Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

(Vidéo) : Bixente Lizarazu s’attaque 3 fois au Ventoux dans la même journée



L’ancien footballeur tricolore vient de réaliser l’ascension du Ventoux par les trois itinéraires permettant de gravir le Géant de Provence. À 56 ans, Bixente Lizarazu a réalisé cet exploit dans la même journée prouvant que le champion du monde 1998 avait encore de beaux restes.

Il a entamé son ‘marathon’ par le versant Sud et la voie débutant depuis Bédoin. Celle qui est considérée comme ‘la voie royale’ du Tour de France car jugée la plus difficile avec ses 21,5km d’ascension jalonnés de nombreux passages à 10% pour une moyenne à 7,46%.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Voir cette publication sur Instagram

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Une publication partagée par Lizarazu Bixente (@bixentelizarazu)

Ensuite, celui qui avait pour habitude de commenter la coupe du monde de football pour TF1, a poursuivi son défi avec la montée depuis Malaucène : 21,2 kilomètres avec des pentes à 7,23% de moyenne et plusieurs portions de route à plus de 13%. Un parcours que les cyclistes locaux considèrent aussi éprouvant que l'ascension depuis Bédoin.

Après ces deux ascensions éprouvantes, il a enfin trouvé un peu de 'réconfort' avec « un bon repas et un super accueil au chalet Reynard » avant de poursuivre son périple. En effet, il a terminé sa journée avec l'ascension du mont chauve depuis Sault avec une arrivée au sommet après 19h. Le parcours le plus 'facile' avec 25,5 kilomètres de montée pour une pente moyenne de 4,49%.

Au total : une sortie en 3 acte d'une longueur de 137 kilomètres pour 4 430 mètres de dénivelé.

> « Cet endroit est magique. »
>
> *Bixente Lizarazu*

« Cet endroit est magique, mystique, rustique et c'est encore plus fantastique quand il y a peu de monde comme hier en raison d'un vent à décorner les bœufs, a résumé le sportif pas si à la retraite que cela. Des rafales à 80 km/h, particulièrement sur la fin de la troisième et dernière ascension. Je rêvais d'affronter le géant de Provence avec l'objectif caché de le faire sur ses 3 versants en un jour. Quand on fait les 3 versants dans la même journée il paraît qu'on devient un 'cinglé du Ventoux'. Cinglé, le savais déjà. Donc, cela ne m'a pas changé. »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Crédit : DR/Instagram Bixente Lizarazu

