



ANIMATIONS

Jeux gonflables pour enfant

» Actuellement et jusqu'au 15 mars, dans le cadre des animations mises en place par l'office de tourisme d'Embrun à l'occasion des vacances scolaires, il est proposé pour les enfants à partir de 17 mois de venir monter, glisser, escalader, s'amuser et se dépenser sur la place Barthelon avec des jeux sur des structures gonflables mises en place les après-midi de 14 heures à 19 heures, du mardi au samedi.

SPORT

Pour rencontrer les aikidokas

» Une vingtaine d'aikidokas suit actuellement le 32^e stage d'hiver de l'Aïkido club haut-alpin jusqu'à vendredi. Les stagiaires sont pour la plupart venus se perfectionner auprès de professeurs, Patrick Jubault, Stéphane Mimouni, René Nicol, tous 5^e dan. Ils s'entraînent de 9 h à 11 h et de 18 h 30 à 20 h 15. La porte du dojo Lapeyrouse (1^e étage) reste ouverte. Les personnes qui veulent découvrir cette discipline sportive peuvent venir assister aux entraînements et rencontrer les pratiquants. Contact Aïkido club haut-alpin : 06 27 95 77 68.



EMBRUN

AGENDA

AUJOURD'HUI

→ **Patinatoire**
Au pied de ville, jusqu'au 9 mars. Horaires d'ouverture au public : lundi et jeudi 12 h-18 h ; mardi et vendredi 14 h-20 h ; mercredi 13 h-19 h ; samedi 10 h-12 h et 14 h-18 h ; dimanche 10 h-12 h.

→ **Exposition "Source Claire"**
Macro-photographies de Claire Leturc, jusqu'au samedi 15 mars, salles du passé de l'embrunais à côté de la Tour Brune, du mardi au samedi de 14 heures à 18 heures (gratuit) tél. 04 92 57 72 62.

→ **La cathédrale Notre-Dame et son trésor**
Aujourd'hui et mercredi 12 mars, visite avec une guide conférencière à 10 h. Rendez-vous devant le porche aux lions.

→ **Permanence médicale de dépistage du Sida**
Anonyme, gratuit, sans limite d'âge, sans RDV, à la MDA espace Delaroché de 17 heures

à 19 heures.

→ **Réunion d'information sur l'Acti'Marche**
Nouvelle activité de Gym nature forme, aujourd'hui, salle du Tribunal à 18 h 30.

→ **Ressourcerie de Pralong**
Ouverture du magasin, collecte et revente d'objets revalorisés, aujourd'hui, à 14 heures, ouverture régulière au public : mercredi et vendredi de 14 h à 17 h ; samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h. Tél. : 04 92 43 76 27.

→ **Montage de mouches**
Aujourd'hui, à 19 h 30, soirée montage de mouches à la Manutention organisée par la Fédération de Pêche tél. 04 92 53 54 71 (gratuit).

→ **Gym nature forme**
Organise une réunion d'information sur les sessions d'Acti'March', aujourd'hui, salle du tribunal (ancien Archevêché), 18 h 30, contact 06 89 61 85 78.

UTILE

DE GARDE

→ **Pharmacie**
Pharmacie Bertoini, tél. : 04 92 43 00 15.

→ **Pompiers**
Composer le 18 ou le 112.

→ **Gendarmerie**
Composer le 17.

→ **Urgences**
Composer le 15

→ **Piscine**
Ouverte de 13 h à 19 h.

→ **Patinatoire**
Ouverte de 14 h à 19 h, tél. : 04 92 43 77 31.

→ **Bibliothèque**
Ouverte de 9 h à 12 h et de 15 h à 18 h, tél. : 04 92 43 35 97.

PRATIQUE
Info-routes : RN94, RN 85. Tél. : 04 92 24 44 44.

le dauphiné

POUR NOUS SUIVRE :

Vous pouvez maintenant nous suivre quotidiennement sur :

Facebook
Le Dauphiné Libéré
Hautes-Alpes



Twitter
@LeDLhautesalpes

POUR NOUS JOINDRE :

Immeuble Central Park, 05100 Briançon
Pour contacter la rédaction : 06 18 95 44 77
ou écrire à audrey.lungo@ledauphine.com et LDLredbriancon@ledauphine.com
Pour contacter la publicité : 04 92 51 21 46
ou écrire à LDLcentregap@ledauphine.com

LOCALE EXPRESS

GLISSE

Sortie victorieuse des cadets du Scoce ski de fond



Ce samedi 1^{er} mars a eu lieu le grand prix de l'Ubaye qui consistait en un sprint en classique pour les minimes et cadets. Chez les minimes filles : Mélodie Gensul réalise le 3^e temps des qualifications et remporte ses quart et demi-finale avant de chuter en finale pour finir, un peu déçue, à la 6^e place. Mathilde Prat fait le meilleur temps des 2001 aux qualifications avant de craquer en demi-finale devant ses aînées. Chez les minimes garçons : Luc Leclerc et Mathis Garnier tous deux minimes 1^{er} année se sont montrés très combatifs et n'ont pas démerité.

