

SANTÉ

Une journée à la découverte du bien-être

» Dimanche 19 novembre, de 10 h à 18 h 30, Bien être au naturel organise une journée détente, à la salle Bouscarle. Les participants pourront profiter de nombreux ateliers, séances et conférences tout au long de la journée. Plusieurs professionnels présenteront leur spécialité : magnétisme, harmonisation énergétique, shiatsu, réflexologie, massothérapie, sophrologie, reiki, hypnose, relaxation... Contact : Christine Quintalet-Garcia au 06 59 07 52 55 ou Gilles Mathon au 06 26 67 01 18.



TRADITION

Treize desserts et un trompettiste

» Prouvençau de Cavaillon organise cette année encore sa manifestation dédiée aux 13 desserts. Ceux-ci sont achetés et préparés par les bénévoles. Rendez-vous le dimanche 26 novembre dans la petite halle du MIN, dès 14 heures. Animation dansante par le trompettiste Jean-Marie Lombardi. Tarifs : 14 euros pour les adhérents et 16 euros pour les non adhérents. Inscription obligatoire au 07 71 84 81 03 ou au 06 12 10 25 78, pour préparer assez de repas.



CAVAILLON

AGENDA

→ JEUDI 16 NOVEMBRE

Permanence du Secours catholique
Mardi, café rencontre, de 12 à 14 h. Mercredi, activités autour de jeux, de 14 à 16 h. Jeudi : accueil, écoute, aide, de 9 h 30 à 12 h. Au siège du Secours catholique, 140 avenue de Verdun.

Secours catholique :
☎ 06 08 90 50 90.

✉ sc84.cavaillon@free.fr.

Médecin

Maison médicale de garde, appelez le 15. Tous les jours.
Conseil municipal
En mairie. Séance publique, à 18 h 30. Mairie, rue Joseph-Guis.

☎ www.cavaillon.com.

Pharmacie

Serveur départemental 3237

tous les jours.

Secours

Samu : 15

Sapeurs-pompiers: 18

Police secours: 17

Tous les jours.

Via ferrata

Deux parcours en accès libre et gratuit. Location de matériel et réservation d'un guide possible. Renseignements à l'office de tourisme. Tous les jours. Colline Saint-Jacques.

☎ www.cavaillon.com.

Centre hospitalier

Hôpital et urgence :

04 90 78 85 15, tous les jours.

Hôpital, avenue Georges-Clemenceau.

Clinique Saint-Roch

04 90 78 55 78, tous les jours.

Clinique, 29 route de Gordes.

Cours de danses

Bollywood, classique, contemporaine, jazz, flamenco, hip hop, modern line dance, orientale, salsa, rock... Du lundi au jeudi et samedi, selon le type de danses. tous les jours sauf le vendredi et le dimanche.

Hall de la MJC, 157, avenue du Général-de-Gaulle.

☎ 04 90 71 65 33.

✉ contact@mjccavaillon.fr.

Police municipale

04 90 78 21 38, tous les jours.

266 avenue Général-de-Gaulle.

→ VENDREDI 17 NOVEMBRE

Exposition

"La colonie de vacances de Cavaillon au château de Buoux" (de 1945 à 1975). À partir du 16 septembre. Les mardis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h. Jusqu'au vendredi 22 décembre. Archives municipales, place du Cloître.

Médiathèque

Ouverte les mardis et vendredis de 13 à 18 h et les mercredis et samedis de 10 à 18 h. Rue Véran-Rousset.

Médiathèque Cavaillon :

☎ 04 90 76 21 48.

☎ www.luberonmontsdevaucluse.fr/mediatheques

✉ mediatheque@c-lmv.fr.

Marché

Sauf les jours fériés tous les vendredis de 8 h à 12 h. Place des fêtes

Assemblée générale du club de bridge

Le club de bridge de Cavaillon, présidé par Guy Bérard, tiendra son assemblée générale à 18 h 15, dans les locaux du club. Avenue Joseph-Pierre-Boitelet. Tél : 04 86 69 18 61.

→ SAMEDI 18 NOVEMBRE

Compagnie des bouchons

Tous les premiers samedis du mois, la Compagnie des bouchons ouvre ses portes, de 14 à 17 h. Jusqu'au samedi 6 janvier.

La compagnie des bouchons, 55 avenue Prosper-Mérimée. ☎ 06 11 91 79 06.

Visite de L'Oppidum

Une visite pour (re)découvrir les vestiges de la première cité de Cavaillon et présenter le chantier des restanques de la colline Saint-Jacques. De 9 h 30 à 12 h. Parking colline Saint-Jacques. Conservation du patrimoine et des musées : ☎ 04 90 72 26 86.

✉ musees.mediation@ville-cavaillon.fr.

Conférence sur le Vaucluse durant la Grande Guerre

Invité par l'association Kabellion, Serge Truphémus tiendra une conférence sur son ouvrage : « Vaucluse 1914-1918 : vivre à l'arrière durant la Grande Guerre », à 14 h 30. Salle Bouscarle, avenue Charles-Vidau.

☎ www.kabellion-leblog.fr.

Visite guidée de la ville

Organisée par l'association Accueil ville de France, dans le cadre de l'accueil des nouveaux arrivants. Les participants seront conviés à partager un apéritif offert par l'AVF à l'issue de cette visite. La visite guidée aura lieu à 9 h 30.

Contact : avf@avf-cavaillon.fr

Office de tourisme, place François-Tourel. Gratuit.

→ DIMANCHE 19 NOVEMBRE

Vide-greniers

De 13 h 30 à 18 h, dimanche 26 novembre, vide-greniers sur le parking de Bricomarché, 85 allée Roch-Pape.

→ LUNDI 20 NOVEMBRE

Exposition "Non à la haine"

Savoir, comprendre, agir pour le dire. L'exposition est visible les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis, de 9 à 19 h et les samedis de 9 à 12 h. Jusqu'au vendredi 8 décembre. MJC Cavaillon : ☎ 04 90 71 65 33.

✉ contact@mjccavaillon.fr.

ÉDUCATION | Le collège Paul-Gauthier a recours à cette pratique depuis novembre 2016

La sophrologie, alliée des élèves en classe Ulis

Apprendre à gérer ses émotions, savoir transformer son stress en énergie positive. Cécile Arnoux-Guiragossian, sophrologue socio-thérapeute, fournit des outils pour parvenir à ces objectifs. Depuis novembre 2016, elle a même développé un partenariat avec le collège Paul-Gauthier, accompagnant les enseignants mais surtout plusieurs classes de l'établissement (*), dont les élèves de la classe Ulis (Unités localisées pour l'inclusion scolaire).

L'aventure se poursuit pour l'année 2017-2018, tant les résultats se sont avérés probants. « Ces adolescents en grande difficulté cognitive se sont montrés très réceptifs à la sophrologie », explique la spécialiste. Les effets ont été ressentis pendant les séances mais aussi en dehors, lors des cours ou dans la vie de tous les jours. Les collégiens ont fait preuve de moins d'agressivité et ont développé une meilleure concentration. Ces séances leur permettent aussi d'adhérer plus facilement à l'idée de groupe.

Des effets bénéfiques en cours et dans la vie quotidienne

« Grâce à la sophrologie, les élèves comprennent physiologiquement ce qui se passe dans leur corps. Ils en sont moins surpris », explique Cécile Arnoux-Guiragossian. Toutes les deux semaines, elle retrouve ce groupe durant une heure. S'il leur arrive d'être dissipés à leur arrivée, c'est à elle d'installer un climat de sérénité. Cela passe par la voix, mais aussi par des exercices, dont celui du palmier. Les élèves doivent se concentrer sur leur respiration.

Réunis en cercle, en prenant une grande inspiration, les collégiens lèvent les bras à hauteur des épaules, puis au-dessus de leur tête, « comme si vous vouliez toucher le pla-



Cécile Arnoux-Guiragossian (1^{er} en partant de la gauche), les élèves et les responsables de la classe Ulis constatent les bienfaits des séances de sophrologie. Photo Le D.L.M.D.

fond », indique la sophrologue.

Après quelques petites secondes, la respiration coupée, les adolescents relâchent les bras en expirant. « Concentrez-vous sur les différentes sensations que vous ressentez, dans vos mains, vos doigts, vos épaules. » L'exercice sera recommencé trois fois. « Fermez les yeux ou regardez le sol en y imaginant une bougie. Concentrez-vous sur sa flamme », pour éviter de regarder ses camarades et de rire.

Cécile Arnoux-Guiragossian a l'habitude de travailler avec des jeunes, à son cabinet, situé aux Vignères. Sa récompense : constater, auprès des parents et des enfants, les progrès réalisés.

Mélanie DOMERGUE

(*) La sophrologue apporte son aide dans le cadre du club santé, mais aussi aux élèves de troisième. Elle leur apprend à gérer leur stress en amont du brevet des collèges.

Un travail sur les sensations et les émotions

Rester focalisé sur la moindre sensation et la décrypter permet de se recentrer sur soi, et ainsi, de mieux se comprendre. Ce qui est perçu est ensuite mis en mots, pour s'ouvrir aux autres et les comprendre, eux aussi.

Ces séances passent par une étude des sens. Dos à la sophrologue, assis, yeux fermés -ou non-, les élèves prennent conscience d'eux-mêmes et de leurs corps. Quelle sensation en bouchant et en ouvrant ses oreilles ? Quelle impression en imaginant le chemin de sa respiration ?

Louïe est aussi travaillée, lorsque la sophrologue frappe quelques coups sur un bol tibétain, à intensité variable. Yeux fermés, chaque élève a sa propre manière de percevoir le son. Le toucher et le goût sont à leur tour expérimentés avec un exercice

simple. Yeux fermés, bonbon en main, les collégiens doivent deviner quel est l'objet qu'ils tiennent - déplier soigneusement le papier, analyser chaque sensation, quelle texture de l'objet, sa forme, son poids, etc.

Une thérapie brève, sans accoutumance

Le goût, enfin, entre en compte quand la sophrologue donne le feu vert et permet aux élèves de goûter la friandise. Mais attention, il ne faut pas croquer tout de suite : il faut d'abord analyser ce que l'attente provoque en chacun. Un deuxième bonbon, avalé plus vite cette fois-ci, permettra aux élèves de mieux comprendre la différence entre ces deux sensations. « On redécouvre des saveurs en prenant le temps de se concentrer sur ce qu'on mange. » D'ailleurs, un pro-

jet de sophro-saveur est dans les cartons : apprendre à faire le vide pour savourer, et redécouvrir les aliments.

Cécile Arnoux-Guiragossian a obtenu son diplôme, reconnu par la Fédération française de sophrologie, en octobre 2016, au terme d'une formation de deux ans. Sa carrière professionnelle prend un tournant en 2014 :

« Avant, j'occupais un poste de responsable de paie dans une entreprise. Mais ça ne me convenait plus. J'ai découvert la sophrologie, et c'est en constatant ses bienfaits que j'ai eu envie de me lancer. Je voulais permettre aux gens de ressentir ce même bien-être. Ce qui me plaît dans cette pratique, c'est qu'elle est ouverte à tous, et que c'est une thérapie brève, sans accoutumance. »

UTILE

→ Médecin

Maison médicale de garde, appelez le 15. Tous les jours.

→ Pharmacie

Serveur départemental 3237

tous les jours.

→ Secours

Samu : 15

Sapeurs-pompiers : 18

Police secours : 17.

→ Hôpital et urgence

04 90 78 85 15 tous les jours.

Hôpital, avenue Georges-Clemenceau.

→ Clinique Saint-Roch

04 90 78 55 78, tous les jours.

Clinique, 29 route de Gordes.

Vaucluse

POUR NOUS SUIVRE :

Vous pouvez nous suivre quotidiennement sur :

Facebook
Cavaillon
et sud Vaucluse



Twitter
@LeDLVaucluse

POUR NOUS JOINDRE :

23 rue de la République 84000 AVIGNON

Pour contacter la rédaction : 04 90 16 78 00 Idlcentreav@vauclusematin.com

Pour contacter la publicité : 04 90 16 78 12 Idlcentreav@vauclusematin.com

MUSIQUE | Le groupe jouera un répertoire latino-américain, véritable invitation au voyage

Los Dos Amigos & Co en concert à la MJC



Los Dos Amigos & Co créeront une ambiance latine dans le patio de la MJC.

Samedi, à partir de 19 h 30, l'équipe de la MJC propose une nouvelle rencontre avec le groupe latino Los Dos Amigos & Co, dans le cadre des rendez-vous mensuels "Et on remet le son !". Subtil équilibre d'ambiances intimistes et franchement festives, Dos Amigos & Co est né de la rencontre entre deux latinos d'Amérique du sud, l'Argentin Luis Pousa (Madremaria, Manosanta...) et le Chilien Joselo Gonzalez (Sabor Latino), auxquels sont venus s'ajouter deux compagnons du sud de la France, Stéphane Loyau (Shaman, Gig Street, Les Robertes...) et Jean-Michel Parenteau (Madremaria). Formation semi-acoustique, Dos Ami-

gos & Co invite au voyage avec une sélection des compositions et des meilleurs standards du répertoire latino-américain (tango, valse, milonga, boléro, bossa, samba, cumbia et autres swing latino). Une ambiance digne des meilleurs cabarets latinos. Pour marquer le coup, le patio va se transformer en cabaret... Musique, convivialité et Ventoux primeront sur les quatre pour proposer des tapas de qualité à petits prix.

Annie LELLOUCH

Tarif : 10 € - adhérent : 7 € - gratuit pour les - 15 ans. Informations : 04 90 71 65 33.