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

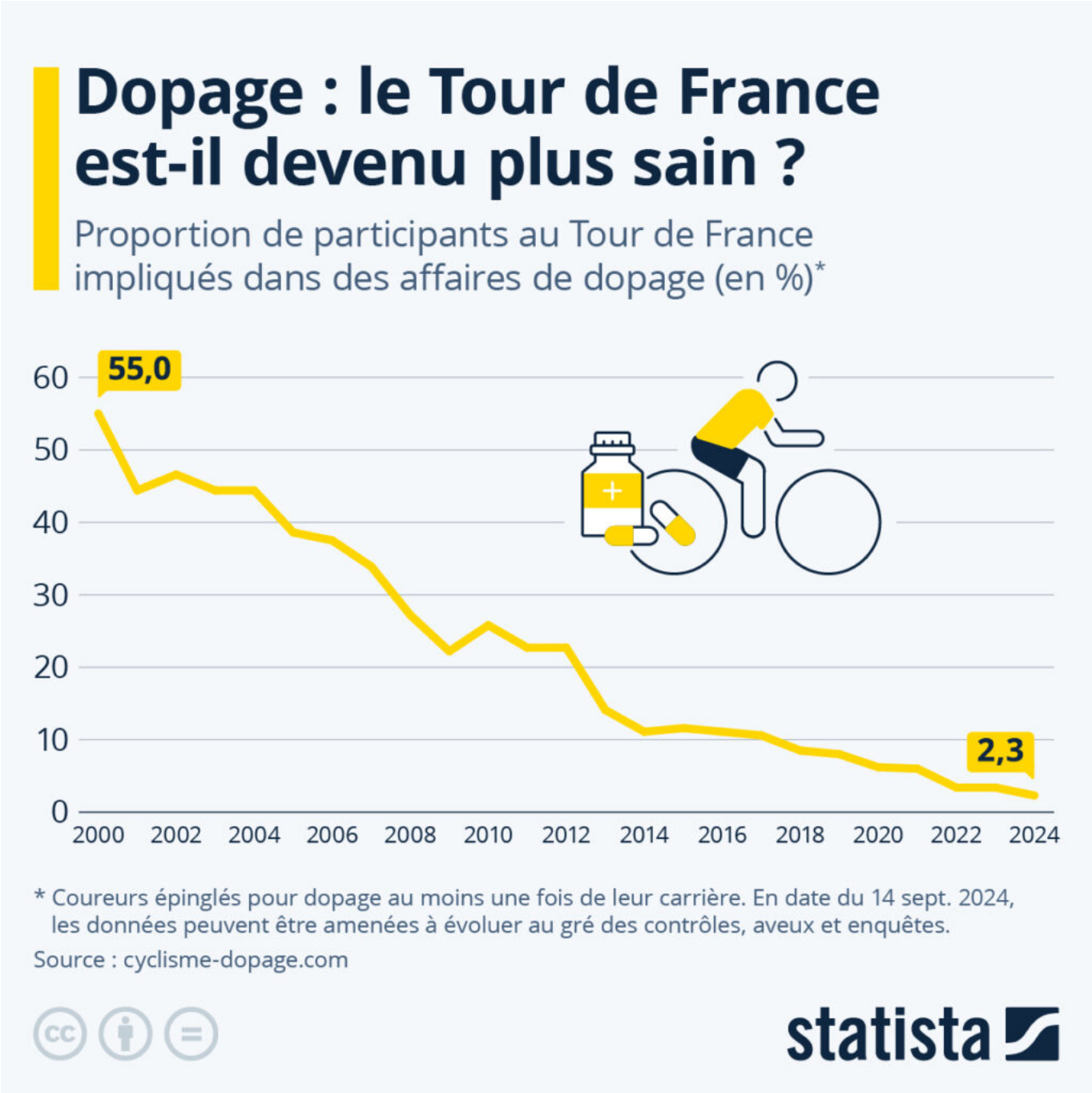


Crédit : DR/Instagram Bixente Lizarazu

Dopage : le Tour de France est-il devenu plus sain ?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Parcourir les plus de 3 000 kilomètres du Tour de France sans avoir recours à des produits dopants ? Il n'y a pas si longtemps, c'était apparemment impensable pour la plupart des participants à la Grande Boucle. Si l'on se penche sur les données concernant les coureurs du Tour de la fin des années 1990 (entre 1998 et 2000), il s'avère que plus de la moitié d'entre eux ont été épinglés pour dopage au moins une fois au cours de leur carrière.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Après le scandale de l'affaire Festina en 1998 et la création de l'Agence mondiale antidopage l'année suivante, des progrès ont été réalisés en matière de réglementation et de contrôle, tandis que les sanctions prises ont exercé un effet dissuasif. Bien que des affaires continuent d'émailler le cyclisme, la proportion de participants au Tour de France convaincus pour dopage a constamment diminué au cours des deux dernières décennies. Comme le montre notre infographie, ce taux est actuellement inférieur à 10 % depuis 2018 – un chiffre pouvant encore naturellement évoluer au gré des contrôles, aveux et enquêtes à venir, alors que la possibilité d'éventuels cas de dopage avec de nouvelles substances non détectées n'est malheureusement pas à exclure.

Si le nombre de cas confirmés de recours aux produits dopants chez les participants ne cesse globalement de diminuer ces vingt dernières années, la proportion de tricheurs reste néanmoins élevée parmi ceux arrivés en tête de la Grande Boucle. Une statistique permet de mesurer l'ampleur du fléau : de 1998 à ce jour, plus de la moitié des coureurs du top 10 au classement final ont été impliqués dans des affaires de dopage, et sur le podium, ce ratio grimpe à environ deux sur trois. Des chiffres qui illustrent que l'appât du gain lors des grandes compétitions reste l'une des principales motivations à la prise de produits dopants.

De Tristan Gaudiaut pour Statista

Festival d'Avignon : soutiens aux artistes ukrainiens à la Factory

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Dans le cadre du festival d'Avignon, la Factory – théâtre de l'Oulle accueillera Solomiya Chubaï pour un concert de chants ukrainien, ce lundi 17 juillet à 16h30.

