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>UNE ZONE A DÉFENDRE</b> téléfilm 23.10 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>FORREST GUMP</b> ★★ Film 23.55 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.10 Tattoo Cover</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES RASCALS</b> ★ Film 23.00 Black Label, spectacle</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE GRAND BÉTISIER</b> 22.45 Le grand bétisier des animaux</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</b> 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : MULTIPLEX</b> 22.35 L'Équipe du Soir, mag.</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.10 Les Reines de la route, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> 23.05 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ARMAGEDDON...</b> Doc. 22.15 Avant Jurassic Park : l'apocalypse des dinosaures</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SIXIEME SENS</b> ★★ Film 23.10 La rafle, film</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DARK PLACES</b> ★ Film 22.50 Fatale, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.30 Person of Interest, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 22.55 Basique concert, spectacle</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CANADA MANIA</b> 22.55 Le grand concert de la Francophonie, spectacle</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TRAP</b> Film 22.55 Emilia Perez, film</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA POUDRE D'ESCAPPETTE</b> 23.00 Maria Casarès, Albert Camus</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES BODIN'S EN THAÏLANDE</b> ★ 22.55 Bienvenue chez les Bodin's</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Téléfilm 22.30 East Side, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>UN INDIEN DANS LA VILLE</b> ★ Film 23.10 The Mask, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.20 Baby boom, doc.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ÉTAT DE SANTÉ</b> 22.00 Dans le grand bain, comment les Français...</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>GÉNÉRATION PANAME</b> 22.15 DJ Sebb and friends...</p>
<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NOS PLUS BELLES ANNÉES TÉLÉ</b> 22.50 Nos plus belles années télé</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DR DOLITTLE 2</b> ★ 22.45 Shaun le mouton : la ferme contre-attaque, film</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A MARGOT HADDAD Magazine</b> 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b> Série 22.40 Les experts : Manhattan, série</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : FRANCE / ANGLETERRE</b> 23.30 L'Équipe du Soir</p>
<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BONES</b> Série 22.40 Bones, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÉNEMENT</b> 22.40 Le Bigdil, le retour événement</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc. 22.25 The Grand Tour</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>HÉRITAGES</b> Magazine 22.55 Héritages, mag.</p>	<p><b>RTL9</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>L'INCROYABLE HULK</b> ★ Film 22.50 Daredevil, film</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LUCIFER</b> Série 22.40 Teen Wolf, série</p>

# NARBONNE

## TATOO SHOW #7

PARC  
EXPO

05  
06  
AVRIL  
2025



*Maria Vilda*



ENTRE TRADITION ET INNOVATION  
LE RETOUR AUX SOURCES !



# URBAN RECETTES



## Côté salé

### WRAPS CROUSTILLANTS AU FROMAGE FRAIS

Vous rêvez d'une bouchée croquante, savoureuse et pleine de fraîcheur ? Ces wraps croustillants au fromage frais et éclats de chips sont la parfaite alliance entre légèreté et gourmandise. Une idée originale et festive pour surprendre vos invités, ou tout simplement pour un snack délicieux à toute heure de la journée !

#### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 150 g de fromage frais (type St Môret, Philadelphia ou ail & fines herbes)
- 2 tranches de jambon blanc ou 4 tranches de saumon fumé (selon préférence)
- 1 poignée de salade (roquette, mâche ou jeunes pousses)
- 1 petit sachet de chips nature ou barbecue
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Un filet d'huile d'olive

#### PRÉPARATION

- 1 Préparer les wraps : Tartiner chaque tortilla avec une couche généreuse de fromage frais.
- 2 Déposer une tranche de jambon ou de saumon, ajouter quelques feuilles de salade et rouler la tortilla bien serrée.
- 3 Faire croustiller : Battre l'œuf dans un bol. Écraser les chips en miettes et les mélanger à la chapelure.
- 4 Tremper les wraps dans l'œuf battu, puis les rouler dans le mélange chapelure-chips pour bien les enrober.
- 5 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les wraps de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
- 6 Couper en tronçons et servir chaud ou tiède pour encore plus de gourmandise !

#### ASTUCE

Accompagne ces bouchées d'une sauce yaourt-citron ou d'un dip miel-moutarde pour un maximum de saveurs !

