

MONTFAVET

Noël à la Galipette

Toute l'équipe de la structure multi-accueil la Galipette s'est activée pour organiser la fête de Noël. C'est dans la salle du Rex, à Montfavet, que parents et enfants se sont retrouvés pour assister dans un premier temps au spectacle préparé par l'équipe d'Inès Bugat, la directrice, intitulé *L'enquête d'Ours Blanc*. Les enfants ont même participé à la fabrication des décors. Les quelque 65 enfants et leurs parents ont partagé ensemble ce moment de fête en attendant Noël.

/PHOTO J.R.



MONFTAVET (BIS)

Un concert au collège Tavan

La chorale du collège Tavan et des élèves de l'Écho musical se sont associés pour donner un petit concert, histoire de finir l'année 2018 en musique. Sous la houlette de Christine Rey, professeur de musique, les élèves ont offert de courts extraits de musique et de chants ; un grand bravo à Issam et Jason à la clarinette, Estelle à la trompette, Romane et Maia à flûte et à la harpe et aux chanteurs. Ce partenariat devrait se poursuivre en 2019 pour aboutir à un concert en commun entre la classe d'orchestre de l'Écho Musical et la chorale du collège.

/PHOTO J.R.



Un tour en ville

OÙ TROUVER LE JOURNAL DEMAIN

- Tabac-presse des Vertes rives, 543, av. des Vertes rives (Montfavet)
- Boulangerie Emile Bec, 776, cours Cardinal-Bertrand
- Boulangerie Abna, 20, route de Lyon
- Tabac-presse Boughaba, 83, rue Guillaume-Puy
- Mag Presse Les Halles, 18, place Pie
- Boulangerie Blanchot, 7, rue Portail-Matheron
- Boulangerie La Scène des pains, 1, bd Capdevila
- Relay Gare TGV
- Relay gare centre
- Presse Chaoui, rue Perrin-Morel
- Presse Entressangle, quartier Saint-Lazare
- Boulangerie Dupré, route de Morières
- Boulangerie Lou Panate provençau, 23, route de Montfavet
- Boulangerie El Arbiati, rue Estienne-d'Orves
- Presse-alimentation Jandry, avenue des Sources
- Boulangerie Kandoussi, 156, avenue Pierre-Sémard
- Alimentation Les Quatre saisons, 61, avenue Monclar
- Presse La Havane, 14, rue de la République

Sport et musique fusionnent pour conduire au bien-être

La 4^e édition de la "Positive experience" aura lieu le dimanche 13 janvier, au Novotel centre

Quoi de mieux qu'une parenthèse de bien-être pour oublier la grisaille de l'hiver? C'est le principe de la "Positive experience" imaginée par Youri Martel, coach sportif, accompagné par son frère, le DJ Boris Des Huîtres, et Aurélien Kohler, digital manager. Trois éditions ont déjà eu lieu, mais la prochaine fera passer le concept à une étape supérieure: le 13 janvier, c'est au Novotel Avignon Centre que l'équipe emmènera 70 participants à se déconnecter du quotidien pour se reconnecter à eux-mêmes. "Plus les gens seront nombreux, mieux ils arriveront à une communion et je crois que l'énergie entre eux sera décuplée."

L'idée de la "Positive experience" est née après une soirée électro. "Nous étions au Kolorz festival. La musique était géniale, mais il n'y avait pas d'harmonie collective. Il y avait plein de groupes éclatés partout, se souvient Youri Martel. Je me suis demandé ce qui pourrait amener les gens à se rassembler, sans être obligés de se défoncer, pour être connecté avec la musique?"

"Sober parties"

Vaste interrogation. Mais Youri a dégagé deux idées directrices: "Une personne qui guide les autres dans le mouvement" et "un cadre sain". Au cours de sa réflexion, il découvre les "sober parties" (littéralement "fêtes sobres"), très en vogue aux États-Unis. "Cela se déroule le plus souvent sur des



Grâce aux liens entre Youri, le coach sportif, et son frère Boris, le DJ, le voyage émotionnel, aidé par les mouvements et la musique, permet de lâcher prise.

/PHOTO DR

roofs tops (toits d'immeuble). "Ce sont des fêtes du matin, sans alcool ni drogue, autour du bien-être."

Avec l'aide de son DJ de frère, Youri décide d'apporter sa touche à ce concept et de le proposer sur Avignon. "Je souhaitais vraiment un lieu exceptionnel, pour créer une harmonie avec les gens et la musique. Je voulais une ambiance et une énergie positive."

Sollicitée, l'équipe de l'hôtel d'Europe répond favorablement à cette demande. Trois éditions, suivies d'un brunch,

s'y sont tenues, avec environ 30 participants à chaque fois. "J'essaie d'avoir une trame, mais pas un cadre, explique le coach sportif. J'improvise beaucoup, en fonction des réactions des gens. Boris adapte la musique et moi je m'adapte à la musique. On se regarde, on se fait des signes."

Une réciprocité très naturelle tant les deux frères entretiennent une relation fusionnelle. "Avec mon frère, je n'ai aucune pression. Je ne pourrais pas le faire avec quelqu'un d'autre, assure Youri. C'est

comme si nous transmettions notre énergie positive et notre amour aux autres."

La séance commence par "des mouvements explosifs, pour faire monter le cardio", sur une musique "punchy". "Au départ, les gens sont surpris et exécutent les mouvements mécaniquement. Puis la musique devient plus calme, plus fluide, tout comme les mouvements. Les participants se lâchent et là, je leur montre simplement un mouvement de base et je leur laisse la liberté de l'exécuter à leur façon."

Vient alors la partie méditative, "la plus intéressante", selon Youri Martel. "Une fois qu'ils ont bien lâché, je leur propose de s'allonger, dans la position qui leur convient."

Après un scan corporel et quelques respirations, il leur propose "un voyage à travers un univers lié aux émotions". Chacun est ainsi touché et ressort de cette expérience "rempli de joie et d'amour".

Amandine BARTHÉLÉMY

Plus d'infos sur la page Facebook Positive Experience

ON EN PARLE...

LE BEACH CLÔTURE DANS LA CONVIVIALITÉ



Le Beach Volley Vacluse a organisé un dernier tournoi, mixte et masculin, sur les terrains de la Mangrove (île de la Barthelasse) avant la fin de l'année. 18 équipes étaient inscrites, des joueuses et joueurs venant de Gréoux-les-Bains, Aix-en-Provence (Creps), Eurocopter et Marseille (Les Catalans) sont venus défier les locaux pendant une journée où le plaisir et la convivialité étaient de mise.

LES CÉRÉMONIES DES VŒUX À PARTIR DU 8 JANVIER

Le maire et son conseil municipal débiteront l'année par une tournée des vœux dans les quartiers. La première cérémonie aura lieu mardi 8 janvier au centre de loisirs de La Barthelasse.

INSCRIPTIONS OUVERTES POUR LE TOUR DES REMPARTS

Le Tour des Remparts Ville d'Avignon se déroulera le dimanche 31 mars prochain mais les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes sur le site kms.fr

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Une séance de zoothérapie très appréciée

Le moment est inhabituel samedi matin au centre Magnanen. Dans le cadre de leurs animations en faveur des personnes âgées isolées, les Petits frères de pauvres ont accueilli trois élèves du lycée professionnel des Chênes, à Carpentras, pour une séance de zoothérapie. Cette spécialité utilise la proximité d'un animal de compagnie, notamment auprès de personnes âgées, pour réduire le stress et redonner confiance, couper avec la solitude. "Nous avons souhaité organiser cette activité de médiation animale dans le cadre de notre bac pro service à la personne", indiquent Paola, Emma et Eva, élèves de terminale.

Le projet a été proposé aux Petits frères de pauvres qui ont accepté cette rencontre. Et c'est ainsi que six personnes âgées qui fréquentent assidûment les activités de l'association caritative, encadrées de huit bénévoles, ont passé un bon moment au contact de six chiens dont un beau Saint-Bernard et leur maître, entre caresses, ca-



Une belle initiative prise par trois lycéennes de Carpentras et un moment de partage avec les anciens.

/PHOTO CYRIL HIÉLY

fé, croissants et échanges cordiaux. Une belle initiative à l'orée de Noël. "Pour terminer l'année, nous organisons ce lundi notre repas de fin d'année où 50 personnes participeront, essentiel-

lement des Avignonnais qui n'ont plus de familles et vivent dans l'isolement le plus total", précise Denis Verbaeke, responsable de l'association, très heureux de cette initiative. À refaire. P.Mn

Contact : Petits frères des pauvres, 43 ter rue Portail-Magnanen. Infos : ☎ 06 30 23 29 83 et avignon@petitsfreresdespauvres.fr