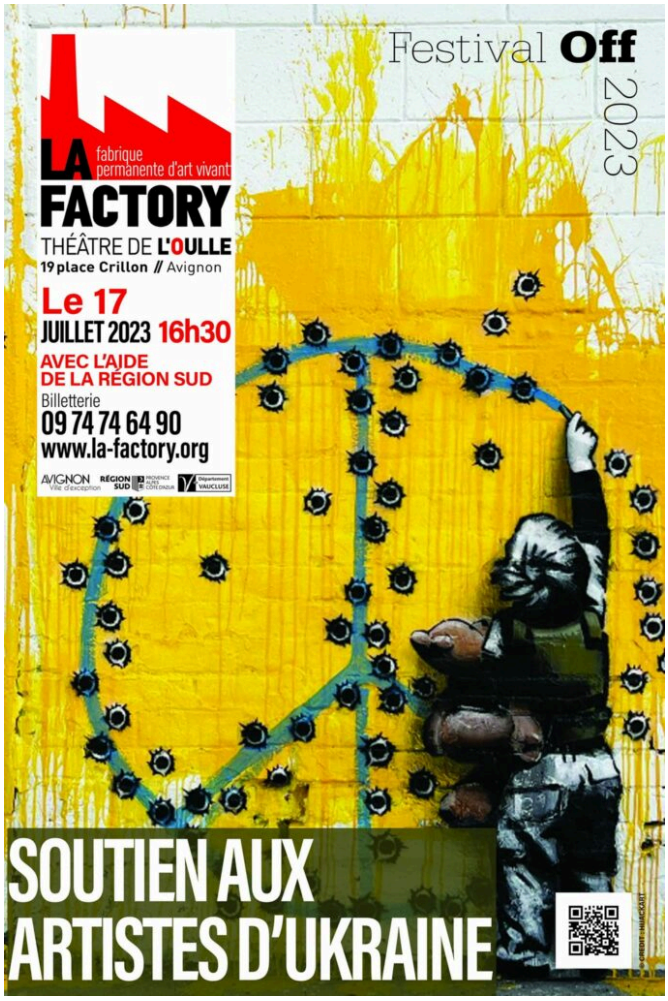
Initié par Kseniya Kravtsova, artiste plasticienne ukrainienne installée en France depuis 20 ans, et Laurent Rochut, directeur de la Factory, le concert devait initialement avoir lieu en même temps que la soirée hommage au poète Grégory Chubaï, en mars dernier. Après un report et un tas de péripéties, le concert aura finalement lieu ce lundi 17 juillet à 16h30 à la Factory.

Le concert sera précédé d'une performance interactive présentée par Kseniya Kravtsova et Noam Cadestin autour de la mémoire et de sa fragilité : « Ukraine, les cinq sens en exil ». Suivront des témoignages d'Ukrainiens vivant en France qui partageront leurs souvenirs du pays à travers leurs sensations : « Raconte-moi, comment c'est chez toi… »

Enfin, Solomiya Chubaï, chanteuse, compositrice et fille du poète Grégory Chubaï, rendra hommage à son père disparu à la suite des répressions soviétiques. Ses compositions jazz et rock donneront voix à la poésie ukrainienne.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Lundi 17 juillet à 16h30 au Théâtre de l'Oulle, 19 place Grillon, Avignon. Billetterie en cliquant ici.

Delta Plus obtient le label Best Managed Companies

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



L'entreprise Delta Plus, basée à Apt et spécialisée dans les équipements de protection individuelle et collective pour les professionnels, vient d'obtenir le label Best Managed Companies, décerné par l'entreprise Deloitte, acteur mondial de référence en Audit & Assurance, Consulting, Financial Advisory, Risk Advisory, et Juridique et Fiscal.

Lancé en France en 2021, le programme Best Managed Companies récompense l'excellence d'entreprises qui se distinguent par la qualité de leur gestion et par leurs performances. Les entreprises sont évaluées sur la base de quatre piliers : la stratégie, la capacité d'exécution et d'innovation, la culture et l'engagement envers les collaborateurs, ainsi que la structure de gouvernance et la gestion financière.

Cette année, 14 entreprises ont obtenu le label, dont la société aptésienne Delta Plus. « On ne compte pas les multiples facteurs de succès (identité forte, stratégie claire, gouvernance structurée…) qui confirment que cette entreprise a toute sa place parmi les lauréats 2023 », a affirmé Eric Forest, associé Deloitte Private Leader en charge du programme Best Managed Companies.

