



FOOTBALL

L'ARCC joue demain soir le 5^e tour de la Coupe de France

» Demain, c'est à 19 heures que les Seniors de l'ARCC joueront le 5^e tour de la Coupe de France. Une jolie performance pour un club départemental, « car c'est un tour difficile à atteindre pour nous », souligne Mounir, dans le staff. Les Cavares, protégés du président Gil Magri (photo), recevront l'équipe de Menton, qui évolue deux divisions au-dessus d'eux. Le coup d'envoi sera donné au stade Pagnetti, avec comme ambition pour les joueurs de prendre du plaisir et qui sait, décrocher la qualification.

SPORTS

Un stage pour former les gardiens de but

» Les 24 et 25 octobre, le Centre de formation des gardiens de but organise de formation au stade Pagnetti. Cet apprentissage se poursuit le 26 octobre à Orange et concerne les catégories U8 à U19. Les dossiers d'inscription sont à télécharger sur www.cfgb.fr. Vous pouvez aussi en faire la demande par mail à cfgbcavaillon@gmail.com.

VIE LOCALE

Les réunions de quartier redémarrent dès le 18 octobre

» La commune reprend ses réunions de quartier. Le 18 octobre, à 18 h 30 en mairie, c'est la zone 6, Vidauque, qui est concernée. Le maire, Gérard Daudet, l'adjoint aux travaux Christian Léonard et l'élu référent de quartier animeront cette réunion. Suivront ensuite la zone 1 (centre-ville) le 8 novembre, la 8 (Min et Bord de Durance) le 22 novembre, la 4 (habitat collectif) le 6 décembre et la 7 (route de Pertuis) le 13 décembre. Les autres quartiers seront concernés en 2018.

CAVAILLON

AGENDA

→ **VENDREDI 6 OCTOBRE**
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 heures. Jusqu'au vendredi 22 décembre. Archives municipales, place du Cloître.
Spectacle
 "Les rois de la piste" suivi d'un bal. À 20 h 30. Théâtre La Garance, rue de Languedoc.
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.
Exposition "Stay wild"
 Expo photos de Delphine Garcin, qui vit à Longyearbyen, une des villes les plus au nord de la planète. Le 6 octobre, vernissage à 17 heures, projection du film "Longyearbyen a bipolar city" de Manuel Deiller, en sa présence et à 19 heures, vernissage de l'expo avec la photographe. Jusqu'au 21 octobre. Avenue Général-de-Gaulle. MJC Cavaillon : 04 90 71 65 33. contact@mjccavaillon.fr.
Médiathèque
 Les mardis et vendredis de 13 à 18 heures et les mercredis et samedis de 10 à 18 heures. Rue Véran-Rousset. Médiathèque Cavaillon : 04 90 76 21 48. www.luberonmontsdevaucluse.fr/mediatheques. mediatheque@c-lmv.fr.
Exposition
 Rétrospective, 1941-1972, Cavaillon. Tous les jours sauf le mardi de 14 à 19 heures. À la chapelle du Grand Couvent, Grand'Rue. www.cavaillon.com.
Marché
 Sauf les jours fériés, tous les vendredis de 8 à 12 heures. Place des fêtes.
Atelier de dorure
 De 9 à 12 h 30. À l'atelier des Musées, 157 avenue Général-de-Gaulle.
 → **SAMEDI 7 OCTOBRE**
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. 157, avenue du Général-de-Gaulle. MJC Cavaillon : 04 90 71 65 33. contact@mjccavaillon.fr.
 → **DIMANCHE 8 OCTOBRE**
Brocante
 De 13 h 30 à 18 heures. Tous les

dimanches. Parking de Bricomarché.
 → **LUNDI 9 OCTOBRE**
Marché
 Tous les lundis de 8 à 12 heures. En centre-ville.
 → **MARDI 10 OCTOBRE**
Permanence du Secours catholique
 Mardi : Café rencontre. Mercredi : Activités autour de jeux. Jeudi : Accueil, écoute, aide. Les mardis de 12 à 14 heures, les mercredis de 14 à 16 heures et les jeudis de 9 h 30 à 12 heures. Au siège du Secours catholique, 140 avenue de Verdun. Secours catholique : 06 08 90 50 90. sc84.cavaillon@free.fr.
Spectacle
 "Chunky Charcoal" à 19 heures. Théâtre La Garance, rue de Languedoc.
 → **MERCREDI 11 OCTOBRE**
Atelier numérique jeunesse
 Sensibilisation aux dangers d'internet pour les enfants de 6 à 12 ans. Entrée libre. Sur inscription. De 15 à 17 heures. Médiathèque, rue Véran-Rousset. Médiathèque Cavaillon : 04 90 76 21 48. mediatheque@c-lmv.fr.
 → **JEUDI 12 OCTOBRE**
Marché du soir
 Produits locaux, frais et de saison. De 17 à 19 heures. Tous les jeudis. Jusqu'au jeudi 12 octobre. Place du Clos.
 → **VENDREDI 13 OCTOBRE**
Concert
 Du chœur Alpa Julia. À 18 h 30. Auditorium du conservatoire, 112, Avenue de Stalingrad.
Ciné santé
 Ciné santé dans le cadre d'Octobre rose. Au cinéma la Cigale. Asept PACA. À 18 heures. Cinéma la Cigale, 79, avenue du Maréchal Joffre.
 → **SAMEDI 14 OCTOBRE**
"Nuit électro"
 Une soirée en partenariat avec la gare de Coustellet et Inooove. À 19 heures. Théâtre La Garance, rue de Languedoc.
Conférence
 "Des mondes qui finissent" par Jean-Pierre Desenne. À 14 h 30. Médiathèque, rue Véran-Rousset.
Course camarguaise
 De l'avenir espoir. À 15 heures. Arène Paul-Vialaron.
 → **JEUDI 19 OCTOBRE**
Concert
 "Programme Debussy" à 20 h 30. Théâtre La Garance, rue de Languedoc.
 → **DIMANCHE 22 OCTOBRE**
Réunion mixte
 De la société hippique de Cavaillon. À 13 h 30. Hippodrome, avenue Boscodomini.

SANTÉ | Les seniors s'initient à la rigologie à l'occasion de la Semaine bleue

Quand rire devient une thérapie du bonheur

Les éclats de rire fusent à l'hôtel Mercure en ce mardi après-midi. Il ne s'agit pourtant pas d'un spectacle d'humour mais d'une séance de rigologie. Parce que rire, c'est tout un entraînement. Dans le cadre de la Semaine bleue, la caisse de retraite Malakoff Médéric et le Clic ont organisé une initiation à cette pratique.

Rigologie quésaco ?

Derrière ce nom étonnant, se cache une « une technique pluridisciplinaire mêlant psychologie, corporel, éducation émotionnelle... », selon Béatrice Kechissoglou, rigologue expert. Pour elle, « le rire est le meilleur moyen de reconnecter avec soi et avec les autres. »

Cette thérapie du rire est née en 2001, créée par Corinne Cosserson, fondatrice de l'école du rire et du bonheur. Pas encore reconnues par l'État, des formations existent jusqu'au mémoire. « Le rire se développe beaucoup dans le domaine médical. Il y avait des clowns dans le milieu, maintenant on se positionne pour ressourcer les aidants mais aussi les familles dans le besoin. Le rire est le meilleur antidouleur qui soit. » S'esclaffer, c'est faire travailler plus de 400 muscles et cela va permettre au cerveau de sécréter l'endorphine, l'hormone du plaisir.

« On retourne à l'état d'enfant »

La Semaine bleue était donc l'occasion pour les seniors de découvrir de nouveaux bienfaits : « Nous sommes dans une société très anxieuse.



Grâce aux exercices et au rire contagieux de Béatrice Kechissoglou, le groupe s'est laissé aller à la spontanéité. Photos Le DL/Marie MEUNIER.

En 1930, on riait plus, c'est statistique », déclare Éveline Duchene, déléguée à l'action sociale à Malakoff Médéric. Sous l'impulsion de Béatrice Kechissoglou, le groupe a enchaîné les exercices : mise en mouvement et prise de conscience du corps, mémorisation et concentration, jeux, relaxation, sophrologie... « Relâchez vos épaules ! », « Regardez-vous dans les yeux ! », clame la rigologue. Son dynamisme et son rire joyeux ne tardent pas à contaminer l'audience. Les sourires se dessinent sur les lèvres, les préjugés balayés et les jugements absents.

« On est ailleurs, on retourne à l'état d'enfant », décrit Gisele, 62 ans. Se faire passer un ballon, compter, applaudir... Tout devient prétexte à se désopiler. « Pendant cette séance, on a pu extérioriser alors qu'en temps normal, on n'oserait pas se mettre à rire devant tout le monde. On se défoule », confirme Ety, 90 ans.

Il est vrai que ces exercices ne sont pas très coutumiers dans la vie de tous les jours. Pourtant, en rigologie, parler en charabia, cela prend tout son sens, celui du lâcher prise.



Marie MEUNIER

Prendre conscience de son corps fait aussi partie de la rigologie.

ENTREPRISE | Les salariés sont recrutés sous le mode de l'alternance

La Poste forme ses futurs facteurs



Les alternants, formateurs et tuteurs étaient réunis mercredi au lycée Alexandre-Dumas.

Mercredi, la Poste de Vaucluse a organisé une journée de formation au lycée Alexandre-Dumas pour 15 apprentis facteurs, âgés de 19 à 42 ans et venant de Cavaillon et des environs. Ces aspirants facteurs suivent une formation en alter-

nance dans le but de décrocher un CAP Opérateur service relation clientèle (OSRCL).

La formation dure 12 mois. Une année pour apprendre les rudiments du métier de facteur : distribution, livraison, conduite de véhicules, de palettes, logistique, proposi-

tion de produits, gérer la clientèle, aide à la personne, appliquer la réglementation.

À l'issue de ces 12 mois partagés entre l'université du courrier et l'entreprise La Poste, les alternants pourront postuler pour un emploi dans l'entreprise. En général, il y a

90 % de réussite et d'embauche.

Anais Ganichot, responsable projet à Formaposte, Jean-Pascal Chau, coordinateur du projet et de ce nouveau CAP, et Jean-Jacques Léandri, formateur à l'université du courrier ont animé la

journée de mercredi qui s'est terminée par la prestation du serment, un passage obligatoire au cours duquel le futur postier déclare qu'il gardera et observera fidèlement le secret professionnel, la confidentialité, la probité, le respect de la loi et le règlement.

UTILE

→ **Médecin**
 Maison médicale de garde, appelez le 15.
 → **Pharmacie**
 Serveur départemental : 3237.
 → **Secours**
 Samu : 15.
 Sapeurs-pompiers : 18.
 Police secours : 17.

→ **Centre hospitalier**
 Hôpital et urgence : 04 90 78 85 15.
 Avenue Georges-Clemenceau.
 → **Clinique Saint-Roch**
 04 90 78 55 78.
 29 route de Gordes.
 → **Police municipale**
 04 90 78 21 38.
 266 avenue Général-de-Gaulle.

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