Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

# Avant-première du film « Challenger » au cinéma le Capitole




Le samedi 21 septembre 2024, l'avant-première du film « Challenger » qui sortira officiellement le 23 octobre dans toutes les salles de France, se tiendra au cinéma vauclusien Capitole MyCinewest. Le long-métrage de Varante Soudjian avec Alban Ivanov, Audrey Pirault et Moussa Maaskri relate l'histoire de Luka, un jeune homme qui rêve de devenir un grand boxeur mais qui se contente de combats amateurs pour le moment jusqu'au jour où le destin frappe à sa porte.

Pour cette avant-première qui aura lieu ce samedi à partir de 17h, le public aura la chance de rencontrer et d'échanger avec le réalisateur ainsi que les acteurs principaux, Alban Ivanov, Soso Maness (pour l'un de ses premiers rôles au cinéma) et l'actrice Audrey Pirault. Pour réserver votre place, cliquez ici.

***Infos Pratiques : Avant-première de « Challenger ». Samedi 21 septembre 2024, 17h. Cinéma Capitole MyCinewest. 161 Avenue de Saint-Tronquet. Le Pontet.***

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

# 12 cordes, un beau projet qui s’est clôturé à l’Autre Scène de Vedène



**Dans le cadre d’une collaboration entre l’Opéra Grand Avignon, le Centre Pénitentiaire du Pontet, le Service Pénitentiaire d’Insertion et de Probation 84 et l’Orchestre national Avignon-Provence, la compagnie Mood/RV6K a conçu *Douze Cordes*, un spectacle qui fusionne boxe, danse, musique, et théâtre avec la participation exceptionnelle de détenus de la prison du Pontet.**

**Il y a le dedans, il y a le dehors**

Le dedans, ce sont les détenus du Centre pénitentiaire du Pontet qui ont accepté de participer à ce projet

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

qui a nécessité à peu près 300 heures de préparation, l'équivalent d'un temps d'une formation professionnelle comme aime à le rappeler le directeur Alexandre Bouquet. Ces artistes non professionnels ont ainsi côtoyé – quelquefois pour la première fois de leur vie – la danse, l'écriture, le théâtre, le chant et la boxe.

Le dehors, ce sont tous les intervenants professionnels associés au projet : en premier bien sûr le chorégraphe Hervé Sika qui a souhaité renouvelé l'expérience réussie en 2019 avec le Centre pénitentiaire de Meaux-Chauconin, mais aussi le DJ et plasticien Junkaz Lou, le Danseur circassien et compositeur Mawu'nyo, la danseuse et chorégraphe Marina Gomes , l'entraineur de boxe Careem Ameerally**,** la soprano Aurélie Jarjaye et un quatuor à cordes issu de l'Orchestre National Avignon Provence.

**Ce que l'on voit, ce que l'on pressent**

Un spectacle de boxe théâtralisé ? C'est ainsi que le spectacle se présente , « opéra boxé en trois actes avec et pour des personnes détenues. » La boxe comme métaphore de la vie avec la sueur de l'entraînement, la peur de la confrontation et la délivrance de la tension accumulée – pour ne pas dire résilience – dans un show final. Cordes vocales, cordes du ring et cordes du quatuor tissent l' histoire universelle d'une humanité qui se crée sous nos yeux. Ce que l'on pressent ? Un spectacle qui dépasse le geste artistique pour devenir un véritable vecteur de réinsertion, d'estime de soi, de fierté et de rédemption.

Dans le gymnase du Centre de détention du Pontet ou sur la grande salle de l'Autre Scène à Vedène, c'était une confrontation plus qu'un combat où chacun – détenu, artiste, public – est ressorti gagnant, grandi et réconcilié.

---

# Les activités sportives préférées des Français

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Quelles sont les activités sportives préférées des Français ? La dernière enquête du Consumer Insights de Statista donne un aperçu des sports les plus pratiqués dans le pays. En tête de liste, on trouve la randonnée, pratiquée au moins occasionnellement par 42 % des Français interrogés au cours de l'année écoulée, suivie par la course à pied (28 %), le vélo (26 %) et la gymnastique de forme : fitness, aérobic, cardio, etc. (25 %).

Sport professionnel le plus suivi dans l'Hexagone, le football complète le top 5 avec 21 % de pratiquants occasionnels, juste devant la natation et la plongée (19 %). Parmi les autres activités physiques les plus appréciées des Français, on peut également citer le tennis, le basketball, la danse et le yoga.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026




**Sports professionnels :Quels sports sont les plus suivis par les Français ?**
Si la popularité du tennis est en perte de vitesse dans certains pays (comme aux États-Unis par exemple), ce sport reste toujours très populaire en France. Selon les enquêtes du Consumer Insights de Statista, le tennis est le deuxième sport professionnel le plus suivi par les Français, assez loin derrière le football et juste devant le rugby.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Sur les quelque 3 900 amateurs de sport interrogés dans l'Hexagone, 36 % ont déclaré suivre des compétitions de tennis professionnel, contre 33 % pour le rugby. Le ballon rond trône largement en tête, étant suivi de près ou de loin par 72 % des répondants. Derrière ce trio de tête, deux sports sont au coude-à-coude : le basketball (29 %) et le cyclisme (28 %), le dernier cité devant notamment une bonne partie de sa popularité au Tour de France.



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

De Tristan Gaudiaut pour Statista

---

# (Vidéo) Avignon : la boxe s’immisce en coaching d’entreprise et met KO les idées reçues

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026




**Il est champion du monde de boxe, elle est consultante en management des ressources humaines. Ce duo de choc que rien ne prédestinait à s'unir est à l'origine d'un nouveau 'round' ludique dans le domaine du 'team building'.**

Finis les séminaires interminables, les tours de table à rallonge, le paperboard couvert de hiéroglyphes à peine lisibles, place au coaching 'new age'. Les séminaires 'Out of the boxe' ? Ce sont les participants qui en parlent le mieux. « Je me suis régalé. J'ai vaincu ma peur. C'est une super expérience à faire en entreprise. » Côté direction, l'enthousiasme est partagé. « Nous cherchions à faire une formation ludique avec les équipes sans être assis devant un tableau. Les collaborateurs réalisent qu'ils sont capables de faire de belles choses, et que je suis capable moi aussi de faire ça avec eux », dixit Mathieu Angles,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Directeur général de la Société des carrières vauclusiennes.

Ces séminaires expérientiels ont ceci d'unique qu'ils transforment les formations en un véritable événement avec pour seul mot d'ordre : le plaisir. « Notre but est d'accompagner les équipes vers l'efficacité, aider les collaborateurs à retrouver liberté, efficience, sérénité, quelle que soit la complexité de l'environnement », expliquent en chœur Caroline Roux et Moilime Ramia. Elle est consultante en management des ressources humaines, coach et conférencière, lui est Champion de boxe France, Europe et Monde. Leur point fort ? Proposer des séminaires d'entreprises expérientiels qui mélangent la boxe (et aussi le parcours Ninja warriors) et les neurosciences appliquées. Une petite révolution dans le marché, ouvrant le champ des possibles.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Le parcours Ninja Warriors au Pontet fait de nombreux heureux parmi les salariés.

**Rencontre sur le ring**

C'est dans la salle que Caroline Roux rencontre Moilime pour la première fois. « Je faisais de la boxe à titre personnel. Cela a été une belle rencontre humaine, nous avons tout de suite pris conscience des connexions possibles entre nos deux univers respectifs », nous raconte Caroline, à la tête de Canopia events, créateur d'expériences en formation et coaching. Le monde de l'entreprise ? La chef d'entreprise a eu tout loisirs de l'explorer au gré de ses formations dans des secteurs d'activité divers : aéronautique, banque, mutuelle, bâtiment, luxe, agriculture, viticulture… L'entrepreneuse loue la boxe et son légendaire « effet miroir » sur la posture et le comportement.

Une vision avec laquelle le champion Moilime Ramia est en totale harmonie : « la Covid m'a amené à revoir mon métier. A 49 ans, je me suis dit pourquoi ne pas emmener les belles valeurs du sport directement au sein des entreprises ? » Ces valeurs, cet ancien boxeur de haut niveau (pieds-poings et boxe anglaise) a su les assimiler avec brio pour ensuite les enseigner à divers publics dont celui des centres sociaux. Aujourd'hui, Moilime ajoute une corde à son arc, en plus des deux établissements dont il a la responsabilité: une salle de boxe au Pontet ainsi que Ninja Warriors à Avignon. Résultats : des ateliers organisés au sein de nombreuses entreprises de la région et de l'hexagone et des retours plus que positifs sur la cohésion d'équipe.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



La pétillante Caroline Roux, visionnaire et déterminée.

**Aucun catalogue mais des ateliers sur-mesure**

Avec « Out of the boxe », aucun catalogue à votre disposition ! Tous les ateliers sont pensés sur mesure et c'est exactement cette personnalisation qui fait la différence. « Une fois que le besoin est transmis, nous créons un événement complètement personnalisé. Les ateliers permettent aux collaborateurs de travailler la compétence qui demeure fragile : proactivité, dépassement de soi, intelligence collective, cohésion d'équipe, leadership, négociation, confiance en soi », énumère Caroline. Moilime réfléchit ensuite à la meilleure configuration d'atelier: individuel, collectif, binôme, trinôme ? L'équipe d'une quinzaine de collaborateurs peut s'étoffer en fonction de la nature du besoin. Armés de leur matériel, les membres sillonnent la France entière. Un record a notamment été franchi avec 200 participants au cours d'ateliers organisés chez Aésio mutuelle. Une expérience fructueuse, aussi bien pour les salariés que la direction.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

## BTP, banque, assurance, CHU, ils ont déjà testé

« Nous sommes contactés soit par les chefs d'entreprise lorsqu'il s'agit de petites structures, soit par les directeurs des ressources humaines dans les grandes entreprises, explique-t-elle. Ces derniers nous font part de leur problématique en détails, des besoins qu'ils identifient et des solutions qu'ils souhaitent trouver. Le champ est large : management, posture de leader, négociation, techniques de vente… Nous avons pu travailler avec des CHU, des entreprises du BTP, des banques, assurances et du retail. » Au sein des ateliers, le public est disparate, les jeunes de la vingtaine côtoient les plus âgés. L'appréhension à la vue des gants de boxe laisse rapidement place à l'excitation du jeu. « Au final, les participants sont les premiers à nous en redemander ! », s'amuse Caroline.

## Quand le salarié boxe avec le Directeur général

Les anecdotes ne manquent pas. « Certains salariés se sont retrouvés aux côtés de leur N+10. Une des participantes a découvert à sa grande surprise que le monsieur qui venait tout juste de lui mettre les gants était son Directeur général, raconte Caroline. Cocasse comme situation ! Il n'y a plus de hiérarchie, les barrières cassent. Nous sommes fiers de porter ces valeurs, de travailler l'intelligence collective, le partage et la solidarité. » Quoi de mieux que le sport dans cette noble tâche ? L'humilité est maîtresse : « cela ne sert à rien d'être le plus grand patron avec la plus grosse voiture, mais plutôt d'agir dans le respect des autres, la bienveillance et l'authenticité », explique Caroline avec sagesse.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Humilité malgré un palmarès à couper le souffle pour Moilime Rima !

**La boxe, mais sans les coups !**

Moilime tient à le préciser : dans l'inconscient collectif, la boxe a tendance à faire peur. A l'esprit apparait spontanément cette photographie du visage tuméfié et ensanglanté. Aucune percussion directe n'est exercée au cours des ateliers, le travail est réellement adapté au public. Plus qu'une performance sportive, il s'agit d'un atelier visant à améliorer son comportement pour atteindre ses objectifs. « Moilime évalue la juste distance avec son interlocuteur pour être dans une distance de sécurité et éviter les coups », précise Caroline. Aucun risque donc de rentrer à la maison défiguré, mais plutôt gonflé de confiance en soi !

**Ninja warriors pour la cohésion d'équipe**

Outre les ateliers dispensés au sein des entreprises, les salariés ont la possibilité de se déplacer sur le parcours Ninja Warrior situé au Pontet. Dans cet antre dédié au dépassement de soi, la solidarité permet de faire un bon timing de groupe grâce au travail en relai. 12 ateliers, un record à battre, des matelas gonflables en remplacement de l'eau, tout est prévu pour sécuriser l'équipe et travailler la cohésion dans de bonnes conditions.

Encore une fois, l'atelier se façonne en fonction du besoin initial. « Si l'idée est de challenger les équipes, nous créerons une saine compétition. Nous mélangerons les équipes pour que les participants côtoient des personnes différentes dans le but de relever le défi, explique Moilime. Si aucune dynamique de challenge n'est recherchée, nous nous attarderons sur les leviers pour améliorer la performance à chaque passage. Tout est histoire d'ajustements et de réglages ». Et d'ajouter « ce sont généralement les commerciaux qui sont friands de challenges ! »

Le duo ambitionne désormais de développer l'activité dans le bassin vauclusien. « Je ressens une très grande frustration quelques fois car nous travaillons peu dans le département. Je veux prouver que les formations de qualité n'ont pas uniquement lieu à Lyon, Paris ou Marseille. Inutile de se déplacer si loin pour bénéficier de formations complètes et professionnelles », insiste Caroline. L'équipe 'Out of the boxe' ne demande que votre aval pour propulser vos salariés sur le podium de la réussite.

Caroline Roux, 06.23.82.47.16, https://www.canopia.events/. Moilime Ramia, 06.62.35.97.31, https://www.perfectwarriorstraining.com/.