Delta Plus est engagé depuis plus de 15 ans dans une démarche RSE (Responsabilité sociétale des entreprises) articulée autour de trois grandes thématiques : 'People', 'Planet' et 'Sustainable Economy'. « Obtenir ce label n'est pas simplement une fierté pour Delta Plus, c'est avant tout la reconnaissance du travail accompli par les équipes, au quotidien, pour servir toujours au mieux nos clients », a déclaré

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Jérôme Benoît, PDG de l'entreprise aptésienne.

V.A.

Cap Luberon : comment optimiser la performance collective ?



Ce vendredi 18 novembre, le pôle intercommunal de services aux entreprises Cap Luberon, situé à Apt, va accueillir une formation sur le management et l'accompagnement du changement en entreprise. Animée par Sandra Guiliani, directrice commercial de Nove Concept, cette formation abordera notamment l'optimisation de la performance collective.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Les nouveaux défis auxquels les entreprises doivent faire face seront également évoqués. Les personnes inscrites en apprendront davantage sur trois formes de management : le management hybride, le management intergénérationnel, ainsi que le management de crise et de résolution des conflits.

Les inscriptions sont obligatoires via le formulaire en ligne.

Vendredi 18 novembre. 9h. Cap Luberon. 472 Traverse de Roumanille. Apt.

V.A.

Coaching : les dirigeants d'entreprise doivent aussi apprendre à ralentir





Après avoir passé 25 ans en entreprise en tant que manager ou dirigeante, Sandra Guiliani a décidé de réorienter sa carrière professionnelle. Aujourd'hui installée à Maubec, elle est

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

devenue coach et sophrologue. A ce titre, elle a lancé son activité de conseil et partage son expérience des relations humaines auprès des entrepreneurs, des particuliers ou bien encore des sportifs. Et entre les incertitudes liées à la crise sanitaire du Covid, la solitude du chef d'entreprise, le stress du salarié, les difficultés de communication entre générations ou la pression du quotidien le travail d'accompagnement ne manque pas.

Casino, Galeries Lafayette, La poste, Alain Afflelou… La pression des grands groupes, Sandra Guiliani elle connaît. Mais c'est aussi là que, pendant 25 ans en tant que manager ou dirigeante, elle a acquis son expérience dans le domaine des ressources humaines.
« J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines, explique celle qui est désormais installée à Maubec. Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie personnelle et professionnelle. »
Lassée du stress du travail sur Paris, Sandra Guiliani décide de revenir dans le Vaucluse où elle suit deux formations l'une au métier de coach (ICF) et l'autre au métier de sophrologue (CFSD sur Avignon en 2 ans avec Sylvie Bertrand).

De quoi ensuite proposer un accompagnement personnalisé synthétisant ces différentes formations (médecine traditionnelle chinoise en 2012, coaching en 2019 et sophrologie en 2021) à des particuliers mais surtout à des chefs d'entreprise, des managers et même des sportifs.

Prendre en compte toute les dimensions de l'être
« Ma vision de l'accompagnement est qu'elle doit prendre en compte l'ensemble des dimensions de l'être. Nous sommes sur-sollicités au niveau mental et oublions souvent d'écouter nos émotions et notre corps », insiste celle qui collabore régulièrement avec Véronique Daniel, une autre sophrologue et hypnothérapeute, au sein de GD accompagnement ainsi qu'avec l'organisme de formation Nove concept.

S'appuyant notamment sur les principes de base de la sophrologie visant à harmoniser les 3 dimensions de l'être (mental, émotionnel et corporel) la coach intervient régulièrement auprès des chefs d'entreprise.

« Beaucoup d'entrepreneurs se sentent seuls, constate Sandra Guiliani. Ils sont accaparés par le quotidien, doivent absorber la pression liée la bonne marche de leur entreprise, par les contraintes de leur activité ou les problématiques de ressources humaines et souvent ils s'oublient. Les dirigeants sont tournés vers l'action, vers le « faire » et ne vont pas être attentifs aux signaux d'épuisement et souvent leur réponse sera « je n'ai pas le choix ». Pour cela il faut parfois leur proposer de ralentir, de ré-apprendre la lenteur. Car même si l'on est passionné parce que l'on fait, il faut aussi savoir ralentir. C'est là que nous intervenons en essayant de leur faire prendre conscience de 'Comment prendre du temps pour soi ?'. Et ce n'est pas facile car, pour eux, c'est une manière de se remettre en cause. »

Ce sont eux qui trouvent les solutions
Si l'accompagnement des dirigeants est plus personnalisé et individualisé, pour les managers les

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

interventions de Sandra Guiliani se déroulent plus généralement en groupe.
« Plus d'une personne sur deux désignées pour être manager n'a pas été formé pour cela, rappelle la coach. Ils manquent d'outils pour mener à bien leur mission. Par ailleurs, un manager doit aussi bien se connaître afin d'être en capacité de faire passer les bons messages à ses équipes. »
Mais que ce soit avec les chefs d'entreprises, les managers et même les particuliers ou les sportifs qu'elle coache, l'objectif de Sandra Guiliani est de les accompagner vers l'autonomie et la conscience de leurs ressources et leurs capacités.
Cela passe notamment par la mise à disposition d'outils au quotidien afin de prévenir ou maintenir un état d'équilibre intégrant de multiples facettes personnelles et professionnelles comme son rythme de vie, la qualité de son sommeil ou bien encore la gestion de son stress.
« Dans tous les cas, il est important de les écouter car ce sont eux-mêmes qui trouvent bien souvent les solutions », insiste Sandra Guiliani.
Au final, il s'agit de se positionner dans un renforcement positif de l'individu. « Nous sommes là pour lui apporter du 'mieux-être', pas pour le juger. J'accompagne la personne en fonction de là où elle en est. »

Surmonter le choc des générations
Le management intergénérationnel est également l'un des domaines d'intervention qui a le vent en poupe actuellement.
« Qui n'a pas déjà entendu : 'Les jeunes ne veulent pas bosser et de toutes les façons ils ne restent pas en entreprise ?', questionne Sandra Guiliani. Mais cantonner les difficultés managériales au fait des générations est réducteur, au contraire toutes ces générations les Baby-boomer, génération X, génération Y, génération Z… doivent cohabiter et apprendre à fonctionner ensemble dans le monde du travail. Le monde du travail se ré-invente sous l'impulsion des nouvelles générations et il existe des moyens pour le manager de développer sa capacité à communiquer vers chacune de ces générations. »
Il serait trop facile de tomber dans la caricature des seniors que l'on considère dépassés dans le domaine du digital ou des jeunes perçus comme peu fiables.
« Ces 4 générations ont une relation différente au temps, à l'organisation et à l'autorité, insiste la coach vauclusienne. Elles présentent de nombreuses différences de motivations au travail et de réactivité au management, mais aussi de compétences détenues et déployées. Dans ces conditions, le management intergénérationnel devient une nécessité malgré les difficultés de mise en place et les différences de pratique entre les organisations. L'objectif du management intergénérationnel sera alors d'identifier les apports mutuels entre les différentes générations en vue de les mettre au service d'un but commun et ainsi éviter les conflits. Cependant, pour tirer le meilleur de chaque génération et favoriser la collaboration entre elles, les organisations doivent donc d'abord reconnaître cette diversité. »
Des rapports au sein de l'entreprise qui devraient encore se complexifier et s'enrichir avec l'arrivée de la génération Alpha (ndlr : ceux qui sont nés après 2010) dans le monde du travail.
« Elle sera la première génération à passer toute sa vie pleinement immergée dans la technologie, insiste Sandra Guiliani. Cette génération sera également façonnée par l'expérience de l'intelligence artificielle. »

Covid : le monde d'après ?
« Les chefs d'entreprises n'aiment pas l'incertitude. Avec le Covid, ils ont traversé une période particulièrement difficile durant laquelle ils se sont demandés comment payer les salaires, comment faire face à leurs difficultés financières ou tout simplement est-ce que mon entreprise va continuer à exister ?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

C’est aussi une période où les individus ont été coupés de leurs émotions avec le port du masque et coupés du lien social avec le télétravail. »
« Après cette période chahutante, nous devons intégrer l’impermanence des choses, nous avons pris conscience de notre fragilité, et j’observe dans mes accompagnements un grand besoin d’être écouté ou plus grande réceptivité des managers sur la capacité d’être à l’écoute de soi et des autres. Cette crise a rappelé que nous devions nous adapter et apprendre à mieux vivre avec nos émotions pour être en lien avec les autres, s’agissant ainsi d’intégrer de nouveaux styles de management, d’autres types de communication à mettre en place pour avoir un meilleur développement, une meilleure croissance. »

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !