

Le festival Andalou continue jusqu'au 26 mars



Derniers jours pour découvrir cet art qu'est le Flamenco, et l'histoire ancienne et riche de l'Andalousie.

Une création contemporaine, Concerto en 37 ½ de et par Ana Pérez

«J'ai l'impression d'avoir découvert un trésor. La recherche avait démarré avec le solo « Répercussions ». Et puis en prolongeant cette quête il y a eu la rencontre avec le butoh, la rencontre avec les sensations que j'éprouvais en écoutant mon corps, les sons qu'il pouvait produire et comment il pouvait interagir avec ceux de l'extérieur. Il y a eu le besoin d'être connectée plus que jamais à la musique, et d'entrer en dialogue avec des interprètes au plateau qui jubileraient avec moi. Alors j'ai décidé d'écrire un Concerto pour chaussures ». Ana Pérez

Mardi 21 mars. 20h. 7 à 15€. Théâtre Golovine. 1 rue Sainte Catherine. Avignon. 04 90 86 01 27. www.theatre-golovine.com

I Ánimo! Lucas et Céline Daussan, Spectacle de chant, musique et danse flamenco

Six jeunes artistes animés d'une même passion avec des parcours et des horizons différents s'unissent





pour nous communiquer leur amour du Flamenco et lui donner vie. Cette soirée sera portée par deux danseurs qui ont gagné de grands prix dans leur catégorie : Luca El Luco a remporté le 1er prix au concours international de baile de Jerez de la Frontera dans la catégorie soliste professionnel promesse en 2019 et Céline Daussan « La Rosa Negra » le prix du jury et la bourse du concours de la fondation Cristian Hereen à Séville en 2020.

Vendredi 24 mars. 20h. 5 à 25 €. Théâtre du Balcon. 38 rue Guillaume Puy,. Avignon. 04 90 85 00 80 - contact@theatredubalcon.org

Gharnata de Luis de la Carrasca: chant, musique et danse flamenco

Luis de la Carrasca dont la voix passe aisément d'un registre tout en puissance à un autre tout en retenue est entouré sur cet opus de 5 musiciens et d'une envoûtante danseuse. Ses paroles font référence aux valeurs indispensables à l'humanité. Luis de la Carrasca a ressenti la nécessité d'aborder nos racines qui nous guident vers le futur sans oublier d'où nous venons et qui nous sommes. Il rend aussi hommage aux génies universels que sont Federico García Lorca, Antonio Machado et le grand Bizet. Un patrimoine inoubliable pour l'humanité.

Samedi 25 mars. 20h30. 10 à 23€. Salle Jean Moulin. Auditorium. 971 Chemin des Estourans. Le Thor. 04 90 33 96 80. www. Vaucluse.fr

Venez découvrir « la fabrique des idoles » ce mardi au théâtre des Halles



Ecrit par le 6 novembre 2025



La fabrique des idoles interroge nos croyances collectives et individuelles

Théodore Olivier met en scène trois comédiens qui incarnent, à leur manière, une demi-douzaine de grands récits, de la Chanson de Roland à l'alunissage d'Apollo XI. Tour à tour joueurs, croyants, conteurs, ils entraînent le public dans une traversée joyeuse et drôle qui éveillera en chacun des questionnements sur ses propres croyances. Seront-elles les mêmes à la fin du spectacle ?

La fabrique des idoles interroge la manière dont les différents médias (la parole, l'écriture, la télévision, la radio, le storytelling), au travers des âges, ont influencé nos manières de croire.

Le MégaSuperThéâtre est une compagnie née en 2015, implantée à Toulouse

Aspirant à fabriquer du théâtre avec de la pensée, chaque spectacle de la compagnie s'évertue à inventer avec le public ses propres conventions et ses règles du jeu afin de créer un événement joyeux. Elle porte les créations d'un groupe d'individus indéfini et mouvant, dont Théodore Oliver assume la conduite artistique.

Mardi 20 mars. 20h. 5 à 22€. Théâtre des Halles. Rue du Roi René. 04 32 76 24 51. www.theatredeshalles.com



Jardin des Carmes : l'aire de compostage collectif officiellement inaugurée



Ce vendredi 17 mars, l'aire de compostage collectif du jardin du Cloître des Carmes était officiellement inaugurée. D'ici 5 ans, 120 ans similaires devraient être installés par la Grand Avignon dans le Vaucluse, dans le cadre de son plan local de prévention des déchets ménagers et assimilés (PLPDMA).

L'aire de compostage collectif du jardin des Carmes, installée depuis presque 3 ans, a été inaugurée ce



vendredi 17 mars. Pour rappel, une aire de compostage issue d'une initiative citoyenne est à l'origine des 3 aires de compostage collectif installées en intramuros d'Avignon par le Grand Avignon. Après les aménagements réalisés dans le jardin des Carmes et le square Agricol-Perdiguier, la mise en service de la plateforme du square Pétramale en juin 2022 a rendu opérationnel tout le dispositif.

Faciles d'emploi grâce aux panneaux d'informations installé à proximité, ces trois sites sont accessibles sur inscription aux habitants volontaires qui s'engagent à signer la charte de bonne utilisation. A ce jour, près de 300 usagers, qui ont composté plus de 12 tonnes de déchets de cuisine en 2022, sont inscrits au programme. Ces résultats illustrent la possibilité de réduire de façon significative le volume des ordures ménagères en transformant les déchets de cuisine et de jardin en un fertilisant naturel.

L'enjeu de ces espaces de compostage partagé est d'accompagner les usagers à adopter les bons réflexes. Trier, couper les restes de repas, déposer les biodéchets autorisés dans le bac d'apport, ajouter un volume équivalent de broyat, tout est expliqué sur les panneaux installés sur chacune des aires. Seul le respect de ces consignes garantit la bonne qualité d'un compost mature (8/12 mois) à la disposition des usagers, mais aussi de la ville d'Avignon.



Ecrit par le 6 novembre 2025





Ecrit par le 6 novembre 2025





Ecrit par le 6 novembre 2025



Des panneaux expliquant le processus de compostage sont installés sur chacune des aires © Jérôme Renaud

Dans le cadre de son plan local de prévention des déchets ménagers et assimilés pour réduire la production de déchets, le Grand Avignon prévoit le déploiement d'aires de compostage collectif sur différentes communes du Vaucluse. Ainsi, après la création de deux nouvelles aires cet hiver sur le quartier des Neuf Peyres à Avignon et sur la commune de Velleron, d'autres projets sont à l'étude sur Montfavet et Le Pontet. Au total, le territoire devrait être équipé de 120 espaces d'ici à 2028.

Entre 1 000 et 2 500 € d'entretien par an

Ces aires de compostage collectif coûtent environ 2000 € pour les 5 bacs (1 bac d'apport, un bac de broyat, 3 bacs de maturation) et 350 € de matériel avec les bioseaux (récipients qui permettent de collecter les déchets de cuisine que l'on souhaite composter) et l'outillage.

L'entretien d'une aire coûte de 1 000 à 2 500 € par an en fonction de la charge de travail. Les agents de



Ecrit par le 6 novembre 2025

service environnement-déchets, en charge des aires, y passent toutes les semaines pour vérifier les installations et l'état du matériel (bonne utilisation, aération, ajout de broyat, etc.)





Ecrit par le 6 novembre 2025





Ecrit par le 6 novembre 2025



Chacune des aires est équipée d'un bac d'apport, d'un bac de broyat et de trois bacs de maturation © Jérôme Renaud

Comment s'inscrire au programme?

Si vous souhaitez rejoindre le dispositif, contactez Direct Grand Avignon au 0800 71 84 84. Vous serez recontacté par le responsable technique du Grand Avignon qui vous inscrira sur liste d'attente et vous transmettra la charte d'utilisation. Une fois la charte signée, vous recevrez un seau ainsi que le code permettant l'ouverture des bacs. Vous pourrez alors commencer à utiliser l'aire. Vous disposerez également des coordonnées du référent du site pour toute question.



Grande braderie d'Avignon, On fête le printemps des achats en avance



La Grande braderie d'Avignon se poursuit aujourd'hui vendredi 16 septembre pour continuer de dérouler se bonnes affaires samedi 17 et dimanche 18 mars de 10h à 19h.

Cette belle initiative des commerçants d'Avignon, en avant-première du printemps qui fête son retour lundi 20 mars, s'étendra vers les rues de la Bonneterie, Carnot, Crillon, Folco de Baroncelli, des Fourbisseurs, Petite Fusterie, des Marchands, Rouge, Joseph Vernet, Vieux Sextier, Saint-Agricol et des Teinturiers. Les places concernées sont celles du Change, Crillon et de la Principale.

Soyons précis

La Grande braderie d'Avignon est concoctée par trois associations : Ô Cœur d'Avignon dont la présidente est Karine Equinet ; le Club Veroncelli dont le président est Alexandre Mérindol et l'Echo des roues dont le président est Jérôme Durand en coordination avec la Direction commerce et Artisanat de la Ville d'Avignon et l'accompagnement de Claude Tummino, adjoint au maire au Développement commercial, artisanal et agricole.

Encore trois belles journées pour de bonnes affaires et flâner en ville ! Une belle occasion de renouveler sa garde-robe à prix malins !



Ecrit par le 6 novembre 2025

MH

Avignon: Dinos, Jain, Kungs, Jazzy Bazz... le festival ID-Ile dévoile sa programmation finale



Jazzy Bazz, Kungs... Le festival ID-Ile dévoile son affiche finale. Au total, ce sont dix artistes qui se produiront les 9 et 10 juin sur l'île de la Barthelasse à Avignon.

L'affiche de la 1ère édition du festival ID-Ile est désormais complète! Kungs, Jazzy Bazz, Dj Bens et Pi Ja Ma rejoignent Dinos, Sofiane Pamart, Jain et Suzane déjà annoncés. Ces huit artistes se produiront les 9 et 10 juin au parc du centre de loisirs de l'île de la Barthelasse à Avignon.

La soirée du vendredi 9 juin mettra à l'honneur le rap et le hip-hop. N3ms et Mona Guba, vainqueurs du



tremplin ID-Ile, assureront la première partie de cette première soirée qui verra se succéder sur scène : Dinos, Sofiane Pamart, Jazzy Bazz et Dj Bens.

Le samedi 10 juin sera quant à lui consacré à la pop et à l'électro avec : Jain, Kungs, Suzane et Pi Ja Ma.

Pour rappel, le festival ID-Ile est présenté comme un nouveau temps fort musical et incontournable de la Cité des Papes, sur lequel la mairie d'Avignon mise beaucoup. « Lancé en 2023, cet évènement montera en puissance, en volume et en notoriété, nous n'en doutons pas, pour fêter dignement en 2025, les 25 ans d'Avignon, Capitale européenne de la Culture », déclare Cécile Helle, maire d'Avignon.

Lire également : « la première édition du festival de musique ID-Ile aura lieu en juin »

Les 9 et 10 juin sur l'île de la Barthelasse, Avignon. Plus d'informations sur <u>www.id-ile.com</u>

Iron Bodyfit : l'entreprise qui place le bienêtre de ses adhérents au premier plan



Ecrit par le 6 novembre 2025



<u>Iron Bodyfit</u>, dont le siège se situe à Avignon, est spécialisée dans l'électro-myo-stimulation (EMS), qui consiste à envoyer des impulsions électriques au corps pour stimuler les muscles. Au-delà des bienfaits sur la forme physique, l'entreprise promet une réelle forme de bien-être pour ses adhérents.

Avignon Nord. Une première pièce qui sert d'accueil, mais aussi de salon où les adhérents peuvent prendre une boisson chaude. Derrière, la 'salle de travail' où seulement trois machines d'électro-myostimulation (EMS) sont disposées les unes à côté des autres. Sur le côté, un dernier espace vestiaire et douche. La musique résonne en rythme avec la voix du coach. Lorsque l'on rentre dans le studio Iron Bodyfit, il ne faut pas s'attendre à une salle de sport classique.

Seulement une centaine de mètres carrés, et ce, pour tous les studios de l'enseigne. « Les studios sont imaginés et aménagés comme des 'cocons' pour que les clients s'y sentent privilégiés, explique <u>Thierry Douvier</u>, directeur France d'Iron Bodyfit. On ne se compare absolument pas à une salle de sport. » Les



studios fonctionnent d'ailleurs selon les codes d'un institut de beauté et non d'une salle de sport.

Une entreprise jeune et florissante

Fondée en 2015 par <u>Hadri Jaffal</u> et <u>Johan Ghu</u>, Iron Bodyfit a été parmi les premières entreprises à proposer l'EMS en France et a été la première à développer un système de franchise pour ce concept. Très vite, l'entreprise a connu un essor et a ouvert de nouvelles franchises, d'abord en France, puis à l'international.

Aujourd'hui, l'Hexagone comptabilise 115 studios. L'objectif serait d'atteindre 145 d'ici la fin de l'année, et 300 d'ici trois ans. L'entreprise compte aujourd'hui une quarantaine de studios en dehors de la France métropolitaine, à la Réunion, en Suisse, en Belgique, au Maroc, au Canada, en Côte d'Ivoire, ou encore à Dubaï. Et de nouvelles franchises sont d'ores et déjà en cours d'ouverture au Royaume-Uni, en Espagne et aux États-Unis.

En 2022, l'entreprise avignonnaise a enregistré un chiffre d'affaires de 23,5 millions d'euros, ce qui représente une croissance de +40% par rapport à l'année précédente. Iron Bodyfit vise le même taux de croissance pour l'année 2023. « On est en position pour atteindre les 28 ou 29 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2023, grâce au développement de nouveaux studios et le développement aux seins des studios déjà ouverts », développe Thierry Douvier. C'est ainsi que l'entreprise s'est hissée à la place du leader de l'EMS en France, sur un marché qui est encore en plein développement.

Le bien-être avant tout

Une valeur importante de la société, c'est de faire passer le bien-être des adhérents en premier. Et par 'bien-être', Iron Bodyfit ne parle pas seulement de forme physique, mais aussi psychologique, ce pourquoi l'enseigne ne se compare pas aux salles de sport classiques. « Les adhérents nous répètent souvent qu'ils ne rateraient une séance pour rien au monde parce que ça leur fait du bien et ça leur permet d'oublier les tracas du quotidien, qu'ils proviennent du foyer ou du travail », affirme Romain Secchiaroli, franchisé Avignon Nord et Montélimar, et développeur de réseau France/Espagne.

Thierry Douvier, le directeur France de l'entreprise, lui-même en atteste. « J'avais besoin de me sortir la tête du travail, et en plus, j'avais de très grosses douleurs au dos, explique-t-il. J'ai tout essayé et ça ne passait pas. » C'est alors qu'il entend parler de l'EMS par un proche. Profitant de la séance offerte, il s'est rendu compte que ses douleurs avaient grandement diminué au bout de cette séance et a décidé de prendre un abonnement. Anciennement directeur régional de Conforama, ce n'est que bien plus tard que Thierry a rejoint l'équipe d'Iron Bodyfit, appréciant grandement les valeurs de l'entreprise. « Quoiqu'il arrive je fais ma séance chaque semaine, et aujourd'hui, le mal de dos c'est quelque chose que je ne connais plus », conclut-il.

25 minutes par semaine

Ainsi, l'EMS peut avoir de nombreux bienfaits. Il peut agir sur les maux de dos, il permet également de



travailler sur la perte de poids, le renforcement musculaire ou encore le raffermissement.

Une séance dure 25 minutes, et correspond à quatre heures de renforcement musculaire classique. Ainsi, une séance par semaine suffit, l'enseigne n'en propose pas davantage. L'adhérent s'équipe d'un gilet, de bandeaux au niveau des fessiers, des cuisses, des biceps et des triceps, et l'électrostimulation permet de travailler sur huit groupes musculaires en même temps, peu importe le mouvement effectué et quel muscle est visé avec ce mouvement.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'EMS ne représente aucun danger, il n'y a aucun risque de prendre un choc électrique, comme en atteste Romain Secchiaroli. « J'ai fait un arrêt cardiaque à 24 ans, et aujourd'hui, je ne loupe aucune séance, explique-t-il. L'activité sportive via l'EMS est très bonne parce qu'elle n'est pas impactante, pas de choc, pas de poids, pas d'équipement, on ne travaille qu'avec le poids du corps. »

Des séances intimistes

En plus d'être formés à la pratique de l'EMS, les coachs d'Iron Bodyfit sont formés à être à l'écoute des adhérents. L'objectif étant que ces derniers se sentent privilégiés. C'est pourquoi tous les studios de l'enseigne sont aménagés plus ou moins de la même façon et qu'ils ne peuvent accueillir que trois adhérents à la fois. Une configuration qu'Iron Bodyfit ne compte pas changer afin de garder une certaine intimité.

« Il faut que les 25 minutes par semaine soient un moment de bonheur et de libération, développe le franchisé Avignon Nord. C'est pour ça qu'on entretient des relations très proches avec nos adhérents. On connait leur vie, leurs soucis, on va même à leur mariage, ils sont invités à nos soirées Iron Bodyfit, etc. » Cette proximité, elle rentre dans la liste des valeurs de l'entreprise, et elle permet de réellement travailler sur la notion de bien-être que prône Iron Bodyfit.



Ecrit par le 6 novembre 2025



© Iron Bodyfit Avignon Nord

Une pratique pour tous

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'EMS ne s'adresse pas nécessairement aux sportifs. Tout le monde peut se tourner vers cette pratique parce que tout le monde ne peut pas passer une heure ou plus, plusieurs fois par semaine, à faire du sport.

« Nos adhérents les plus jeunes ont 18 ans et d'autres ont plus de 85 ans », explique Thierry Douvier. Les femmes représentent d'ailleurs environ 75% de ces adhérents.

Les perspectives d'évolution

Pour le moment, la société avignonnaise se concentre surtout sur le développement en France et à l'international avec l'ouverture de nouvelles franchises. Au-delà du développement, Iron Bodyfit souhaite bien structurer l'entreprise et notamment accompagner au mieux les franchisés en leur apportant des solutions à leurs problématiques afin qu'ils n'aient qu'un seul objectif : se focaliser sur le client.

L'entreprise souhaite également se concentrer sur le développement au sein des studios. Elle a d'ailleurs développé Iron Nutrition, avec une gamme de produits complémentaires pour accompagner la perte de poids et un suivi de conseil en nutrition apporté par un expert. D'autres services autour du bien-être sont



en cours de réflexion, tout en sachant que l'EMS est et restera le cœur de métier d'Iron Bodyfit. Si la machine est déjà bien en route depuis 2015, l'entreprise compte bien continuer de populariser la pratique à travers le monde.

Ecoutez Laurent Garcia, rédacteur en chef de l'Echo du Mardi dans "la nouvelle eco" du mardi sur France Bleu Vaucluse : "Création d'enseignes, notre territoire ne manque pas de franchises"

Morières-lès-Avignon : la meilleure baguette du département est faite à la Maison Calvino



La 12^e édition du concours départemental de la Meilleure Baguette de Tradition Française a eu lieu ce mardi 14 mars à la Cité de l'Artisanat d'Avignon. C'est Benjamin Calvino, de la Maison Calvino, qui a remporté la 1^{ère} place de la catégorie artisan.

Ils étaient une trentaine à participer à cette 12° édition du concours départemental de la Meilleure Baguette de Tradition Française organisée ce mardi 14 mars par les ambassadeurs et le groupement des artisans boulangers pâtissiers du Vaucluse, à la Cité de l'Artisanat d'Avignon.



Benjamin Calvino, de la Maison Calvino à Morières-lès-Avignon, a remporté la 1ère place de la catégorie artisan. Il succède ainsi à William Schmidt, gagnant de l'édition 2022 et représentera le département lors du concours régional PACA Corse qui aura lieu le mercredi 5 et le jeudi 6 avril au CFA de Beausset (83). Dans la catégorie apprenti CFA, Cheickne Magassa du CFA d'Avignon se classe premier. Michel Thibaut, de la pâtisserie Deslée à Apt, remporte quant à lui le premier prix de la catégorie apprenti BTM.

Les baguettes réalisées lors du concours n'ont pas été gaspillées puisqu'une centaine d'entre elles ont été remises à la Croix-Rouge d'Avignon qui les distribuera lors de maraudes.

Palmarès 2023 du concours de la meilleure baguette de tradition française Catégorie Artisan / salarié

- 1. Benjamin Calvino Maison Calvino à Morières-lès-Avignon.
- 2. Nicolas Soubeyrand La Mie Soubeyrand à Aubignan.
- 3. Florian Boulard Le Fournil de Maclo à Vedène.

Catégorie Apprenti CAP

- 1. Cheickne Magassa CFA Avignon.
- 2. Cisse Souareba CFA Avignon.
- 3. Mathieu Esteve CFA Avignon.

Catégorie Apprenti BP, MC, BM, BTM

1. Michel Thibaut - La Pâtisserie Deslée.

J.R.

Ça roule pour le prochain Avignon motor passion 2023 au Parc des expos



Ecrit par le 6 novembre 2025



Après la crise sanitaire, le confinement et l'arrêt obligatoire au paddock en 2020 et 2021, 25 000 visiteurs se sont quand même pressés au Parc des expositions d'Avignon l'an dernier à l'occasion de la dernière édition d'<u>Avignon motor passion</u>. Et cela malgré les vérifications des vaccinations qui ont freiné le rythme des entrées.

« 2023 retrouvre des couleurs, 350 exposants sur 50 000m2, une centaine de clubs automobiles, 2 000 véhicules » se réjouit Camille Bourges, organisateur et commissaire d'Avignon motor passion.



Ecrit par le 6 novembre 2025



Les organisateurs lors de la présentation du programme de l'édition 2023 qui se tiendra du 24 au 26 mars.

Talbot, Corvette, Porsche... des célébrations en pagaille

Plusieurs axes forts : Talbot, une marque de prestige et d'élégance française, créée en 1921, qui avait remporté sa première course des 24h du Mans en 1950 et qui avait été rachetée par Simca en 1958. Egalement, les 70 ans de la mythique Corvette de chez Chevrolet, le 60° anniversaire de la Porsche 911 (dont on a admiré la quarantaine de modèles Targa, Speedster, Carrera ou Turbo chez Mathieu Lustrerie à Gargas en décembre).

Ce salon concerne tous les véhicules, agricoles, (tracteurs), militaires (Jeeps, P4 Peugeot), sanitaires (ambulances, camions de pompiers) utilitaires (fourgons et fourgonnettes), les motos (Kawasaki, Triumph, Norton, Ducati, BMW, Honda, Laverda, Motto-Guzzi, Yamaha) les dragsters, mais aussi les engins radio-commandés.



Ecrit par le 6 novembre 2025



La Samba de Talbot présentée sur l'esplanade du Palais des papes.

Hommage au créateur du Bol d'or

En hommage à Jacques Potherat, seront exposés des voitures qui ont participé au Bol d'or, première course de 24h du monde en 1922, avant le Bol d'or moto sur le circuit du Castellet dans le Var, dans les années 80, sous la férule de Paul Ricard.

Bref, avis aux passionnés de moteurs, de pétarades, de records de vitesse, aux nostalgiques de voitures d'époque, de cabriolets élégants, de belles carrosseries, de chromes et de courbes, Avignon motor passion à Châteaublanc, c'est du 24 au 26 mars.

 $Contact\ et\ informations\ pratiques: \underline{www.motor-passion.com}\\ \underline{contact@motor-passion.com}$

Printemps des poètes : VerlaiNeTM en concert ce week-end à Avignon



Le trio <u>VerlaiNeTM</u> sera en concert à la <u>Maison Jean Vilar</u> à Avignon, ce samedi 18 mars à 20h, dans le cadre du Printemps des poètes.

Il y a, dans la chanson française, de nombreux textes poétiques au sens profond. Cependant, parce qu'ils datent d'une époque, parce que la musique est dépassée, ou parce qu'ils ont été chantés au profit de la mélodie, ils n'ont pas trouvé leur place ou ne sont plus écoutés. Ils ont parfois perdu de leur force.

<u>VerlaiNeTM</u>, trio musical composé de Céline Lambre, Laurent Loiseau et François Brossier, c'est ça, une mise en lumière et en avant des textes, à l'aide d'arrangements musicaux nouveaux, le tout parsemé de poésies de Verlaine. Ça sonne rock et baroque, éthique et électrique, comme un voyage onirique à travers la poésie des chansons françaises.

Le trio se produira ce samedi 18 mars de 20h à 22h à la <u>Maison Jean Vilar</u> (Avignon). Un concert hors-lesmurs organisé par <u>le Figuier Pourpre</u> en partenariat avec la ville d'Avignon dans le cadre du Printemps des poètes.

Réservation auprès du Figuier Pourpre : http://www.poesieavignon.eu/

J.R.