

Ecrit par le 11 juillet 2026

(Vidéo) Aimeriez-vous jardiner avec la lune ?



Les influences lunaires sur les naissances, la pousse des cheveux et le jardinage peuvent parler à certaines personnes et à d'autres pas. Ici je voudrais vous parler du calendrier lunaire.

C'est un petit manuel réalisé par plusieurs personnes qui distinguent, à partir de plusieurs informations : des jours favorables, neutres ou défavorables à certaines de nos actions.

Sur des secteurs connus comme étant influençables par la lune : le jardinage, la vinification, l'apiculture...

Celui-ci va soutenir vos projets dans le choix des meilleurs moments pour les réaliser.

Ecrit par le 11 juillet 2026



Dr

Vous voulez tailler votre cerisier, le calendrier vous propose de le faire en lune descendante et si possible décroissante aussi.

Une courbe pour chaque mois définit les moments favorables pour quatre grandes catégories de plantes :

- racines (ex : pommes de terre, radis, carottes)
- feuilles (ex : salades, persil, blettes),
- fruits (ex : courgettes, tomates, potiron),
- fleurs (ex : roses, camomille, capucines).

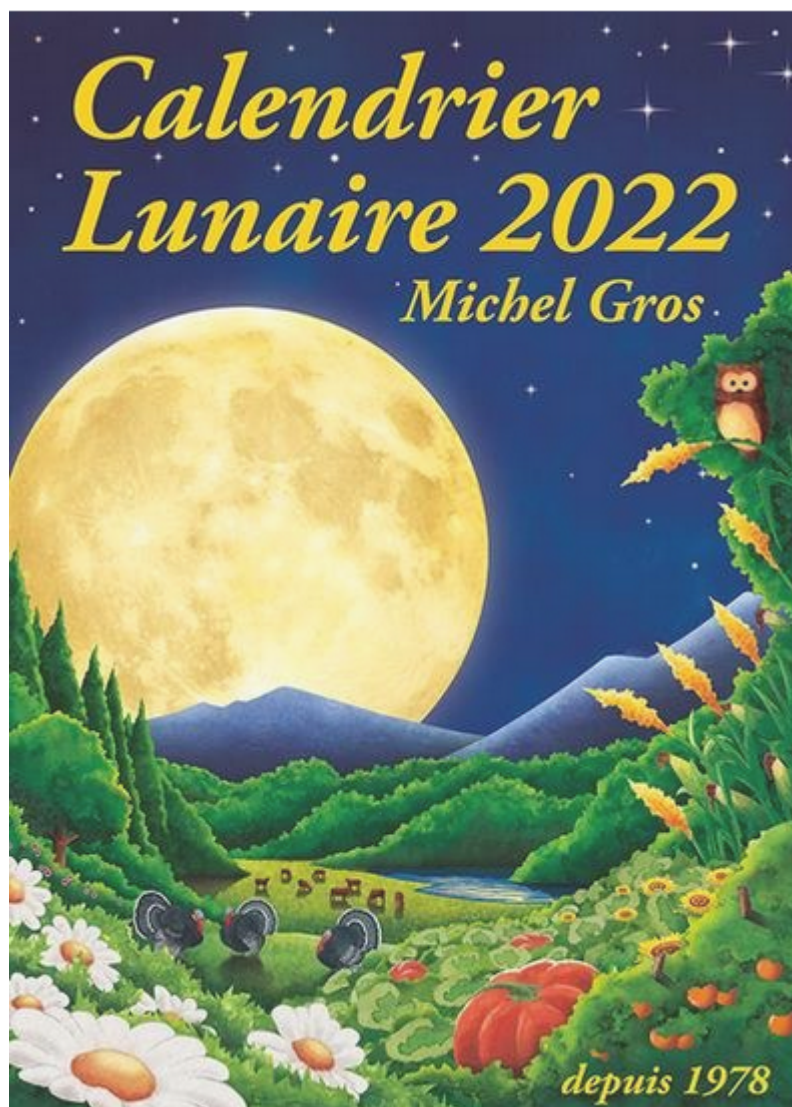
S'inspirer du calendrier sera une aide pour vous et vos plantes.

Il y a des jours feuilles pour planter vos salades, des phases lunaires conseillées pour tailler vos haies et, plus surprenant encore, il y a des jours favorables pour s'épiler.

Il existe 2 grandes éditions :

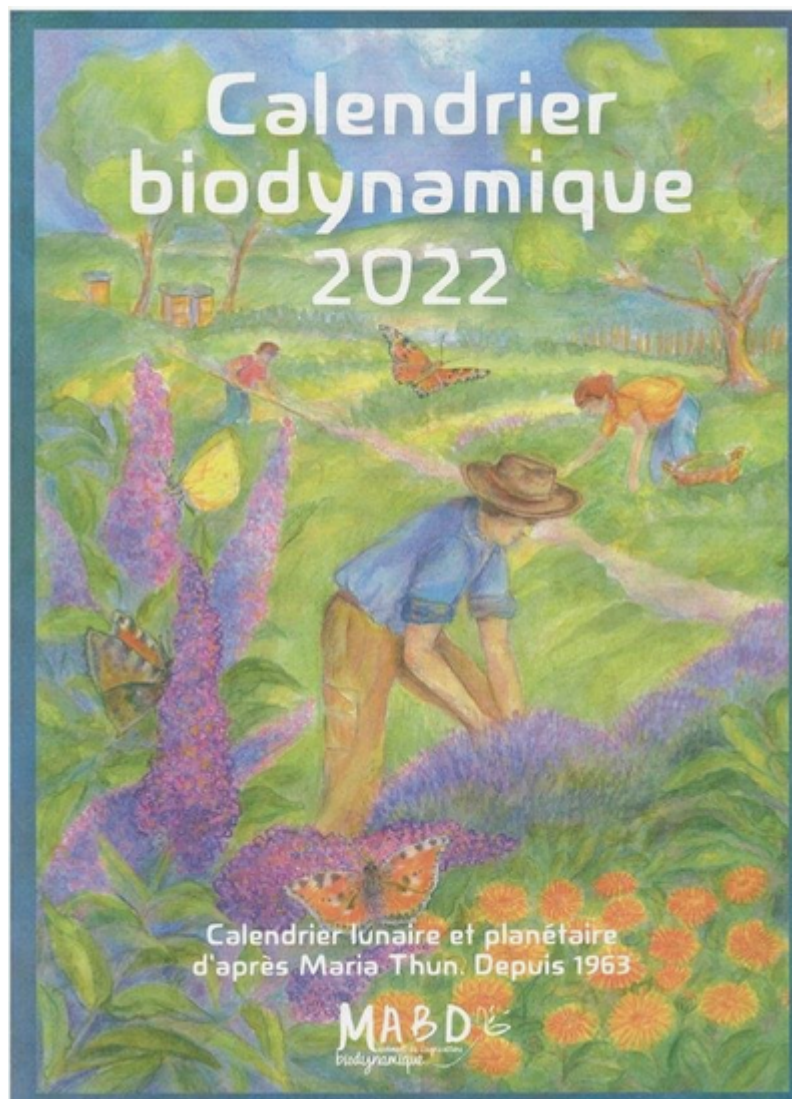
Le calendrier lunaire 2022 de Michel Gros, depuis 1978 :

Ecrit par le 11 juillet 2026



et le Calendrier Biodynamique 2022 -calendrier lunaire et planétaire d'après MariaThun, depuis 1963- :

Ecrit par le 11 juillet 2026



[Sarah Mörch](#). Productrice de plants biodynamiques en ceinture verte d'Avignon mais aussi, poète, musicienne, photographe et chardon à ses heures. Sarah.morch@laposte.net 06 75 67 84 33

MH

Un peu de musique ? Je vous laisse avec Justine Blue qui reprend « Yello moon » :

Ecrit par le 11 juillet 2026

Jules Pochy, le film d'une vie



Eclectique, Jules Pochy se laisse guider par ses inspirations multiples. De Paris à Las Vegas, de Dakar à New-York, le producteur passionné revient dans sa terre natale.

Le Pandora. Enfant, il reste de longues minutes devant le cinéma désormais baptisé la Scala Provence à Avignon. En attendant que ses parents viennent le chercher après l'école, Jules Pochy s'évade, contemple les affiches des films, plonge dans les intrigues. Tous les noms inscrits sont passés en revue, son premier amour pour le cinéma est né 3 rue Pourquery Boisserin.

Jules Pochy revient à la terre mère. Avignon, où l'architecture offre des bijoux tout en courbes et finesse qui ne cessent de nourrir son imaginaire. La mère est coloriste, le père architecte. Jules baigne dans l'esthétique durant toute son enfance. De son aveu, le « frisson architectural » de la cité papale n'a rien à envier à celui de New York. « J'ai toujours aimé filmer la ville. Les vieux murs racontent l'histoire », nous dit-il le regard mystique. Son histoire à lui s'enrichit des pérégrinations à travers le monde et des deux

Ecrit par le 11 juillet 2026

fondations essentielles : ses racines et ses amis.

La cité papale l'a vu naître et grandir jusqu'au baccalauréat. Les sirènes de la dame de fer sont un jour plus fortes. Le 'parisian dream' lui fait de l'œil à l'âge de 19 ans. « C'était mon rêve d'enfance, partir et réussir dans la capitale », se rappelle-t-il. Dès le plus jeune âge, l'écriture l'anime. Parce que les contours de ses envies sont encore flous, il se lance dans une maîtrise d'informations à l'Institut français de presse à Paris.

Jules Pochy vivra finalement 30 ans à Paris avant de revenir s'installer à Avignon avec sa compagne parisienne et ses enfants. Nous sommes en 2020, après le 1^{er} confinement. La maison est trouvée, les premiers travaux débutent et les souvenirs d'enfance le submergent. Les vacances dans le Luberon, les lumières, les bâtiments historiques, Jules Pochy confirme ce qu'il savait déjà : la Provence sera le théâtre de ses prochaines aventures audiovisuelles.

Ecrit par le 11 juillet 2026



Ecrit par le 11 juillet 2026

Le producteur réalisateur Jules Pochy nourrit des projets pour sa Provence natale.

Les Visiteurs, Place Vendôme

Vous l'avez tous visionné au moins une fois. Pour mettre le pied à l'étrier, Jules est à la bonne école, une production iconique française qui a marqué toute une génération. En 1993, il est alors assistant du metteur en scène Jean-Marie Poiré, sur le plateau du film [Les Visiteurs](#). « J'ai l'impression qu'on est en train de faire un carton, il se passe un truc, une espèce d'émulation sur le plateau », pressent celui qui se retrouve « au cœur de la matrice ». Une matrice de prestige avec des monuments du cinéma français tels que Jean Reno, Christian Clavier ou Valérie Lemercier. Près de 14 millions de spectateurs et une première place au box-office français : le souvenir est gravé.

Le deuxième tourbillon scénaristique ne tardera pas à embarquer le futur producteur. En 1998, '[Place vendôme](#)', réalisé et produit par Nicole Garcia, l'intègre en tant que documentaliste/co-scénariste. La distribution est de haute volée : Catherine Deneuve, Jacques Dutronc ou le regretté Jean-Pierre Bacri. « Nicole me fait part de son idée, mais toute l'intrigue était à construire. Nous ne connaissions pas grand-chose au milieu de la joaillerie », se rappelle-t-il. Pour nourrir le scénario, donner des choses « dramaturgiquement intéressantes », Jules Pochy se mue en enquêteur hors-pair durant six mois. Il rencontre des experts en assurance, des détectives, « les grands joailliers m'ont fait rentrer dans les coulisses ». Il connaîtra bientôt toutes les histoires de la haute joaillerie parisienne et les arnaques vertigineuses.



Christian Clavier et Jean Reno, 'Les visiteurs'. Photo DR

Direction ensuite le pays de l'Oncle Sam où il finance des études à l'université de cinéma New York

Ecrit par le 11 juillet 2026

University (NYU). « Il s'agissait d'un 'continuing education', pour que les gens en activité professionnelle puissent reprendre leurs études », précise-t-il. Il y suit un cursus de quelques mois et vit aux Etats-Unis pendant deux ans. Parmi ses belles rencontres, des italiens, des brésiliens avec qui il concocte quelques courts métrages. Retour au bercail. « La France me manquait trop. C'est ici que je voulais faire les choses », explique celui qui réalise notamment le court métrage ['On off'](#) avec Clémentine Celarié et co-réalisé avec Xavier Morineau.

Le poker ou le far west

Nous sommes en 2006, autre univers : le Poker dans lequel il plonge grâce à [Fabrice Soulier](#), son ami d'enfance. L'avignonnais, champion du monde de Poker, a d'ailleurs été réalisateur de la série à succès 'Un gars une fille.' « C'était un milieu en friche, il y avait tellement de choses à faire, le marché était en pleine ébullition. En travaillant dans ce milieu, j'avais l'impression d'être dans le far west », nous conte Jules Pochy. A l'époque, Jules a déjà sa société de production et lance en parallèle le site d'informations ['Made in poker'](#) pour lequel il supervise l'aspect visuel.

Le duo parcourt le monde entier, suit les joueurs dans leurs aventures, expose les coulisses. En parallèle, les deux amis réalisent des vidéos, des publicités pour Everest Poker ou un journal télévisé pour RTL 9 retransmis en direct de Las Vegas pendant deux ans. Jules Pochy est par la suite propulsé photographe français de poker : couvertures de magazines, édition de son [propre livre 'Made in Poker'](#). 256 pages de clichés inédits et saisissants. La passion pour la photographie se révèle être une nouvelle corde à son arc.

Ecrit par le 11 juillet 2026



MADE IN POKER

JULES POCHY

PHOTOGRAPHIE

'Made in poker', le livre de photographies de Jules Pochy est disponible en [cliquant ici](#).

Ecrit par le 11 juillet 2026

'Un gars, une fille' en Afrique noire

Après huit ans de Poker, Jules Pochy revient à son premier amour : la fiction. Il souhaite alors adapter la série 'Un gars, une fille' en Afrique. Il convainc 'Canal plus Afrique' et part tourner pendant deux ans à Dakar au côté du producteur Michael Poulenc. 'Chérie coco' naît en 2017. Un défi logistique de taille, tout le matériel doit être transféré à Dakar. « On travaillait avec des auteurs africains et des équipes locales », précise Jules Pochy qui est alors réalisateur et producteur. Il enchaînera les péripéties, les contretemps et les sueurs froides. Comme cette fois où le premier assistant, personne la plus importante, est aux abonnés absents dès la première journée de tournage...

Le succès est immédiat et populaire. Eu égard à la différence de culture, le pari était pourtant audacieux, « c'était délicat de montrer un couple dans son intimité, qui parle librement de tout. C'est rarement un programme que tout le monde regarde en famille ». Le deal ? Sortir de Dakar, montrer l'Afrique, la brousse, la réserve naturelle, la plage. Après deux saisons et 200 épisodes, le programme prend fin pour des raisons financières. Le souvenir, lui, demeure éternel.



Série 'Chérie coco'. Photo DR

Ecrit par le 11 juillet 2026

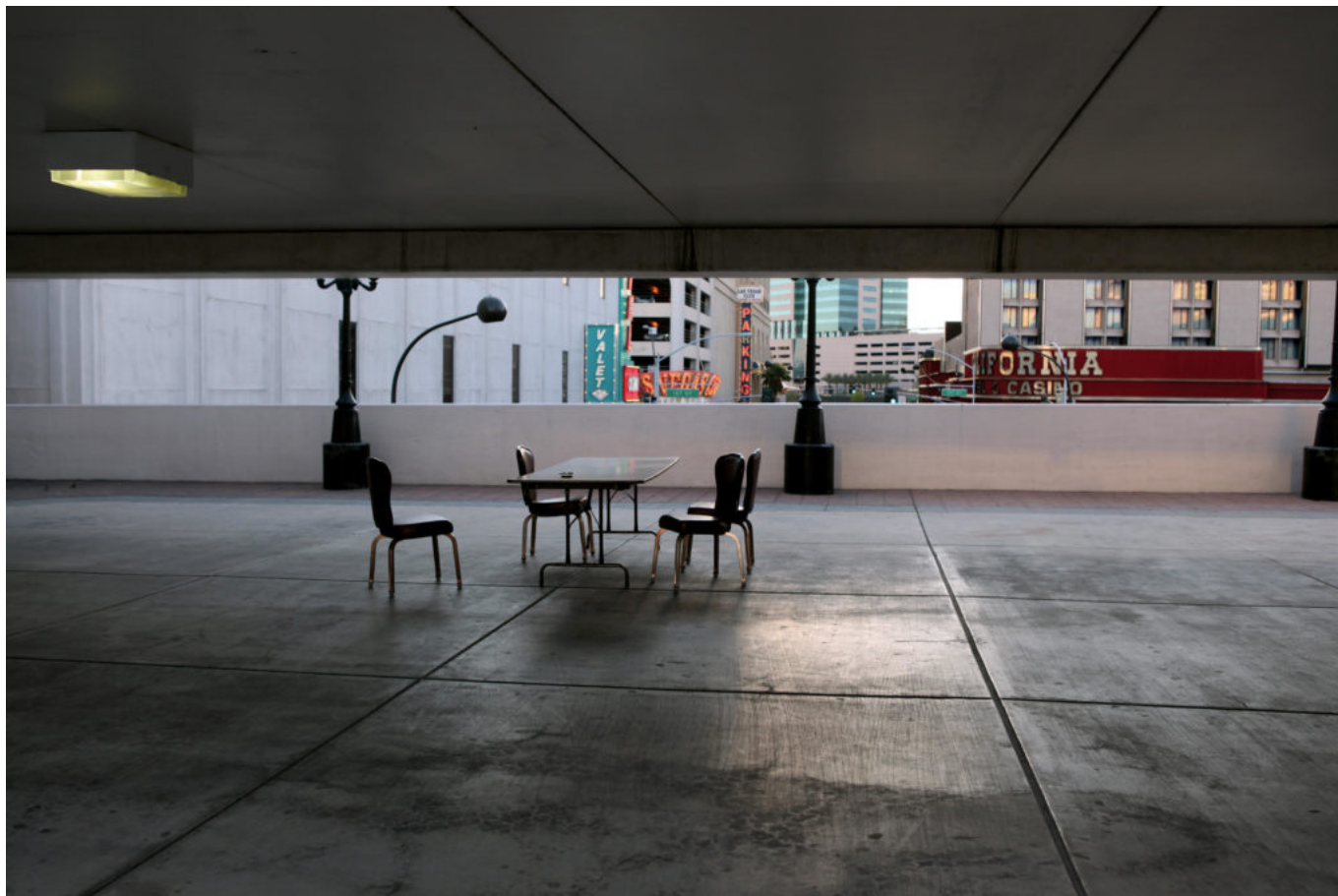
Vivre Avignon « au quotidien »

A l'instar du producteur Alex Berger dont nous vous faisons [le portrait](#), Jules Pochy entend « vivre » au quotidien la cité, créer « une activité pérenne ». « Je n'ai toujours pas compris pourquoi il y avait si peu d'activité audiovisuelle dans une région à fort taux d'ensoleillement, une région qui séduit le monde entier, qui a fait rêver les plus grands artistes, peintres, photographes », soulève le producteur.

« La ville est devenue propre, belle et retapée. Quand j'y étais, tout tombait en ruine. Nous avons une belle ville, refaisons la respirer, réinvestissons », prône Jules Pochy. Hors de question de laisser la cité devenir une « ville dortoir de luxe » avec des propriétés achetées par des étrangers mais un investissement dans l'économie inexistant. « Il faut recréer des projets qui font un peu rêver », poursuit Jules Pochy qui aimerait par exemple valoriser le street art à travers un festival inédit.

Pour voir naître des productions, encore faut-il détenir des studios. « C'est la base. Les techniciens vont là où il y a du travail, des projets. En Provence, il y a des maquilleurs, des ingénieurs son, des cadreur, j'en connais énormément. Il manque juste le travail. J'adorerais qu'une industrie se développe dans le coin », appelle de ses vœux le producteur qui écrit en parallèle une série de fiction à Avignon. « J'ai un projet de scénario, une très belle histoire qui se passe au temps des papes, un long métrage un peu fantastique », confie Jules Pochy. Les projets ne manquent pas quand il s'agit de sa muse provençale.

Ecrit par le 11 juillet 2026



'Made in poker', le livre de photographies de Jules Pochy est disponible en [cliquant ici](#).

L'accompagnement des femmes cheffes d'entreprise

Ecrit par le 11 juillet 2026



Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, le Barreau d'Avignon fait le point et réfléchit aux avancées possibles afin de se battre contre les inégalités. C'est ainsi que les Robes noires prennent la parole dans l'Echo du mardi.

« L'accompagnement des femmes se fait aussi au côté des femmes cheffes d'entreprise, confrontées, parfois, à la solitude de leur position, » relève Bénédicte Anav, avocat au Barreau d'Avignon.

Leur leadership se caractérise par l'affirmation d'une réelle intelligence émotionnelle, ce qui peut être un facteur de mesure.

A l'inverse, les femmes cheffes d'entreprise ne se retrouvent pas toujours dans les caractères masculins ayant traditionnellement codés la notion de pouvoir.

Pour autant, la société évolue et les qualités de gratitude, d'humilité et de respect ont montré des résultats efficaces y compris en terme de productivité.

Reste que les difficultés sont réelles, qu'il s'agisse de contrer toutes les formes du patriarcat ou de gérer

Ecrit par le 11 juillet 2026

son équilibre personnel et professionnel.

Les femmes peuvent être aidées collectivement au sein d'Associations œuvrant pour l'entrepreneuriat féminin, leur objet commun étant de répondre aux questions pratiques et de réassurer la confiance dans les moments de doute.

Elles peuvent aussi être aidées et défendues à titre individuel par les Avocats, que ce soit pour définir la structure d'exercice la plus sûre, la meilleure stratégie sociale, fiscale ou encore pour se défendre d'un concurrent déloyal.

Les femmes cheffes d'entreprise sont en route ; elles ont compris que la finalité n'était pas seulement la destination mais aussi le chemin, et, en cela, contribuent à une vision contemporaine de la société. »

Bénédicte Anav

Bénédicte Anav, Avocat. Le cabinet accompagne ses clients autour des problématiques liées aux Droit du travail, Droit de la sécurité sociale et Droit de la santé. 24, rue Guillaume Puy à Avignon. 04 84 51 00 36. <https://www.anav-arlaud-avocat.com/cabinet.htm>

MH

Le Barreau d'Avignon se mobilise mardi 8 mars 2022 pour la journée internationale des droits des femmes

Ecrit par le 11 juillet 2026



Cette journée est l'occasion de faire le point sur les inégalités hommes-femmes et de réfléchir aux avancées possibles. En 2022, les inégalités perdurent et qui mieux que les Avocats se battent contre celles-ci ?

La lutte contre les inégalités salariales, la protection des femmes victimes de violences conjugales, des filles, enfants ou étudiantes, victimes de harcèlement, le combat contre les violences sexistes mais également l'engagement pour des femmes et filles étrangères, et plus largement pour toutes celles qui, à tout moment, peuvent avoir besoin des conseils et de l'assistance d'un Avocat : cheffes d'entreprises, salariées, mères isolées, sportives, étudiantes, lycéennes, écolières, femmes en situation de précarité, ou en situation de handicap, prostituées, etc...- constituent notre quotidien de professionnels de la Justice et du Droit.

Aussi, sous l'impulsion du Bâtonnier [Jean-Maxime Courbet](#), les Avocats du Barreau d'Avignon assureront des consultations gratuites et sans rendez-vous pour les femmes et les filles de 9 h à 17h au Palais de Justice d'Avignon, 2 Boulevard Limbert, et sur les Campus universitaires Hanna Arendt et Jean-Henri Fabre pour les lycéennes et étudiantes.

Une vingtaine d'Avocats est volontaire et donnera de son temps en faveur des droits des femmes.

En parallèle, plusieurs confrères ont rédigé des articles sur la thématique de cette journée. Il s'agit de

Ecrit par le 11 juillet 2026

focus sur certaines problématiques toujours d'actualité et pour lesquelles les Robes Noires ont à cœur de se battre pour faire avancer les droits des femmes : harcèlement, inégalités salariales, allaitement, PMA, droits des mineures, etc...

En clair, le 8 mars 2022 venez nous rencontrer, nous sommes mobilisés pour vos droits !

Jean-maxime Courbet

Jean-Maxime Courbet, bâtonnier. Maison de l'Avocat. 22, boulevard Limbert à Avignon. 04 90 86 22 39. Contact [ici](#).

Jean-Maxime Courbet intervient tant en matière de conseil que de contentieux. 155, rue Lawrence Durrell à Montfavet. Contact [ici](#).

MH

Un quatuor atypique au club de jazz ce jeudi 3 mars



C'est un quatuor original de par sa formation qui se produira ce jeudi à L'AJMI : des flûtes, un vibraphone, une contrebasse et la batterie.

Le groupe Nobi va nous embarquer pour un voyage onirique dans des montagnes millénaires où

Ecrit par le 11 juillet 2026

l'improvisation est de mise.

Mélodies chères à nos cœurs, rythmes anciens, univers étrange, partons à la découverte de cette musique exigeante mais néanmoins débridée avec La compositrice et flûtiste Fanny Ménégos.

Jeudi 3 mars. 20h30. De 5 à 16€. AJMI Club. 4 Rue des Escaliers Sainte-Anne. 04 13 39 07 85.
www.jazzalajmi.com

Réseau Entreprendre Rhône Durance, Plus de 650 personnes ont répondu à l'appel du courage

Ecrit par le 11 juillet 2026



Avignon. Le parvis du Palais des papes grouillait de monde hier soir. Exactement ? 650 personnes ont répondu à l'appel du courage. En tête d'affiche ? [Jean-Louis Etienne](#) médecin explorateur ; [Cynthia Fleury](#) philosophe et psychanalyste et [Jean Moreau](#) Président-Fondateur de Phénix, entreprise anti-gaspi alimentaire. Le premier événement de l'après masque a enthousiasmé le monde économique ! 360 entrepreneurs avaient, auparavant, assisté aux ateliers de réflexion et de partage d'expérience dans l'après-midi à l'espace Jeanne Laurent. Le 1^{er} mars 'la vie d'après' a repris ses droits.

Ils étaient trois à évoquer le courage auprès des 25 réseaux de chefs d'entreprise. Aux manettes ? Le Réseau Entreprendre Rhône-Durance autour de sa présidente Marie-Laure Baron, flanquée de sa garde rapprochée [Brigitte Borel](#) la directrice, [Carole Leleu](#) chargée de mission et les 12 membres du Copil (Comité de pilotage). La conférence ? Elle était animée par [Marie-Laure Baron](#) (Institut des langues) et [Jérémy Mutchler](#) (Signarama), membre du réseau. La soirée fut rondement menée à tel point que personne n'aura vu défilier l'heure.

Ecrit par le 11 juillet 2026



Plus de 650 dirigeants et responsables d'associations ainsi que 25 réseaux de chefs d'entreprise étaient présents ce 1er mars au Palais-des-papes

Un mal pour un bien

«On a travaillé pendant 8 mois avant que le Covid-19 nous arrête en plein vol puisque cet événement devait avoir lieu le 10 mars 2020, se remémore Marie-Laure Baron. Nous avons dû tout recommencer et travailler autant de mois pour relancer la manifestation. Ce qui est extraordinaire ? Les trois orateurs, durant ces deux ans, ont développé leur aura, intervenant partout et sur de nombreux sujets. L'intérêt de les rencontrer et de les entendre a donc cru au regard de ces années troubles. La thématique du courage était encore plus d'actualité.»

Trois personnalités, trois générations, trois visions

«Les conférenciers ont une vision de l'entreprise et de l'implication de l'homme dans la Cité complètement différente et complémentaire. Il nous fallait des hommes et femme qui nous éloignent de notre quotidien, qui posent le débat et qui nous permettent pour notre culture, notre enrichissement

Ecrit par le 11 juillet 2026

personnel, de prendre de la hauteur.» Côté budget ? L'événement se monte à 100 000€ avec un déficit prévu entre 10 000 et 12 000€.



Marie-Laure Baron, Jean Moreau, Cynthia Fleury, Jean-louis Etienne et Jérémy Mutchler

C'est quoi le courage ?

Jean-Louis Etienne

Ses phrases sont courtes et percutantes. Il est le moins disert et ses mots sont presque comptés. Du haut de ses 74 ans il est humilité. Sa voix est chaude, son regard bienveillant, il a conservé son corps d'athlète et révélera le destin d'un petit fils et fils de modestes tailleurs.

Pour l'entrepreneur d'expéditions lointaines, comme il se définit lui-même

Le courage «C'est surtout l'énergie d'avancer, d'engager son imagination, un désir profond, de l'audace pour aller au-delà de la certitude, c'est aussi résister à la tentation de l'abandon, trouver la force d'affronter, de casser les moments difficiles qui jalonnent le chemin. C'est aussi un passage à l'acte de

Ecrit par le 11 juillet 2026

tous les jours. C'est accepter de changer d'avis, d'abandonner l'acquis et trouver un attrait à la construction de soi.»

Et puis il faut sortir ses antennes

«Être prêt à recevoir ce qui peut enrichir son projet via des rencontres au hasard 'très organisé' de la vie, saisir les opportunités tout en n'en n'attendant pas de validations fermes et préserver la voie perçue en rêve.»

Un projet exceptionnel

L'explorateur ne sait pas pourquoi il a tant affronté le froid mais il sait ce qu'il veut : Après 40 ans d'expéditions, s'immerger dans les 50 rugissants -l'endroit de la terre qui concentre le plus de CO2-, dans un navire fuselé et vertical de 100m de hauteur, ancré dans les eaux profondes à plus de 80m, pesant 1 000 tonnes et doté d'un moteur silencieux (via une éolienne). Il dérivera comme un bouchon sous la mer pour mesurer les échanges de CO2, enregistrer et inventorier la faune au moyen de l'acoustique. La mise au point de cette expérience aura pris 12 ans de sa vie. Il sourit et lache : 'Je suis le boss'.

En bref ?

Il laissera fuser cette phrase tout bas : « Le courage est comme la marée, c'est résister à la tentation de tout abandonner et découvrir les ressources que l'on a en soi mais que l'on ignore.»

Ecrit par le 11 juillet 2026



Jean Moreau, Cynthia Fleury et Jean-Louis Etienne ont conquis un public très attentif

Le courage

Pour Jean Moreau

Jean Moreau est le chef d'entreprise né dans l'univers du digital, celui qui, promis à un avenir radieux dans la fusion-acquisition d'une belle banque américaine, a tout plaqué à 20 ans, abandonnant un confort de vie pour partir de zéro, à une période charnière, l'année de son mariage et créer une entreprise - Phenix- pas comme les autres pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Se connecter les uns aux autres

Comment ? « En connectant ceux qui ont trop : magasins, industriels à ceux qui n'ont pas assez comme les associations et les banques alimentaires. Le courage ? Il a consisté à s'extraire de cette prison dorée même si l'on a contracté des emprunts immobiliers pour créer une boîte où l'on n'a aucune connaissance, ni dans la distribution ni dans l'alimentaire et aucun réseau. C'est là qu'un regard neuf peut fonctionner. »

Ecrit par le 11 juillet 2026

Construire sa propre prophétie

Il est le chef d'entreprise qui, avec sa pensée rapide et un discours aussi direct que rompu, est lui aussi entré en proximité avec l'assemblée constituée en grande partie de jeunes quadras. Son franc parler, son goût pour une audace raisonnée, sa confrontation quotidienne à l'ascenseur émotionnel ont conquis les réseaux de dirigeants présents.

Prendre des risques

«Le courage c'est faire preuve de résilience, prendre des risques, c'est la volonté d'un parcours, parfois d'une trajectoire atypique, écouter son instinct qui indique un autre chemin, c'est laisser la place à l'étincelle, comme construire sa propre prophétie, nourrir sa confiance en soi, c'est aussi la méthode Couée et s'apercevoir que le courage est contagieux.»

Et aussi ?

«Encaisser, chaque jour, l'ascenseur émotionnel avec les bonnes nouvelles même si les mauvaises sont tues et gardées pour soi. Son guide, sa boussole interne ? L'intérêt général et aussi la persévérance qui n'est pas de l'entêtement, même si la frontière entre les deux est ténue, difficile à cerner et propice au questionnement : Faut-il donner un coup de collier et où faut-il s'arrêter ? C'est aussi le courage d'être pionnier, offrir un nouveau modèle à celui, obsolète, qui s'essouffle, ouvrir les portes pour essayer les plâtres.»

Son actu ?

«[Phenix](#) compte 200 salariés. Il est temps, désormais, de porter le combat de la précarité alimentaire au niveau Européen, sortir de la logique des déchets pour que la seconde vie, la seconde main, devienne la norme, notamment avec [Le mouvement impact France](#). » -Impact : Ensemble changeons l'économie, un réseau d'entrepreneurs et dirigeants qui mettent l'impact écologique et social au de leur entreprise-.

En bref

Jean Moreau, tout comme Jean-Louis Etienne, a su trouver sa place dans la conférence, avec le talent de livrer simplement et sincèrement son cheminement, évoquer ses écueils et le chemin parcouru. L'intérêt général qui le porte s'achemine hors des frontières de l'hexagone pour diffuser ce nouveau paradigme vers l'Europe. Mission ? Militer, certes mais surtout proposer une économie et une société plus partageuse et donc plus juste déjà modélisée en France.

Ecrit par le 11 juillet 2026



Marie-Laure Baron et Jérémie Mutchler ont animé et relancé le débat

Le courage

Pour Cynthia Fleury

Cynthia Fleury a été la modératrice qui ouvre le chemin, indique la progression du courage dans le temps et l'espace. Elle a évoqué le phénomène de balancier pour atteindre l'équilibre ; poser les pôles nécessaires de l'homme et de la femme ; mettre les mots justes sur les ressentis et la progression de la conscience ; le sujet singulier s'effaçant face nombre, travaillant à la marge ; transformant la société pour la faire progresser, en conscience.

Le courage dans le temps et l'espace

«Le courage connaît, aux temps antiques, une approche viriliste, une force physique et morale tendant vers l'héroïsme, pour, ensuite se féminiser, tendre vers la tempérance, un équilibre, une voie vers l'intelligence du contexte. C'est aussi préférer la résilience -capacité à surmonter les chocs traumatiques- au pouvoir. Le courage c'est transformer les choses, un outil de régulation, d'organisation qui amène à

Ecrit par le 11 juillet 2026

une éthique collective, à un écosystème.»

Il n'est pas inné

«C'est une valeur, une transmission, un milieu, ce que l'on a reçu des autres comme la confiance en soi et dans le monde. Il y a également un contexte pour activer le courage, un désir de persévérer, un parcours social. Aller de la peur au courage c'est aller de la conscience à la tempérance - modération-. C'est la confiance en soi et dans le monde. Il y a un contexte pour activer le courage, un désir de persévérer, un parcours social. Il y a une tradition, une expérience de la solitude face au nombre, un seuil inaugural de la décision, un courage international de la vie, une conscientisation, une autonomie.»

La conscience des ambivalences

«Plus l'on est aux confins du découragement plus on sera près du courage, prévient la philosophe et analyste. On ne sait pas quand on est courageux mais l'on sait quand on est lâche. Le courage c'est mener des batailles, se protéger soi, ne pas renoncer à ses cohérences, ne pas y laisser sa santé physique et mentale, ne pas s'écarteler, ne pas céder sur ses valeurs, à l'inconfort, à l'incertitude. C'est un moment de reconfiguration des rôles ; un moment d'accélération, le bon moment, un effet de synchronicité après l'incertitude et la sidération. C'est faire face à des ressources affectives, matérielles en présence dans les moments difficiles.»

2022 ?

«2022 est l'année de la conscientisation collective sociale et écologique alors que l'événement pandémique avait été révélé en 1972. Il était référencé, annoncé depuis 50 ans ! Ce qui était théorique est devenu action et a impacté nos vies.»

En bref

Cynthia Fleury est l'auteur de 'Le soin est humanisme'. « Quand la civilisation n'est pas soin, elle n'est rien. » Paru chez Gallimard, collection tracts, 2019. Elle conduit à une réflexion sur l'hôpital comme institution, sur les pratiques du monde soignant et sur les espaces de formation et d'échanges qui y sont liés, où les humanités doivent prendre racine et promouvoir une vie sociale et politique fondée sur l'attention créatrice de chacun à chacun.

Autres articles sur ce sujet :

“[Réseau Entreprendre, Cultive ta boîte, C'est quoi le courage ?](#)”,

“[‘Cultive ta boîte’, 700 personnes attendues au Palais des Papes sur le Courage](#)”,

“[AG Réseau Entreprendre Rhône-Durance : Tout ce que les 140 chefs d'entreprise ont élaboré en 2020 !](#)”

et “[Réseau Entreprendre Rhône-Durance : plus d'entrepreneurs pour plus d'emplois](#)”.

Ecrit par le 11 juillet 2026



Ecrit par le 11 juillet 2026

Plus de 360 personnes ont participé aux 5 parcours d'échanges dévolus au partage d'expérience.

Grâce à eux

Les membres du Copil -Comité de pilotage- qui ont organisé 'Cultive ta boîte', le débat sur le Courage.

Marie-Laure	BARON	RH PERFORMANCES	Cheffe d'entreprise
Laurence	CASTELAIN	CHOCOLATERIE CASTELAIN	Directrice développement commercial et marketing
Véronique	CONSTANTIN	CIT FORMATION	Cheffe d'entreprise
Laurent	DANSET	ALIZE BATIMENT	Chef d'entreprise
Elisa	GRANCHER	HORAO	Cheffe d'entreprise ; co-fondatrice
Yves	LESCONNEC	CIC	Directeur Vaucluse entreprises CIC
François	LLADO	TALAYA	Chef d'entreprise
Marc-André	MERCIER	ARROW MANAGEMENT	Chef d'entreprise ; co-fondateur
Jean-Marc	MIELLE	LYCEE AUBANEL	Responsable de l'enseignement supérieur classique et en alternance
Emmanuel	SERTAIN	SHOOT THE MOON	Chef d'entreprise
Brigitte	BOREL	RESEAU ENTREPRENDRE Rhône-Durance	Directrice
Jérémy	CHABERT	RESEAU ENTREPRENDRE Rhône-Durance	Chargé de mission en alternance
Carole	LELEU	RESEAU ENTREPRENDRE Rhône-Durance	Chargée de mission

Le théâtre des Doms reprend ses sorties de résidence ce jeudi 3 mars

Ecrit par le 11 juillet 2026

**Rendez-vous pour «L'enfant Piaf» sortie de résidence de la compagnie Erodium**

Et si nous vivions dans un monde sans enfants, sans animaux ? Juste les traces de leurs fuites ? Douce quitte la ville mourante Jeudi 3 mars. 19h. Entrée gratuite sur réservation conseillée. au lever du jour. Comme la totalité de la jeunesse, elle fuit son foyer. Les cours de récréation se sont vidées des rires juvéniles et de la notion d'avenir. Elle avance, au pas, mue par on ne sait quelle force, en réponse à un mystérieux appel.

La metteuse en scène Sarah Seignobosc en parle ainsi

« Je veux donner à entendre le souffle de l'enfance, son rythme et ses interrogations concernant un monde de plus en plus déconnecté de toute interaction au vivant. Le paysage qui nous entoure est chamboulé, au même titre que nos paysages intérieurs : tout est sens dessus dessous, nous évoluons dans un printemps où les chants d'oiseaux sont mis en sourdine par le vacarme des activités humaines. »

Ecrit par le 11 juillet 2026

L'enfant Piaf. Jeudi 3 mars. 19h. Entrée libre sur réservation conseillée. [Théâtre des Doms](#). 1 bis, Rue des Escaliers Saint-Anne. 04 90 14 07 99. www.lesdoms.eu

(Vidéo) Avignon, L'ArtScène promeut les futurs artistes !

Ecrit par le 11 juillet 2026



On en rêvait, elle l'a fait. Quoi ? Créer une école des arts vivants, l'[ArtScène](#), réunissant toutes les spécialités : chant, musique, claquette, comédie musicale, théâtralisation... Qui ? [Coralie Pressard](#). Elle est même repérée comme relais casting au niveau national. On vous dit tout.

Avignon, Fame s'appelle désormais L'ArtScène : L'Ecole des arts de la Scène'. [Fame](#) ? C'est cette série télévisée qui a bercé la vie de millions de téléspectateurs entre 1982 et 1987. Rappelez-vous l'histoire de ces jeunes New-Yorkais -d'origine plutôt modeste- survoltés animés d'un talent fou qui s'entraînaient jusqu'à l'épuisement pour réaliser leur rêve.

Une série et un film fameux

Enfants comme parents étaient suspendus aux aventures -136 épisodes !- de cette fantastique jeunesse

Ecrit par le 11 juillet 2026

ivre de vivre sa vie d'artiste : danseurs, chanteurs, musiciens et acteurs. La série connut un succès retentissant, sans doute pour avoir donné à voir et à entendre des chorégraphies et extraits musicaux -véritables tubes- qui d'ailleurs obtinrent Emmy Award et Golden globe deux années de suite.

Cette école existe et elle est à Avignon !

Eh bien c'est chose faite grâce au talent et à la ténacité de Coralie Pressard, directrice artistique et pédagogique à la tête de l'Artscène mais pas que ! Également du studio qui l'accompagne et du label '[L'ArtScène music label](#)' qu'elle a créé ! Car Coralie Pressard ne manque pas de cordes à son arc : elle est diplômée en musicologue, ethnomusicologue, professeur de musique, coach vocale, professeur de chant et de chant actuel, auteur-compositeur et bien sûr, fondatrice de son école des arts vivants en 2016.

Ecrit par le 11 juillet 2026



A l'Artscène on apprend dans la joie DR

L'ArtScène

L'école des arts de la Scène d'Avignon a été fondée en 2016. Sa mission ? Dispenser en un lieu chant, théâtre, expression, danse, et aussi préparation aux castings, révélation de talents, développement d'identité artistique, enregistrement studio. La directrice ainsi que 12 professeurs encadrants proposent l'éventail nécessaire à travailler et à se perfectionner à destination des enfants, adolescents ou adultes ambitionnant de devenir ce qu'ils sont vraiment, que leur personnalité soit amenée à fouler les planches ou tout simplement à étoffer qui l'on est pour mieux s'exprimer dans son quotidien.

Écrit par le 11 juillet 2026

Alice, la comédie musicale

En ce moment ? Tout le monde travaille sur '[Alice la comédie musicale](#)'. Coralie Pressard a adoré ce grand succès monté par [Compote de prod](#) et, bien sûr, inspiré du célèbre conte de Lewis Carroll 'Alice aux pays des merveilles'. Pour ce spectacle 30 jeunes talents donneront le meilleur d'eux-mêmes, dans un univers jazzy enlevé et magique. 'Alice, la comédie musicale'. Vendredi 3 et samedi 4 juin à 20h au Théâtre Benoît XII, 12, rue des Teinturiers à Avignon. 15€. Inscription [ici](#).

Enfants, adolescents, étudiants, adultes débutants, confirmés et professionnels

C'est toute la singularité de cette école ouverte à tous où Coralie et son équipe de professeurs dispensent un enseignement bienveillant aux enfants, adolescents, adultes débutants, confirmés et professionnels. Dans d'immenses salles on s'agite sur un plateau scénique, dans une salle de danse, dans une autre dévolue au chant et à la musique, ou encore au studio d'enregistrement.

Actuellement

En termes de formation professionnelle, Coralie Pressard propose deux cursus à temps plein sur deux ans pour devenir artiste de comédie musicale et auteur-compositeur interprète. En formation loisir il s'agira de cours de chant à partir de 11 ans et sur audition. Les cours de comédie musicale comprendront le chant, la polyphonie, la danse, le théâtre, la mise en espace, l'interprétation et même les claquettes américaines.

Relais casting

L'École est officiellement reconnue par les castings télévisés. Ainsi, Coralie Pressard est en relation avec les directeurs de castings de [The voice](#), [The voice kids](#) et [La France a un incroyable talent](#). Elle propose une préparation à ces castings en collaboration avec [Bruno Berberes](#), le plus connu des directeurs de castings en France. Les élèves préparés aux castings sont ainsi intégrés aux fichiers des casteurs.

Le studio

On peut aussi enregistrer sa maquette, tout en bénéficiant d'un accompagnement en amont et se distinguer avec une captation vidéo. La proposition inclut tous les aspects de la préparation pour que la maquette soit vraiment réussie. Coralie Pressard a créé cette activité pour révéler et faire travailler de jeunes talents, comme [O'Maley](#) qui a sorti 'Libre comme l'art'.

Ensemble vocal

Enfin, tous les élèves chanteurs sont réunis pour apprendre à chanter en harmonie et préparer des projets artistiques, comme des émissions télé.

Formation, aides au financement

L'École L'ArtScène est certifiée Qualiopi (certification des organismes de formation), ce qui permet des aides au financement de la formation selon le statut des demandeurs. Ainsi l'école est connue de l'AFDAS (Opérateur de compétences de la culture, des industries créatives, des médias, communication...) pour les intermittents du spectacle ; Mon compte formation pour les salariés ; le FIFPL (Fonds interprofessionnel de formation des professionnels libéraux) pour les travailleurs indépendants ; l'AGEFIPH (Association de gestion du fond d'insertion professionnelle) pour les personnes en situation de

Écrit par le 11 juillet 2026

handicap, Audiens (Groupe de protection sociale du monde de la culture), Pôle emploi pour les personnes en recherche d'emploi ainsi que la Région via un abondement du CPF (Compte personnel de formation).

L'ArtScène. Coralie Pressard, Directrice pédagogique et artistique ; Anne-Marie Constantin, présidente. Ecole professionnelle des arts de la Scène. 2, avenue de la Trillade à Avignon. 06 85 36 98 09

Ecrit par le 11 juillet 2026



Ecrit par le 11 juillet 2026

Coralie Pressard DR

Coralie Pressard, L'Interview

«L'effet larsen ? C'est une difficulté technique de sonorisation. En ce qui nous concerne l'Artscène, c'est un jeu de mots pour apporter quelque chose de moderne, d'électro-acoustique, en plus de la comédie musicale puisque nous faisons de la Pop. Notre école ? C'est celle de l'art vivant : chant, danse, théâtre claquette américaines. En plus de cela ? Des cours de musique, de solfège, d'accompagnement piano, guitare, nous formons des auteurs-compositeurs-interprètes qui apprennent à écrire et composer des chants. L'école compte une quarantaine d'élèves.»

Alice

«Notre prochaine comédie musicale ? C'est vraiment très inspiré d'Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll. Le spectacle a déjà été monté par une troupe de professionnels -Compote de Prod- ici à Avignon, lors du off en 2016 et j'avais adoré, notamment la musique écrite et composée pour le spectacle. Il était prévu pour 6 personnes alros nous l'avons revu et étoffé pour répondre à la présence de 40 artistes. Un exemple ? En danse, on passera partout : il y aura des pas de danse classiques, de valse, de swing, de twist, des claquettes, du hip hop, du contemporain et tout le monde chantera. Artistes professionnels -venus de toute la France et des environs- et amateurs à partir de 6 ans à plus de quarante ans y seront réunis.»

Se faire connaître

«Nous nous faisons connaître par les réseaux sociaux -[Facebook](#), [Instagram](#)-, le bouche à oreille, nous avons une bonne couverture médiatique et surtout nous nous sommes fait connaître via nos projets où l'école a été reçue par M6 dans La France a un incroyable talent (Automne 2020). L'enregistrement occupe aussi notre temps avec l'Arcsène musique label où je produis mes coups de cœur, vendus en streaming sur toutes les plateformes, ainsi qu'un [clip](#) sur Youtube. Le dernier en date ? O'Maley.»

Recherche nouveaux locaux

«L'école recherche de nouveaux locaux. L'idéal, dans mes rêves les plus fous ? Un grand mas avec une jolie cour, un grand parc, un endroit inspirant permettant la création. 200 m2 dont une salle d'au moins 80m2 et une autre pour le chant pouvant accueillir plusieurs personnes. Également les professionnels que nous formons font le festival d'Avignon au terme de leurs deux ans de professionnalisation, c'est la raison pour laquelle je ne veux pas m'éloigner d'Avignon. C'est ainsi que nous avons tissé des partenariats avec des théâtres d'Avignon dont [Laurent Rochut](#) avec [la Factory](#). Dans le coin de ma tête ? Si je trouvais ces locaux dans Avignon, j'aimerais les transformer, en juillet, pour devenir un lieu du off...»

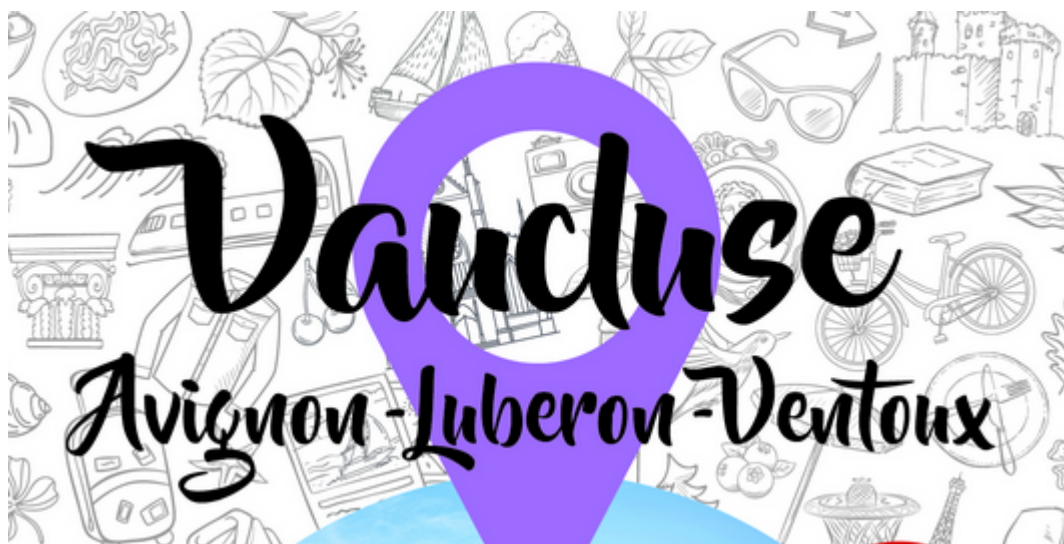
Les castings

« Chaque année je prépare les élèves à passer des castings avec 'The Voice', et de 'La France a un incroyable talent'. Cette année nous avons tissé un partenariat de concours de chant avec Pont-Saint-Esprit dans le cadre de '[Micro d'or](#)' que nous co-organisons avec la Ville samedi 28 mai. Les chanteurs seront accompagnés en live par des musiciens. Le concours est ouvert à parti de 12 ans, les artistes en devenir sont présélectionnés pour une finale prévue le 28 mai. Le concours aura lieu dans le Théâtre de

Ecrit par le 11 juillet 2026

la chapelle de Pont-Saint-Esprit pour faire face à un jury de professionnel. Dans les lots à gagner ? Des coachings chez L'ArtScène ! »

Petit futé ? A nous Avignon, le Luberon, et le Ventoux !



Afin de préparer nos prochains week-ends, escapades et vacances, le Petit Futé, poursuit sa mission de prescripteur de voyage, de découvertes, de bons plans et de loisirs et nous invite à parcourir, hors des sentiers battus, l'hexagone avec la collection France -63 titres annuels- et plus particulièrement le département du Vaucluse dont la nouvelle édition vient de sortir.

Le Vaucluse, riche de deux Parcs naturels régionaux, de 7 'Plus beaux villages de France', offre un paysage diversifié, avec son patchwork de collines, de plateaux où poussent des oliviers, des chênes, de la vigne, des arbres fruitiers, du maraîchage, de la lavande.

Vous avez dit héliotropisme ?

Ici c'est l'ensoleillement qui prédomine conférant l'ambiance et la qualité de vie qui se déploient sur le territoire. Ce qu'on aime ? La richesse de son patrimoine culturel ; l'élégance de ses villages perchés comme Gordes, Roussillon, Bonnieux, Ménerbes et Lacoste ; ses belles tables gourmandes et gastronomiques ; ses crus prestigieux labellisés - les AOC Côtes-du-Rhône, Ventoux et Luberon, et, bien sûr, sa douceur de vie. En outre Avignon, Orange, Vaison-la-Romaine et Carpentras renferment des sites

Ecrit par le 11 juillet 2026

historiques uniques, associés à des manifestations culturelles mondialement connues.

Vous êtes sportifs ?

Du Luberon au Pays des Sorgues en passant par la plaine du Comtat Venaissin et le mont Ventoux, vous avez le choix de la discipline : randonner dans de formidables sites naturels, escalader les parois des Dentelles de Montmirail, pédaler jusqu'au sommet du mont Ventoux, ou le long des gorges de la Nesque, faire du canoé sur la Sorgue, vous baigner dans la vallée du Toulourenc ou encore skier sur les pentes du Mont Serein. Le Vaucluse vit toute l'année.

Les infos pratiques

Vaucluse 2022. Le Petit Futé - Coll. France - Version numérique offerte. 336 pages quadri - Format : 120 L x 205 H. Prix public : version print : 11,95€ - version numérique : 5,99€. Disponible sur : <https://boutique.petitfute.com> & Retrouvez le Vaucluse sur Internet, votre smartphone et votre tablette : www.petitfute.com

MH

Ecrit par le 11 juillet 2026


petit futé

2022

Vaucluse

Avignon - Luberon - Ventoux

VERSION
NUMÉRIQUE
OFFERTE

france
bleu
vaucluse

www.petitfute.com

Ecrit par le 11 juillet 2026

DR