Les quatre cadets du Scoce se sont affrontés entre eux en demi-finale et Nans Dauberte en a fait les frais. Robin Leterrier qui a mené de bout en bout, termine 1^{er} au sprint final devant Cédric Quere 3^e. Étienne Margailan qui avait fait le meilleur temps aux qualifications a terminé éliminé en finale car pas tout à fait rétabli de sa grippe de début de semaine. Prochaine étape : les championnats départementaux avec plusieurs titres en jeux !

ANIMATIONS

Marché, promenades, danses, défilé et chocolat chaud ont agrémenté la journée

Mille et un déguisements ont déferlé sur le carnaval

Cette année pour le 4 mars, l'office de tourisme a choisi d'organiser le carnaval sur le thème de la magie de l'Orient et de l'univers des contes des "Mille et une nuits".

Dès le matin, un marché oriental s'est installé sur la place Dosse. En début d'après-midi sont apparus les ânes de Mont'ânes qui n'ont cessé de faire la joie des enfants en les promenant gratuitement par toute la ville jusqu'au soir. Sur la place, les jeunes de l'association Euroscope proposaient un atelier de maquillage.

Vers 15 heures fut donné le départ du défilé du carnaval en haut de la rue principale. En tête du cortège un superbe mannequin (réalisé par les services techniques de la ville) monté sur un char et accompagné de jeunes danseuses orientales de l'Establon.

Suivi de la troupe "Caravane d'Orient" avec ses rythmes d'Orient, des danseuses encore, puis des personnages déguisés à la mode orientale, mais surtout beaucoup de monde qui n'avait pas eu le temps d'endosser les costumes des "Milles et une nuits".

Place Barthelon, vin et chocolat chaud réchauffèrent l'assistance. Dans la salle de la Manutention, l'ambiance fut également très chaude avec les danses orientales présentées par la troupe de l'Establon (d'Embrun) et la troupe de l'Ainsidance (de l'ASPTT Gap).

Le spectacle se prolongea encore dehors, sur l'esplanade Delaroché, avec "La Caravane d'Orient" de la compagnie Soukha : musiciens en live, danseuses entourées de flammes, jongleur de feu, pyrotechnie et déferlante d'artifices pour le final. Et pour terminer dans la tradition du carnaval, le gros et effrayant Caramantran fut sacrifié dans les flammes.



Carnaval d'Embrun le 4 mars. L'office de tourisme proposait une journée sur le thème des "Mille et une nuits".



De toutes les formes, de toutes les couleurs : les enfants défilaient dans les rues d'Embrun, hier, avec leurs déguisements.



À la Manutention, les danses orientales ont fait le show, devant des spectateurs nombreux.



Des promenades à dos-d'âne étaient proposées aux enfants.



Les danseuses ont défilé dans les rues de la ville, suivies par le public, venu nombreux.

SPORT

Pour débuter, reprendre une activité sportive ou progresser

Acti'march'et la forme : un mariage parfait

L'association sportive Gym nature forme lance à Embrun deux sessions d'acti'march'avec un suivi personnalisé.

Cette activité est ouverte à celles et ceux qui souhaitent débuter ou reprendre une activité physique, et aux sportifs désireux de progresser et de développer leurs performances sportives.

Les séances se déroulent en groupe, mais chacun suit son propre programme et ses propres objectifs. Pendant 16 semaines à raison d'une ou de deux séances encadrées par semaine, les lundis soir de 18 h à 19 h 15 et les vendredis de 14 h 45 à 16 heures, plus une séance

en autonomie. Cette activité n'est pas trop contraignante car la marche est facile et rapide à mettre en œuvre. Surtout, ce programme permet de perdre du poids, de mieux supporter l'effort, de stimuler le métabolisme, de prévenir les maladies cardiovasculaires, d'améliorer les fonctions respiratoires, de renforcer les muscles, de lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose, etc.

Une réunion d'information aujourd'hui

Deux réunions d'information sont prévues : aujourd'hui et lundi 10 mars à 18 h 30, salle du tribunal



Acti'march' : un programme individualisé de marche active à suivre en groupe.

(face aux jardins de l'Archevêché) pour détailler le principe de ce programme à la fois collectif et personnalisé.

À la suite de cette réunion, pour les personnes intéressées, un livret de suivi, permettant de suivre ses progrès et sa forme, sera

remis. Un entretien individuel et des tests seront proposés.

Contact : 06 89 61 85 78