## Côté sucré

### CRÈME DESSERT FAÇON TATIN EXPRESS

Une douceur fondante et fruitée qui fait honneur à la célèbre tarte Tatin, mais en version express ! Cette crème dessert façon tatin allie le goût sucré et caramélisé des pommes à une texture ultra-crèmeuse, pour un dessert simple mais ô combien savoureux. Un véritable délice à partager, ou à savourer en solo pour se faire plaisir !

#### INGRÉDIENTS (POUR 4 VERRINES)

- 4 pommes (Golden ou Reine des Reinettes)
- 40 g de beurre
- 50 g de sucre roux
- 1 pincée de cannelle (facultatif)
- 250 g de yaourt à la vanille ou de crème fouettée
- 8 biscuits spéculoos ou petits-beurre

#### PRÉPARATION

- 1 Caraméliser les pommes : Peler et couper les pommes en petits dés. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les pommes, saupoudrer de sucre roux et laisser caraméliser à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter une pincée de cannelle pour plus de saveur.
- 2 Préparer la crème : Fouetter légèrement le yaourt pour le rendre plus onctueux. Pour une version ultra-gourmande, opte pour de la crème fouettée.
- 3 Assembler les verrines : Émietter un biscuit au fond de chaque verrine, ajouter une couche de pommes caramélisées, une couche de yaourt, puis répéter l'opération.
- 4 Terminer avec quelques miettes de biscuits sur le dessus pour le croquant.
- 5 Servir immédiatement ou laisser reposer au frais pour une texture encore plus fondante.

#### ASTUCE

Ajoute quelques éclats de noisettes ou d'amandes pour une touche encore plus croquante !

*Bon Appétit!*

NARBONNE

# GRANDE NOCTURNE DES HALLES

6<sup>ème</sup> récursive



ON NE VOUS DIT PAS ENCORE QUOI,  
MAIS RESERVEZ QUAND MEME LA SOIREE !

JEUDI **3 AVRIL** 2025

DE 18H30 à 22H

AFTERWORK

AMBIANCE FESTIVE - PRODUITS LOCAUX

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

 [les.halles.de.narbonne](#)  [Les Halles De Narbonne](#)





# POUR LES GRANDS

## MOTS FLÈCHÉS

LE "PARADIS" DES TROPICAUX	JETTE À L'EAU NOTRE SUR PIED	BIEN SYMBOLE FLAVRE COTÉE	PLANE D'UN AEROLINE	ASSEMBLÉ
CARASSE MESSAGER AÏE		RAFFELERS	MORNE JAPONAIS BAIGUES	DEU MARIN
LARGES BORDS RENT			ALBUM WUM	LETTRE
EFFETS DE JAMBES	VICTOIRE D'EMPRE DISCIPLES DU CHRIST	COFFRES FOUT COIFFES		
BULLE D'UN NY ECLAT FUMISTE			ORTON GRAND LAC SILL D'AD	
BELLE-ILLE	INVENTA FLAVRE DE SUÏDE	DISTRIBU EN CHALDEE		PAYSAGE
BOULE-VIRAGE SANS CHENILLE		BOND		GÉNÉRAL SUPRÊTE

## MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

### HORIZONTALEMENT

I. Habitant de la péninsule arabique. II. Refus du choix. III. Sonder. Symbole de l'aluminium. IV. Avion chasseur. Initiales princières. V. Dodue. VI. Constructeur automobile. Ouvrage vitré. VII. Le « fou chantant ». Article. VIII. De même. Ville du Gard. Iridium. IX. Inoccupé. Cours éphémère. X. Bien marquée. SouÛl.

### VERTICALEMENT

A. Excès. B. Consternée. C. Ville belge. Patron. D. Indier d'Amérique. Se sustentait. E. Couche de peau. Génie. F. Branché. Esclave. G. Disposer par niveaux. Pour sézigue. H. Fleuve africain. Titane. Rayons pour bronzer. I. Genre théâtral. Groupe de travail. J. Farci.

## 7 ERREURS



## QUIZ

1 - Qui a réalisé *Le Dahlia noir* ?

- A. Brian De Palma
- B. Guillaume Canet
- C. Clint Eastwood





## URBAN CAMPING-CAR



# 🚐 ⚡ TPL PRÉSENTE LE PREMIER CAMPING-CAR 100% ÉLECTRIQUE ET RÉINVENTE LE VOYAGE ! ⚡ 🌍

Le Salon du Camping-Car de Narbonne 2025 s'apprête à marquer une première dans le Sud de la France : TPL dévoile en exclusivité le premier camping-car 100% électrique bi-mode, un véhicule révolutionnaire qui conjugue innovation, confort et respect de l'environnement.

### TPL : UN RÉSEAU D'EXPERTS AU SERVICE DES PASSIONNÉS DE VOYAGES

Acteur majeur de la vente et de la location de véhicules de loisirs, TPL, avec ses 18 concessions dans le Sud de la France, dont Narbonne, accompagne les voyageurs dans leur quête de liberté.

- 🟡 Camping-cars, vans et fourgons aménagés
- 🟡 Véhicules neufs et d'occasion
- 🟡 Entretien, réparation & accessoires
- 🟡 Location pour des aventures sur mesure

### UN MODÈLE INNOVANT DÉVOILÉ POUR LA PREMIÈRE FOIS DANS LE SUD

Présenté en avant-première mondiale au Salon du Véhicule de Loisirs de Villepinte en octobre 2024, ce camping-car bi-mode fait aujourd'hui escale dans le Sud grâce à TPL. Conçu pour répondre aux défis environnementaux actuels, il propose deux modes de conduite :

- ⚡ Mode 100% électrique : jusqu'à 100 km d'autonomie pour des trajets sans émission, idéal en ville ou pour des escapades nature.
- 🔌 Mode thermique : une autonomie totale dépassant 900 km, parfait pour les road-trips longue distance.

- 🟡 Technologie de pointe & confort optimal :
- ✓ Intérieur modulable
- ✓ Salon spacieux
- ✓ Cuisine équipée
- ✓ Isolation thermique pour voyager toute l'année.

### À DÉCOUVRIR AU SALON DU CAMPING-CAR ! 🔥

Ce véhicule unique sera exposé pour la première fois dans le Sud de la France lors du Salon du Camping-Car de Narbonne, en partenariat avec TPL. Une occasion exceptionnelle pour les passionnés de vanlife et d'évasion de découvrir l'avenir du voyage en camping-car.

Rendez-vous au Parc des Expositions de Narbonne pour découvrir cette révolution du voyage itinérant !



### UN ÉVÈNEMENT 100% LOISIRS

Optez pour la liberté et le confort des véhicules de loisirs : Le Salon du camping-car, van & fourgon aménagé est de retour du 6 au 8 Mars 2025.

### + 200 VÉHICULES EXPOSÉS

NEUFS OCCASIONS PRÊT-À-PARTIR

VAN - FOURGON - CAMPING-CAR

➔ Réservez votre invitation gratuite pour 2 personnes



Pour + d'infos



**PARC DES EXPOSITIONS**  
Av. Maître Hubert Mouly  
11 100 Narbonne



# SALON DU CAMPING-CAR VAN & FOURGON AMÉNAGÉ



NARBONNE  
PARC  
EXPO

**06 > 09**  
**MARS 2025**



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

Les instants

# HYBRID'ADDICT\*

**PORTES OUVERTES LES 15 ET 16 MARS\*\***
**NOUVELLE  
SWIFT  
HYBRID**


À PARTIR DE  
**159€ / MOIS<sup>(1)</sup>** **ENTRETIEN INCLUS<sup>(2)</sup>**  
LLD 37 mois - 1<sup>er</sup> loyer 4 000 €

 Boîte de vitesses manuelle  
ou automatique

 2 ou 4 roues motrices  
**ALLGRIP**

Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (WLTP) : 4,4 à 4,9 l/100 km.

**A** 99 gCO<sub>2</sub>/km

B

C

D

E

F

G

**Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de 193 €/mois.**

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Avantage, 1<sup>er</sup> loyer de 4 000 €, puis 36 loyers de 159 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/01/2025 au 31/03/2025 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid

(2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24, 7j/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 836 347 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75 436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements imprévus, et d'Icare Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 R.C.S Nanterre - Siège social : 93 rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. **Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/07/2024. Voir détails sur [suzuki.fr](http://suzuki.fr).** \*Passionné d'hybride.

\*\*Ouverture selon arrêté préfectoral. Opération Instants Hybrid'Addict valable jusqu'au 31 mars.

 Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer