

Pour VOUS

JOURNAL GRATUIT
D'INFORMATIONS
LOCALES

Tenir au courant !

Abonnez-vous à la Newsletter



TRAVAUX
MAÇONNERIE · COUVERTURE
ENTREPRISE GÉNÉRALE DU BÂTIMENT



**HIERNARD
CONSTRUCTION**

06 60 41 39 62

📍 CHÂTEAU-THIERRY

samuel@hiernardconstruction.fr

📱 Retrouvez-nous sur facebook !



EDITION **SUD DE L'AISE** - N°10 du 26 janvier au 8 février 2026 - www.journal-pourvous.fr

CHÂTEAU-THIERRY - FÈRE-EN-TARDENOIS - DORMANS - MONTMIRAIL - CHARLY-SUR-MARNE ... ET ALENTOURS

| SANTÉ | ENVIRONNEMENT | SPORT | CULTURE | ARTPASSIONS | VIE ASSOCIATIVE | LOISIRS | SOLIDARITÉ | NATURE |

RIKA
Le poêle autrichien

POÊLES À BOIS,
À GRANULÉS & POÊLES MIXTES

RÉDUIRE sa facture d'énergie, **C'EST POSSIBLE !**
Installez un poêle RIKA et bénéficiez des aides

CEE Le meilleur rendement énergétique MaPrimeRénov' Rénov' 2025

ESSÔMES-S/MARNE 03 64 13 02 04 / SOISSONS 03 23 73 16 20

ACM
ATELIERS
CARLESIENS
DE METALLERIE

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

**VOUS AVEZ UN PROJET,
UNE RÉPARATION ?**
Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller
et trouver une solution ensemble

Escalier, rampes, garde-corps,
portes, portails, rideaux métalliques,
et bien d'autres !

03 23 82 01 31
a.c.m@orange.fr

Z.A., rue du Ru Gousset
02310 CHARLY-SUR-MARNE

DOSSIER

La santé mentale,
entre vos mains.....p.9 à 12

Entre autres sujets :

NOGENT L'ARTAUD

De la friture sur la Ligne P p.2

MONTREUIL-AUX-LIONS

Reprise en duo p.2

DISTINCTION

Un nouveau Commandeur..... p.4

RENCONTRE

Ce n'est qu'un au revoir p.5

SPORTS

Moisson de l'ACCT p.6

SECONDE VIE

Double "Bas de l'Aisne" p.8

LES BONNES ADRESSES

Trouver un artisan..... p.14

FENÊTRES
PORTES FENÊTRES
PORTES D'ENTRÉE
PORTES DE GARAGE
MOTORISATION

home
Menuiserie

VOLETS ROULANTS
VOLETS BATTANTS
PORTAILS & CLÔTURES
PERGOLAS
VÉRANDAS



1, impasse de Rieux (Hochecourt) - 51210 MÉCRINGES

06 33 26 24 08

homemenuiserie@outlook.com

Ligne P : Dominique Duclos actionne le "signal d'alarme"



La commune de Nogent-l'Artaud par le biais de son maire et conseiller départemental alerte face à la situation critique que vivent les usagers de la ligne P. En cause : l'absence persistante d'accord clair entre Île-de-France Mobilités et la Région Hauts-de-France, qui plonge les habitants du Sud de l'Aisne dans une incertitude préoccupante. Les discussions en cours autour de la convention interrégionale font peser une menace directe

sur les tarifs appliqués aux voyageurs. Une hausse des coûts de transport serait un coup dur pour un territoire déjà fortement dépendant de cette ligne pour accéder à l'emploi, à la formation, aux soins et aux services majoritairement situés en Île-de-France. À cette inquiétude s'ajoute une dégradation marquée des conditions d'accueil. La fermeture définitive du bâtiment voyageurs de la gare de Nogent-l'Artaud, malgré plus de 500 000 euros de travaux engagés, alimente un profond sentiment d'incompréhension et de gaspillage d'argent public. L' élu local, en première ligne du mécontentement, ne dispose pourtant d'aucun levier décisionnel pour la gare présente sur sa commune. Conséquence directe : un report massif des voyageurs vers la gare de Nanteuil-Saâcy, provoquant saturation, allongement des trajets et désorganisation du bassin de mobilité. Cette situation fragilise l'équilibre démographique du territoire. La crainte de la municipalité Nogentaise est d'avoir de nombreux habitants qui pourraient envisager de quitter le territoire, estimant impossible de concilier vie professionnelle et maintien sur place.

Face à ce risque d'abandon territorial et d'exode résidentiel, le maire de Nogent-l'Artaud a saisi le président de la Région Hauts-de-France afin d'obtenir un arbitrage politique rapide. La commune appelle à une décision coordonnée garantissant la continuité du service ferroviaire et l'avenir des populations du Sud de l'Aisne.

Reprise de la pharmacie

Depuis le 15 octobre 2025, la pharmacie de Montreuil-aux-Lions est exploitée par Delphine Doué et Laurine Naudé, docteurs en pharmacie, une association qui repose sur un parcours professionnel commun.

À l'occasion de cette reprise, les deux jeunes femmes originaires de la région ont fait le choix de conserver l'équipe en place, afin d'assurer la continuité de l'accueil et du suivi de la patientèle. L'officine dispose d'espaces dédiés permettant la réalisation des activités autorisées en pharmacie, notamment la vaccination et certains tests rapides d'orientation diagnostique pour les cystites et angines, dans le respect des protocoles et de la réglementation en vigueur. Un espace confidentiel est également équipé d'une cabine de téléconsultation ainsi que d'un dispositif de télé-expertise dermatologique, utilisés en complément du parcours de soins habituel. La pharmacie vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 12h15 et de 14h à 19h et jusque 18h30 le samedi.



ROMU
Parcs & Jardins

- Elagage
- Dessouchage
- Entretien

13, hameau de l'Hermitage
02400 BÉZU-ST-GERMAIN
06 12 47 69 41
romuparcsetjardins@gmail.com www.romu-parcs-et-jardins.fr

QUITTE OU DOUBLE
SPÉCIALE COUPLES

Château Thierry RTL 104.2 FM

MARDI 3 FEVRIER À PARTIR DE 18H
DEPUIS LE PALAIS DES RENCONTRES
À CHÂTEAU-THIERRY

INSCRIPTION POUR JOUER : [QUITTEOUDOUBLE@RTL.FR](https://www.quitteoudouble@rtl.fr)

LE JOURNAL
Pour VOUS
Tenir au courant !

présent aussi sur le web...



... et sur



OK CARRELAGE
CHOIX - QUALITÉ - PRIX - CONSEILS

9, rue Porte Crouy - Soissons - Tél. 03 23 59 57 70

Site web

Entreprise familiale depuis 42 ans

POUR VOUS... le faire savoir !
Journal gratuit d'informations locales édité par Les Éditions DDLD - SAS au capital de 1000 euros
990 435 745 RCS SOISSONS
Directeurs de la publication :
Dietrich Leleux / Didier Dugand
Direction Artistique et composition : Agence Glob'Art Communication
contact@globart.com
Impression : imprimerie Léonce Déprez
Distribution boîtes à lettres et présentoirs : Les Éditions DDLD
ISSN 3098-2510
Tirage moyen : 35 000 exemplaires.
L'annonceur est censé disposer des droits de reproduction des documents confiés. Toute reproduction, même partielle, sans autorisation écrite de l'éditeur est interdite.
Crédits photos :
©pixabay / ©freepik
©Stockphoto.com
©journal-pourvous

Otmus Auto-école, l'exigence de la réussite au volant

À Château-Thierry, *Otmus Auto-école* s'impose comme un acteur de référence de la formation à la conduite, conjuguant exigence pédagogique, accompagnement personnalisé et outils modernes, afin d'offrir à chaque élève les meilleures conditions de réussite

Idéalement située à quelques centaines de mètres du Lycée Jean de La Fontaine, l'auto-école bénéficie d'une implantation stratégique, particulièrement appréciée des lycéens et des jeunes actifs.

En France, le permis de conduire demeure un sésame essentiel, tant sur le plan personnel que professionnel. Près de 48 millions de Français sont aujourd'hui titulaires du permis, ce qui en fait l'un des examens les plus réalisés du pays. Pourtant, l'accès à ce droit reste exigeant : le taux de réussite à l'examen pratique du permis B sur le territoire national s'établit autour de 58%, toutes présentations confondues. Autrement dit, près de quatre candidats sur dix doivent se représenter. C'est dans ce contexte que s'inscrit la démarche d'Otmus Auto-école afin d'augmenter les possibilités de réussir l'examen mais surtout de conduire en toute sécurité, avec une offre de formations volontairement diversifiée : formation classique, conduite accompagnée, conduite supervisée, permis accéléré ou encore remise à niveau. Chaque parcours repose sur un principe fondamental : adapter l'apprentissage au profil, au rythme et aux contraintes de l'élève, plutôt que d'imposer un modèle unique.



Dès l'inscription, un diagnostic personnalisé permet de structurer un parcours cohérent. Tout au long de la formation, l'élève bénéficie d'un suivi attentif et individualisé, favorisant la progression technique autant que la confiance au volant. Une approche qui trouve un écho particulier dans la conduite accompagnée, dont le taux de réussite dépasse les 70% au niveau national, confirmant l'intérêt d'un apprentissage progressif et encadré.

Pour accompagner cette exigence, *Otmus Auto-école* s'appuie sur des outils pédagogiques contemporains : plateformes numériques pour

la préparation du Code de la route, suivi précis des acquis, accompagnement renforcé avant l'examen et, depuis juillet 2021, véhicules électriques à boîte automatique, offrant confort, modernité et simplicité de prise en main.

Au-delà de l'examen, l'établissement revendique une véritable mission de formation, visant à préparer des conducteurs autonomes, responsables et sereins. Cette philosophie se traduit par la fidélité des élèves, la qualité des résultats et une réputation fondée sur la proximité et la transparence. Résolument tournée vers l'avenir, *Otmus Auto-école* poursuit plusieurs projets structurants, parmi lesquels une démarche de labellisation, l'évolution continue de ses méthodes pédagogiques et le développement de nouvelles offres adaptées aux besoins du territoire. Une ambition claire : rester un acteur de confiance à Château-Thierry et dans ses environs, au service d'une mobilité durable et maîtrisée.

OTMUS AUTO-ECOLE

60, rue Charles Guérin

à Château-Thierry

03 23 82 50 04 otmusae@orange.fr



TRAVAUX

Rénovation des logements : l'heure du bilan approche

Mise en place depuis 2021, l'Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH) n'est plus une nouveauté dans le Sud de notre département. Mais en ce début d'année 2026, année de clôture du dispositif (aux dernières nouvelles) sur plusieurs communes, le moment est venu de rappeler son existence... et d'en mesurer les effets.

Depuis cinq ans, propriétaires occupants et bailleurs peuvent bénéficier d'un accompagnement gratuit et personnalisé pour réno-

ver leurs logements, avec à la clé des aides financières, sous conditions de ressources. Objectif affiché : améliorer le confort, remettre sur le marché des logements parfois dégradés et valoriser le patrimoine bâti des centres-bourgs.

Isolation, changement de chauffage, réhabilitation lourde, adaptation du logement à la perte d'autonomie (rampe, monte-escalier, aménagements spécifiques) : les travaux soutenus sont variés et répondent à des

besoins très concrets du quotidien. Sur le territoire, l'OPAH concerne par exemple nos centres-bourgs de Condé-en-Brie, Fère-en-Tardenois et Neuilly-Saint-Front, engagés jusqu'en 2026. Une dernière ligne droite pour les propriétaires qui hésitent encore à se lancer, avant l'heure du bilan.

TOUT EST BIEN QUI COMMENCE BIEN.

Dans une agence Avisofi, vous êtes au meilleur endroit **pour réussir votre projet immobilier.**

Votre Courtier Conseil :

Soissons 02200 – 35 bis av. Du Gén. De Gaulle

03 23 75 00 00

Château-Thierry – Aude Vanlangendonck

06 43 93 44 56

avisofi.fr

CRÉDITS | ASSURANCES | RESTRUCTURATION | PATRIMOINE

AVISOFI
LA PUISSANCE
DE LA CONFIANCE

La pléiade n'est pas qu'une collection de livres !

On connaît tous la bibliothèque de la Pléiade, rassemblant les œuvres du patrimoine littéraire dans une collection de prestige. Lorsque l'on a appris que Jacques Krabal avait été élevé au rang de Commandeur de l'Ordre de la Pléiade, on s'est demandé s'il y avait un lien !

Et la réponse est... pas du tout ! L'ordre de la Pléiade, créé le 30 avril 1976 lors de la septième session plénière de l'Assemblée parlementaire de la Francophonie qui s'est tenue à New York, est en réalité la seule décoration relative à la francophonie ainsi que la seule décoration internationale de prestige régie par une assemblée parlementaire. Il est destiné à reconnaître les mérites des personnalités qui se sont distinguées en servant les idéaux de la francophonie.

Pas étonnant que l'ancien député-maire de Château-Thierry ait reçu, mercredi 14 janvier dernier l'insigne de Commandeur de l'ordre de la Pléiade, par Amélia Lakrafi, députée de la X^{ème} circonscription des Français de l'étranger, en présence d'Eléonore Caroit, ministre de la Francophonie. Cette distinction consacre un parcours d'exception au service des valeurs de la Francophonie, de la démocratie parlementaire et du dialogue entre les peuples. Président de l'Assemblée parlementaire de la Francophonie lors de son dernier mandat, Jacques Krabal a œuvré à la promotion des droits humains et au partage d'expériences



Mercredi 14 janvier, Jacques Krabal est devenu Commandeur de l'ordre de la Pléiade

entre parlementaires : on se souvient de son combat pour offrir une identité aux nouveaux nés, à travers le développement de nouvelles façons d'enregistrer les actes d'état civil dans les pays francophones. Et oui, cela semble tellement banal chez nous qu'on n'y pense pas mais dans certains pays, en Afrique de l'ouest par exemple, des enfants naissent sans être déclarés, faute de proximité administrative, le premier pas officiel de l'identité. Action qui fait écho à François 1^{er} et l'ordonnance signée à Villers-Cotterêts établissant l'état civil en France ; c'est un travail à la fois institutionnel, politique mais aussi très

concret et humaniste qu'il a mené en occupant ce poste.

Dans le Sud de l'Aisne, sa pugnacité et son travail ont marqué pour toujours le territoire : c'est à lui que l'on doit la rénovation du château royal de Villers-Cotterêts et la création de la cité internationale de la Francophonie, porté par le président de la République Emmanuel Macron. Présent récemment à Fère-en-Tardenois, il rappelait que la « Francophonie est un des outils de paix et d'ouverture qui permet de dialoguer, particulièrement dans le contexte que l'on connaît, face au tumulte du monde »

La Francophonie désigne l'ensemble des personnes, pays et institutions qui partagent l'usage du français et coopèrent autour de valeurs culturelles, éducatives, politiques et économiques.

Il existe plusieurs grades ou échelons de l'ordre de la Pléiade, à savoir : Chevalier (médaille de bronze) ; Officier (médaille d'argent) ; Commandeur (médaille d'argent surmontée d'une couronne) ; Grand Officier (dignité - médaille d'or sur plateau argenté) ; Grand-Croix (dignité - médaille d'or sur plateau doré). A ce jour 21 personnes sont élevées au grade de Commandeur en France (source Wikipedia).

MONTMIRAIL

Conférence sur le typo des rues (par Christian Lacou, typographe et éditeur d'art) Le 6 février 2026. Espace Loisirs Culture 28, rue du Faubourg de Paris. Nous sommes tous entourés d'inscriptions ou de signes que nous savons décrypter depuis qu'on nous a appris à lire ou, pour les signes, à les comprendre. Il y en a partout, en tous lieux, dans les édifices publics, dans la rue... Qui, par exemple, se soucie des numéros de rues posés sur chaque maison ? Ils sont un repère, une aide pour trouver l'endroit désiré. Et ce qui nous intéresse en eux est avant tout l'information qu'ils délivrent. Qui se soucie de leur esthétique ? Christian Lacou se promène (quand il en a le temps) dans les rues, le nez en l'air et, en vieux typographe curieux qu'il est, regarde et photographie ce qui l'entoure, ce à quoi plus personne (ou presque) ne fait attention, et il s'en amuse, et tente avec humour d'en amuser les autres pour que le banal et le quotidien reprenne un peu de relief et un peu de sens. *Toutes les Infos :* contact@espaceloisirculture.com

FOURGEOT FERMETURES

Qualité & Confort pour votre Quotidien !

FENÊTRES

PORTES

PORTES DE GARAGE

PORTAILS

VOLETS

STORES

VÉRANDAS

PERGOLAS

SOLUTIONS PERSONNALISÉES

FABRICATION FRANÇAISE

POSE PAR NOS SALARIÉS QUALIFIÉS

DEVIS GRATUIT !

01 60 38 36 73

contact@fourgeot-fermetures.fr

Nos agences :

- CHÂTEAU-THIERRY
- LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE
- COULOMMIERS

www.fourgeot-fermetures.fr

Bill'ig Café

RESTAURANT - CRÊPERIE

Pensez à réserver !

03 60 41 00 31

9, pl. de l'Hôtel de Ville
CHÂTEAU-THIERRY

Ouvert : lundi, mardi, mercredi, vendredi, samedi de 9h à 22h

TMP

Tristan Marreau Plombier

Plomberie générale • Dépannage • Chauffe-eau
Traitement de l'eau • Entretien

1, Chemin des Ecoliers - 02470 Neuilly-Saint-Front

07 69 20 24 18

contact@tmp-plombier.fr

www.tmp-plombier.fr



Benjamin Galloux

Six années à la tête de la Maison du Tourisme

Arrivé à l'automne 2019 à la tête de la Maison du Tourisme des Portes de la Champagne, Benjamin Galloux s'apprête à quitter ses fonctions après six années marquées par des bouleversements majeurs. Covid, crises internationales, repositionnement stratégique...

Retour sur un mandat fait de rebondissements

“Ce territoire est un terrain de jeu fantastique... on ne peut pas s'ennuyer ici”

Dans quel contexte avez-vous pris vos fonctions en 2019 ? J'ai été recruté par le comité de direction et par le président de l'époque, Alain Aubertel, pour succéder à Fatah Nekhili. Il avait piloté tout le travail de fusion avec le regroupement de plusieurs offices de tourisme : Neuilly, Fère-en-Tardenois, Charly, Château-Thierry, Condé-en-Brie... cinq structures à fédérer. Ma mission était de créer une destination touristique, affirmer une identité, fédérer les équipes et mettre tout cela en ordre de marche pour générer de vraies retombées économiques sur le territoire

Puis le Covid est arrivé très vite... Oui, très vite. Trois mois après mon arrivée, lors de mon deuxième comité de direction, je présentais une dynamique encourageante et j'annonçais une bonne année 2020, s'il n'y avait pas de catastrophe. Le comité suivant s'est tenu... en visioconférence, en plein confinement. Évidemment, 2020 a été catastrophique en termes de chiffres. Mais avec le recul, le confinement a été une aubaine stratégique pour la destination des Portes de la Champagne.

Pourquoi une aubaine ? - Parce que nous avions déjà amorcé un virage vers le tourisme de proximité, le marché francilien, belge, européen, plutôt que le marché américain. Le Covid a accéléré une tendance que nous avions anticipée. Quand les fameux cercles de 100 km ont été mis en place, on a vécu une véritable déferlante : les hébergeurs appelaient sans arrêt, les chambres d'hôtes

et les meublés de tourisme se remplissaient. Les gens voulaient de l'air, de la nature, du calme exactement ce que propose le territoire.

Cela a-t-il changé durablement le territoire ?

Oui, très clairement. Des porteurs de projets qui hésitaient se sont lancés. Des Parisiens se sont installés ici, parfois avec une activité pendulaire, pendant que l'autre membre du couple développait un meublé de tourisme. Résultat : le nombre de lits touristiques a explosé. Les fonds Européens ont été massivement sollicités, au point que l'enveloppe dédiée au tourisme est aujourd'hui quasiment épuisée. Il nous manque simplement cette deuxième corde à notre arc, qui est une offre plus importante en hôtellerie qui est complémentaire aux gîtes.

Quels autres événements ont marqué ces six années ?

- La guerre en Ukraine, qui a fait exploser les coûts de carburant. Pour les groupes, le bus est la première dépense. Cela a entraîné un tassement net de la fréquentation groupe. La baisse du tourisme américain, très visible depuis l'élection de Trump. Ils n'ont pas disparu, mais leur présence a fortement diminué. Aujourd'hui, ce sont plutôt les Allemands qui ont pris le relais. Cela confirme que nous avons raison de ne pas tout miser sur le tourisme mémoire à destination des États-Unis.

Malgré tout, certains temps forts ont marqué le territoire...

- Oui, juillet 2021 a été totalement fou, notamment grâce aux 400 ans de la naissance de Jean de La Fontaine à Château-Thierry. On a vu un pic de fréquentation très net, y compris dans la boutique,

avec une vraie envie de consommer local et de repartir avec des souvenirs. La réouverture du musée Jean de La Fontaine en 2026 sera, j'en suis convaincu, un nouveau temps fort majeur.

Y a-t-il un projet qui vous a particulièrement marqué personnellement ?

Oui, sans hésiter : le travail avec le public local et les jeunes. Voir des enfants découvrir une cave de Champagne ou le château médiéval alors qu'ils vivent à 300 mètres et n'y étaient jamais allés... c'est extrêmement fort. C'est là qu'on comprend que les premiers ambassadeurs d'un territoire, ce sont ses habitants et qu'il reste encore beaucoup de pédagogie à faire.

Justement, quel message adresseriez-vous aux élus locaux en tant qu'ambassadeurs ?

D'abord un immense merci à ceux qui ont soutenu le développement touristique. Ensuite, un appel à sortir de la logique de clocher. Le tourisme fonctionne aujourd'hui par destination et par expérience, pas par commune. On ne vient pas "à Château-Thierry", on vient en Champagne, pour une expérience nature, patrimoniale, œnotouristique. Les Portes de la Champagne fonctionnent parce qu'elles sont pensées comme un ensemble cohérent sous l'impulsion prépondérante du PETR-UCCSA.

Et à votre successeur ? Ce territoire est un terrain de jeu fantastique, avec une matière première incroyable : Champagne, Marne, patrimoine, Jean de La Fontaine, Léon Lhermitte, Camille et Paul Claudel, châteaux, nature, mémoire etc. Il va se régaler. On ne peut pas s'ennuyer ici.



BUREAU 02

TOUT POUR LE BUREAU PRÈS DE CHEZ VOUS



1, avenue Gustave Eiffel
02400 Château-Thierry
☎ 03 23 83 53 99

✉ chateau@bureau02.com



Rue des Moines
02200 Villeneuve St-Germain
☎ 03 23 73 43 59

✉ contact@bureau02.com

MATÉRIEL ET MOBILIER DE BUREAU - PHOTOCOPIEURS - FOURNITURES DE BUREAU

Pas de faux départ pour l'ACCT

Dès ce début 2026 : indoor à Reims, cross à Axo'Plage, l'ACCT frappe fort.

Les championnats de l'Aisne en salle, organisés les 3 et 4 janvier dans la halle du CREPS de Reims, ont parfaitement lancé l'année 2026 du club d'athlétisme de l'AC Château-Thierry. Présents en nombre et performants dans toutes les catégories, les Castels repartaient avec 10 titres départementaux, de nombreux podiums et de solides enseignements pour la suite de la saison. 22 jeunes athlètes ont défendu les couleurs du club et décroché deux titres, tous deux sur 1 000 m. Léa Daden s'impose en 3'49"43, tandis que Noah Eynard réalise une superbe remontée pour l'emporter en 2'58"47. Plusieurs podiums viennent compléter le bilan, notamment pour Margot Ternois, Juliette Robillard, Anis Abid ou encore Razym Mattoug, confirmant la richesse du vivier castel. Chez les plus expérimentés, avec seulement neuf athlètes engagés, l'ACCT frappe fort en décrochant huit titres départementaux. Abigaëlle Quilliot, Clara Bastos (double titrée), Corentin Cantos, Jean-Claude Ebane, José Bastos et Gaël Pigal montent sur la plus haute marche.

Photo : @Studio H&D

Le temps fort du week-end reste toutefois le podium 100% castel sur 3 000 m, un fait rare à ce niveau, avec la victoire de Florian Girard devant Tom Thierry et Aurélien Barnes. La semaine suivante, pas le temps de se relaxer à Axo'Plage. Lors des championnats de l'Aisne de cross-country, le club confirme son exceptionnelle régularité avec 17 titres de champions de l'Aisne et 19 podiums supplémentaires. Au sein des 86 participants du club, impossible de ne pas évoquer Bernard Tournevac. Ancien postier, spécialiste du fond et fidèle du club depuis 2001, il avait mis un terme à sa carrière de compétition en 2008 après trente années

de pratique et plus de 86 000 kilomètres parcourus avec des chronos sur 10 km en moins de 34 minutes.

Dix-sept ans plus tard, la passion et la fidélité sont toujours là. Toujours présent autour du club, Bernard est aussi l'un des distributeurs fidèles de notre journal, un rôle qu'il assure avec la même rigueur et la même constance que celles qui ont marqué son parcours sportif. Et comme un clin d'œil de l'histoire, il s'est récemment illustré en devenant champion de l'Aisne en catégorie Master.

Photo : @Studio H&D



Champions de l'Aisne individuels - Cross 2026 : Aurélien Barnes, Cross court TCM ; Louise Robillard, Poussines 2^e année ; Lison Gosselin, Poussines 1^{re} année ; Mathilde Liebert, Benjamins 1^{re} année ; Eliaquim Quatre Wilmotte, Benjamins 1^{re} année ; Juliette Robillard, Minimes F 2^e année ; Anis Abid, Minimes M 2^e année ; Marie Vêret, Cross long F (M1F) ; Deborah Maurice, Cross long F (SEF) ; Christophe Terrien, Cross long H (M4M) ; Bernard Tournevac, Cross long H (M6M) ; Florian Girard, Cross long H (SEM).

Orpi

L'esprit coopératif,
ça change l'immobilier.

SUIVEZ-NOUS SUR :



DORMANS

4, rue Jean de Dormans - 51700 DORMANS

☎ 03 26 52 64 87

TOUTES
LES
ANNONCES



JAULGONNE
Maison familiale en pierre meulière à Jaulgonne, 4 chambres, bureau, garage, atelier et grand terrain. DPE : E
Prix : 199 000 €



SECTEUR CREZANCY
Maison familiale à Connigis avec vue sur les coteaux, 3 chambres, dépendances, caves et jardin. DPE : D
Prix : 160 000 €



VANDIERES
Maison familiale de 206 m², 5 chambres, 2 salles d'eau, sous-sol total, idéale activité professionnelle. DPE : D
Prix : 269 500 €



REUILLY-SAUVIGNY
Maison de campagne, 4 chambres, dépendances, grand jardin avec vue dégagée. DPE : E
Prix : 149 000 €



TROISSY
Maison indépendante rénovée, 3 chambres dont une avec salle d'eau, véranda, sous-sol total, environnement calme. DPE : F
Prix : 169 000 €



SOILLY
Maison individuelle à rénover, cuisine, séjour, 2 chambres, garage et jardin, fort potentiel. DPE : G
Prix : 129 500 €



MAREUIL LE PORT
Maison d'architecte à Mareuil-le-Port, 3 chambres, sous-sol, dépendance aménageable, terrain en appellation Champagne. DPE : D
Prix : 269 500 €



FESTIGNY
Maison rénovée, 2 chambres, séjour, salle d'eau, grenier et cave. Idéal 1^{er} achat ou investissement. DPE : E
Prix : 95 500 €



MAREUIL LE PORT
Grande maison de 170 m², 3 chambres, 2 salles d'eau, dépendance de 140 m², cour et jardin. DPE : F
Prix : 169 500 €



BARZY-SUR-MARNE
Maison en pierre meulière, 2 chambres, cour close, proche commodités. DPE : F
Prix : 99 500 €



TRÉLOU-SUR-MARNE
Maison indépendante de plain-pied, 1 chambre, garage, cave et jardin. DPE : G
Prix : 119 000 €



CONNIGIS
Maison de village à restaurer, 60 m², 1 chambre, cave, ancien four à pain, sans jardin. DPE : E
Prix : 65 000 €

VENDIÈRES

La restauration de l'église se poursuit.

Depuis 10 ans, une dynamique collective est engagée dans le village pour restaurer l'église marquée par les épreuves du temps. C'est en présence d'Olivier Lavoix, délégué départemental de la Fondation du Patrimoine (Hauts-de-France), de Dominique Champenois, conseiller municipal et trésorier-adjoint de l'AAEV, de Christian Verlaguet, maire de Vendières et vice-président de l'AAEV et de Nathalie Mercier, présidente de l'AAEV qu'a eu lieu la signature de la 3^e souscription pour la poursuite de la restauration de l'église. Les visites des futurs chantiers seront dirigées par Didier Quentin, meilleur ouvrier de France 2011 - Maître-verrier à Chézy-sur-Marne, en charge et auteur des 4 vitraux. Parmi les futures restaurations programmées : le narthex, le mur ouest de la nef et le fenestrage n°5 où un nouveau vitrail pourra être créé, après restauration. La collecte de dons est ouverte, libre à chacun de participer.

Faire un don



« JE NE VEUX PAS QUE MES OBSÈQUES SOIENT UN FARDEAU POUR MES PROCHES. »

Contrat de prévoyance obsèques : aucune décision difficile, aucune dépense en plus pour vos proches*.



ROC PRÉVOYANCE
OBSÈQUES



ROC • ECLERC
LÀ, POUR VOUS

CHÂTEAU-THIERRY
59, avenue d'Essômes
03 23 83 03 83

En ce moment

2 mois offerts

pour toute adhésion à un contrat obsèques avant le 31 mars 2026⁽²⁾

PERMANENCE 24h/24 - 7j/7
DEVIS GRATUIT

POMPES FUNÈBRES
MARBRERIE • CONTRAT OBSÈQUES

roc-eclerc-prevoyance.com

(1) Hors taxes, hors tiers et sous réserve (i) de la souscription de l'option « Garantie Tranquillité » lors de l'adhésion au contrat d'assurance Roc Prévoyance Obsèques, du maintien des prestations choisies dans le descriptif détaillé du contrat de prestations funéraires lors de ladite adhésion, et d'être éligible à l'Avantage Roc Eclerc pour bénéficier des dispositions prévues par la présente offre. (2) 2 premières cotisations mensuelles offertes pour toute adhésion signée entre le 26 janvier et le 31 mars 2026 à un contrat de prévoyance en prime périodique (hors 1 an) Roc Prévoyance. Roc Prévoyance est un contrat d'assurance souscrit par GROUPE ROC ECLERC au profit d'AUXIA et AUXIA Assistance, entreprises régies par le code des assurances, et distribuée par Prévoyance FI (SARL au capital social de 8000€ - RCS Paris B 482 980 644, 17 rue de l'Armée, 75015 Paris N°ORIAS 07030057, orias.fr). Conditions détaillées en agence. Crédit photo : Getty Images. Imprimé par NANOTERA 7 bis rue Gutenberg 31120 Bruguieres.



PORTES OUVERTES

GROUPE DE LA SALLE - REIMS

Site Jeanne d'Arc - La Salle

École Maternelle
49 Rue Marie Clémence
Fouriaux, Reims

École Élémentaire,
Collège et Lycée professionnel
94 Av. de Laon, Reims

30.01.2026 | 17H
19H30

31.01.2026 | 9H30
13H

Site St Jean Baptiste de La Salle

Lycée et Enseignement Supérieur
20 rue de Contrai, Reims

Lycée professionnel
Enseignement Supérieur
4 rue Gerbert, Reims



Groupe de La Salle
Reims
Frères des Écoles Chrétiennes

CHÂTEAU-THIERRY

23^e FESTIVAL du Film

Historique et Citoyen
du 1^{er} au 10 février 2026
sur le thème du Concours
National de la Résistance et
de la Déportation 2026 :
"La fin de la Shoah et de
l'Univers Concentrationnaire
Nazi (survivre, témoigner,
juger - 1944 à 1948)".

Les films sont conseillés dans
le courrier aux établissements
avec des limites d'âges et de
classes permettant de guider
le choix des enseignants.
Chaque année un film est
particulièrement dédié au
jeune public (CM1-CM2).
En 2026, il s'agit du film :
"Le vieil homme et l'enfant".
Des films récents sont
toujours proposés tels que
"La vie devant moi", "La
douleur", "Les héritiers",
"Le fils de Saül". A travers
des situations et des pays
différents, diverses facettes
du drame de la Shoah ou de
la déportation pour fait de
résistance sont montrées
comme la description
redoutable du camp
d'extermination dans "Le fils
de Saül", la déportation du
résistant Robert Antelme et
l'attente angoissante de son
retour dans "La douleur", le
sauvetage des enfants dans
"Le vieil homme et l'enfant",
ou encore l'entraide d'une
famille qui en cache une autre
dans la France occupée dans
"La vie devant moi".

Témoigner par la précision de
la documentation nécessaire
à chaque film mais aussi
parce que ces épisodes sont
tirés des souvenirs de ceux
et celles qui ont subi les
violences.

Juger et plus subtilement
s'interroger sur la période est
le cœur du film Les héritiers
où des jeunes lycéens
participent au concours,
rencontrent un témoin

• LES HERITIERS

Un film de Marie-Castille
Mention-Schaar avec Ariane
Ascaride, Ahmed Dramé,
Noémie Merlant. Soirée
publique avec débat lundi 2
février à 19h30
Séances scolaires

• LA DOULEUR

Un film de Emmanuel Finkel
avec Mélanie Thierry,
Benoît Magimel, Benjamin
Bioly. Soirée publique
mercredi 4 février à 19h30
Séances scolaires

• LE VIEIL HOMME ET L'ENFANT

Un film de Claude Berri avec
Michel Simon, Alain Cohen,
Charles Denner
Séances scolaires

• LE FILS DE SAUL

Un film de Laszlo Nemes
avec Géza Röhrig. Séances
scolaires

• LA VIE DEVANT MOI

Un film de Nils Tavernier avec
Guillaume Gallienne, Violette
Guillon, Sandrine Bonnaire
Soirée publique avec débat
lundi 9 février à 19h30
Séances scolaires

Réservations : Cinéma-Théâtre
03 23 83 68 01

contact@cine-chateau.fr

Scolaires : Marie-Ange Layer

03 23 73 90 95

06 76 61 81 59

marieange.layer@wanadoo.fr

**FORUM de
L'HABITAT
ET DE L'IMMOBILIER**
à Nogent-l'Artaud

**Vendredi 13 Février 2026
De 16h30 à 19h30**

ACHETER
• Conseils personnalisés
• Aides & financements
• Échanges avec des experts
de l'immobilier et de la rénovation

FINANCER

RENOVER

ENTRÉE LIBRE - OUVERT À TOUS
De nombreux professionnels de l'habitat
et de l'immobilier réunis en un seul lieu !

Salle des Longs Prés - Nogent-l'Artaud

Edité et imprimé par: SARL L3I Immobilier - 1 rue Lefevre Maugrac 02400 Château Thierry
Ne pas jeter sur la voie publique

AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES

A l'audience du Juge de l'Exécution près le Tribunal
Judiciaire de SOISSONS - au Palais de Justice
76 Rue Saint-Martin 02200 SOISSONS qui se tiendra le
LE MARDI 24 FÉVRIER 2026 À 10H

COMMUNE DE CHATEAU-THIERRY (02400) 91 rue du Buisson

Vente en un seul lot d'une maison d'habitation inoccupée située dans
une zone résidentielle figurant au cadastre section BR n°3 d'une
contenance de 19 a et 82 ca comprenant au rez-de-chaussée : entrée,
séjour / salle à manger, cuisine, salle de bains, WC, deux chambres.

Au sous-sol : un garage, un local chaudière, un atelier.

A l'extérieur : deux abris de jardin, terrain clos. D'une surface
habitable de 65,96 m²

MISE A PRIX : 42 000 euros (QUARANTE-DEUX MILLE EUROS)

Une visite est fixée sur place
LE VENDREDI 6 FÉVRIER 2026 DE 9h30 à 10h30

Seul un Avocat inscrit au Barreau de Soissons peut porter les enchères.

Le cahier des conditions de vente peut être consulté :

- Au Greffe du Juge de l'Exécution du Tribunal de Grande Instance de Soissons
(02200) - Palais de Justice - 76 rue Saint Martin - Tel 03.23.76.39.39

- Au Cabinet de Maître Charlotte APPRIOU, Avocat,
5 Bis Place de l'Hôtel de Ville 02200 SOISSONS - Tel 03.23.53.86.50

Membre de la société en participation COURT POIRETTE APPRIOU TETARD

contact@avocatscpat.fr

M^e Charlotte APPRIOU - Avocat

SECONDE VIE

"Au Bas de l'Aisne" : un 2^e local, pour mieux vous servir

Installée à Brasles depuis plus de dix ans,
la ressourcerie "Au Bas de l'Aisne" manquait
sérieusement de place. Avec ce nouvel espace,
elle passe de 140 à près de 600 m² !

Une ressourcerie permet de donner une seconde vie
aux objets inutilisés tout en proposant des meubles
et objets d'occasion à petits prix. "Au Bas de l'Aisne",



meubles, électroménager,
vaisselle, livres, vêtements
ou outils sont collectés
auprès de particuliers, en
déchetteries ou à domicile,
puis triés, nettoyés et
parfois réparés avant
d'être revendus.

La ressourcerie est aussi un atelier chantier d'insertion :
11 salariés y travaillent à temps plein pour reprendre
une activité, apprendre un métier et retrouver confiance.
Donner ou acheter permet ainsi de réduire les déchets
et d'agir pour l'environnement. Les dépôts se font sur
site, avec possibilité de collecte ou de livraison sur
rendez-vous (services payants). Deux sites accueillent
le public à Brasles et Château-Thierry, tous deux ouverts
du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h à 18h.
Le samedi de 9h30 à 12h.

4^e ÉDITION

CARNIVAL
SAMEDI 14 FÉVRIER 2026

10H Ateliers enfants
Création d'une piveuve géante, jeux,
fabrication de masques, maquillage au Palais des Sports
ANIMATIONS GRATUITES

14H30 DÉFILÉ
avec troupes Carnavalesques
(Départ du Palais des Sports)

SOIRÉE BAL MASQUÉ
par Vanille des Îles
19H30
Participation de 10€
à partir de 20h
pour les + de 12 ans

Espace pique-nique,
Buvette et Restauration
sur place
à partir de 10h
par Vanille des Îles

Retrouvez toutes les informations
sur www.chateau-thierry.fr

Bonne année et bonne santé... mentale



La santé mentale est devenue un sujet de plus en plus abordé dans notre pays, et particulièrement après l'année 2025, durant laquelle le gouvernement l'a déclaré "grande cause nationale". Ce début d'année 2026 semble être le bon moment pour faire un point sur la façon dont on est informé, dont on est guidé et traité ici, dans le Sud de l'Aisne et alentours. Le calendrier s'y prête : le contexte international et national est des plus anxiogène, on entend tous quelqu'un (si ce n'est pas soi-même !) nous dire qu'il a le moral dans les chaussettes ! Et cette semaine, nous venons de passer le "blue monday". Le quoi dites-vous ? Le "blue monday" serait le jour le plus déprimant de l'année : post-fêtes de fin d'année, météo glaciale, sans luminosité, le troisième lundi de janvier est reconnu comme étant le jour le plus déprimant de l'année. Alors plongeons dans ce blues pour savoir comment s'en sortir et se relever !

La santé mentale serait "le mal d'une époque" ?

Ah ! On entend souvent nos aînés dire que de leur temps « *les gens allaient mieux* », que « *les psys, c'est non merci* », et qu'il faut « *prendre sur soi* » ! Alors serions-nous moins capables d'affronter la vie aujourd'hui ? Ou est-ce juste une libération de la parole qui donne ce sentiment ? Bien sûr que l'époque a changé, et des événements ont marqué durablement la société. On pense bien évidemment aux conséquences du confinement, qui a accéléré l'isolement social. Mais regardons la réalité en face et acceptons de dire quand ça ne va pas. En clair, nous sommes tous concernés ! Certaines personnes sont plus sujettes en fonction du moment de leur vie ; les périodes de changement, de bouleversements sont forcément plus délicates : adolescence, maternité, ménopause, grand-âge sont particulièrement sensibles car elles altèrent notre place dans la société, notre perception, nos émotions. D'autres facteurs entrent en jeu comme les facteurs sociaux-économiques : la précarité, les conditions de travail ou encore les discriminations. Et bien sûr, les facteurs physiques ou biologiques de chaque individu altèrent la santé mentale.

Quels leviers pour prendre soin de notre santé mentale ?

De nombreux éléments jouent sur la santé mentale. Sur un plan individuel, des actions comme adopter une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique...), développer ou renforcer ses compétences psychosociales, c'est-à-dire ses capacités sociales, émotionnelles et cognitives pour améliorer les relations à soi et aux autres, prévenir les addictions et comportements à risque, repérer et prendre en charge un trouble le plus tôt possible... contribuent à une bonne santé mentale. Selon l'assurance maladie, pour se dire en bien-être mental, il faut pouvoir : exprimer ses talents et qualités, réaliser ses projets et gérer sa vie, supporter les tensions normales de la vie et les tracés du quotidien, jouer un rôle actif auprès de sa famille, de ses amis, de sa communauté et dans son travail ou dans ses études.

Que faire quand la santé mentale se dégrade ?

Commencez par en parler ! À vos proches de confiance, une association de patients et/ou votre médecin traitant, qui peut faire une première évaluation et vous orienter si besoin vers un psychiatre ou un autre spécialiste.



R.Mœ
Rénovation et maîtrise d'œuvre

**RÉNOVER AUJOURD'HUI,
AMÉLIORER POUR DEMAIN**

03 65 67 06 73
entreprise.rmoe@gmail.com

 Rmoerenovation


CHAUFFER


ISOLER


AMÉLIORER


ÉCONOMISER


VALORISER

La semaine
Anniversaire!

Du **3**
au **7**
FÉVRIER
2026

Venez célébrer

les **15** ans
de **La Fontaine Bio**

-10%
sur tout
le magasin*



vos magasins eto
indépendants

la-fontaine-bio@orange.fr

LA FONTAINE BIO

03 23 84 26 10 

ZAC d'Essômes-sur-Marne
Avenue du Général De Gaulle

*sauf sur le pain frais et la librairie. Voir conditions en magasin

Du mardi au vendredi : 9h/12h30 - 14h/19h • Samedi 9h/18h50 non-stop

Calme en silicone

Elles ressemblent à de vrais bébés, pèsent parfois jusqu'à 3 kg, et apaisent les esprits tourmentés. Non, ce ne sont pas des jouets, mais bien des outils thérapeutiques.

En marge d'une médecine traditionnelle, nous avons découvert pour vous quelques pratiques de bien-être étonnantes

A chaque problème sa solution, des méthodes douces peuvent vous rendre la vie plus simple, plus facile... une sorte d'accompagnement pour se sentir bien ou mieux.

Le Burn-out, c'est quoi au juste ?

À la différence de la dépression, qui touche tous les aspects de la vie, il s'exprime avant tout dans la sphère professionnelle. Le burn-out décrit un processus de dégradation du rapport au travail, alors que la dépression décrit un "état de l'individu". Il résulte de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée. Selon sa gravité, le burn-out peut évoluer vers une dépression. En revanche, l'inverse n'existe pas : la dépression n'engendre pas de burn-out. Les services de prévention et de santé au travail (SPST) ont pour mission de préserver la santé des travailleurs et d'accompagner les employeurs. Ils accueillent et orientent les salariés en souffrance psychique. Une prise en charge est possible, par une psychothérapie et, si nécessaire, par un traitement médicamenteux. Un retour au travail avec adaptation peut ensuite être envisagé, notamment via le mi-temps thérapeutique. Mais est-il possible de revenir sur un lieu ayant généré un tel stress ? Le Dr Catherine Vannereux, psychiatre à Château-Thierry, précise : « Il faut choisir sa vie : même un boulot, on le choisit. Le mi-temps thérapeutique fonctionne si l'on travaille en amont sur les causes du burn-out. Sans ce travail, le risque de rechute est réel ».

L'offre en santé mentale ne répond pas toujours à la diversité des besoins. Certaines personnes peuvent ainsi trouver, dans les reborns, un réconfort en complément des thérapies proposées par les professionnels de santé. Apparues dans les années 1990, ces poupées intriguent, fascinent et, aujourd'hui, aident. Grâce à leur réalisme et à leur poids lesté, elles constituent un support efficace dans l'accompagnement de nombreux troubles psychiques et émotionnels.

Certains modèles sont entièrement faits de silicone, une matière souple et malléable dont le réalisme peut parfois troubler tant il évoque la peau humaine. D'autres combinent des membres en vinyle siliconé à un corps en tissu lesté, simulant le poids d'un vrai bébé, tandis que la finesse de la peinture leur confère un réalisme saisissant.



Toutes les tailles existent, du bébé de trois mois au nouveau-né, en passant par le bébé miniature tenant dans la paume d'une main. Il existe également une grande diversité de reborns, notamment des animaux ou des créatures fantastiques - extraterrestres, sirènes, loup-garous - permettant d'exprimer un imaginaire personnel, une émotion ou un besoin de réconfort. Tout comme les couvertures pondérées, les poupées reborn exercent une pression douce sur le corps, entraînant une diminution du cortisol et une augmentation de l'ocytocine. Plusieurs études⁽¹⁾ l'attestent : plus de 70 % des utilisateurs rapportent une baisse nette de leur anxiété. En gériatrie, elles peuvent apaiser les personnes

atteintes d'Alzheimer ou de démence en leur offrant un point d'attention rassurant. Chez les enfants et adultes autistes, elles stimulent les interactions sociales et sensorielles, favorisant l'ancrage émotionnel et la verbalisation. Elles peuvent aussi accompagner les troubles de l'attachement, les syndromes post-traumatiques ou des épisodes dépressifs.

"...plus de 70% des utilisateurs rapportent une baisse nette de leur anxiété !"

Ces poupées apaisent également des blessures plus invisibles et, pour beaucoup, représentent une présence tendre dans une solitude que les mots ne suffisent pas

toujours à combler, procurant un sentiment rassurant propice à l'apaisement. Emmener son reborn en porte-bébé ou en poussette, lors des courses ou des sorties, peut contribuer à améliorer la phobie sociale. Encore peu connue du grand public, cette forme de médiation suscite pourtant l'intérêt de certains professionnels de santé ou éducateurs spécialisés, notamment dans les cas d'hypersensibilité, de TDAH ou d'accompagnement post-traumatique, voire pour rompre la solitude. Cette approche bienveillante reste parfois mal comprise. Pour certains, croiser un adulte avec une poupée ultra-réaliste provoque jugement ou moquerie. Pourtant, pour d'autres, il s'agit d'une véritable nécessité. Une petite communauté locale se développe autour de cette pratique et se retrouve notamment sur le serveur Discord de La Nurserie Enchantée, espace d'échanges ouvert à tous. Parce que parfois, il suffit de peu pour rappeler à quelqu'un qu'il a encore la capacité d'aimer... et peut-être d'aller mieux.

(1) Sources des études ou liens vers les études réalisées

Rappel : la journée mondiale de la santé mentale est célébrée chaque année le 10 octobre, elle a pour objectif de sensibiliser aux problèmes de santé mentale dans le monde.

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE



Bon à savoir : le Centre Médico-Psychologique (CMP) a une mission de prévention, d'accueil, d'orientation et de soins par le biais de consultations médico-psychologiques et sociales. Il offre aux adultes, adolescents et enfants présentant des difficultés d'ordre psychologiques ou psychiatriques une aide de proximité. Une équipe pluridisciplinaire organise l'accueil et les soins ne nécessitant pas d'hospitalisation (consultations), les soins ambulatoires, les actions de prévention et de suivi au domicile des patients ainsi que les activités à visée de réadaptation et de réinsertion. La demande d'une consultation s'effectue soit à votre initiative en contactant directement la structure, soit sur avis médical.

A Château-Thierry, le CMP dépend de l'EPSMDA, établissement public départemental de santé mentale couvrant l'ensemble du département de l'Aisne. Sa domiciliation principale est située au cœur de la forêt de Saint-Gobain sur le site de l'ancienne Abbaye des Prémontrés. L'établissement intervient dans plusieurs structures du département, comme dans les collèges. Contact : 36, avenue de la République (03 23 83 13 22).

Réponses du JEU DE MAUX : "Samеди dernier, Max est sorti boire un verre avec ses potes. Sa journée avait franchement mal commencé. Réveil en retard, stress dès le matin, des "neouds au cerveau" à cause du boulot. Au fait, tout s'est enchaîné de travers, et quand son chef a insisté le dos, mais il a serré les dents jusqu'au soir, la gorge nouée et l'envie de tout envoyer balader. Le soir, il est sorti sans trop d'enthousiasme. Autour de lui, ses potes "pétent le feu", rigolotent, alors que lui essayait juste de décompresser. Et puis elle est apparue. Là, sans prévenir : c'était un véritable "coup de foudre". Max est "resté sans voix", là, avec une drôle de sensation, comme des "pappillons dans le ventre". Le "rouge aux joues", les "mains moites", quand leurs regards se sont croisés, il a cru que son "cœur allait exploser". En quelques secondes, tous ses soucis se sont évanouis. Lui qui avait passé la journée sous tension avait maintenant envie de "sauter de joie". Cette soirée banale est devenue un moment qu'il n'oubliera jamais, parce que parfois, tout commence quand "un regard s'illumine".

Besoin de tranquillité ?

Zoothérapie, Qi Gong, Tai Chi, ça vous parle ?

Dans le Sud de l'Aisne, comme dans d'autres régions, l'envie de "souffler" est bien présente. On y trouve des structures à taille humaine qui proposent des chemins plus doux vers le mieux-être. Des associations de yoga et de Qi Gong qui investissent salles communales et gymnases, offrant des temps de respiration accessibles à tous, loin de l'effervescence des grandes métropoles. Le Tai-Chi, pratiqué en groupe, y devient un outil de recentrage autant qu'un lien social, autre approche qui mise sur la relation avec son corps et son esprit. Il existe aussi des initiatives et associations qui utilisent la présence animale pour contribuer au bien-être mental, à la médiation ou à la thérapie, même si certaines ne sont pas exclusivement centrées sur la santé mentale au sens clinique, elles favorisent le lien humain-animal, l'apaisement, la socialisation et l'accompagnement comme l'équithérapie, par exemple, qui permet à des enfants comme à des adultes de travailler la confiance en soi et l'apaisement au contact du cheval, dans un cadre naturel, mais aussi la zoothérapie, véritable médiation par l'animal (chien, chat, chèvre...) pour favoriser le bien-être, la communication, réduction du stress, inclusion sociale, etc. Des praticiens indépendants proposent aussi sophrologie, méditation, art-thérapie ou accompagnement émotionnel, souvent en petits groupes, parfois en pleine nature, pour renouer avec des sensations simples.

Ces initiatives locales répondent à un vrai besoin : ralentir sans culpabiliser, prendre soin de sa santé mentale sans discours culpabilisant ni promesse miracle. Ici, pas de quête de perfection, mais des espaces et des solutions pour souffler, se reconnecter à soi, à la nature... et avancer un peu plus léger.



JEU DE MAUX

Complétez le texte en remettant chaque expression à la place qui convient.

"Samedi dernier, Max est sorti boire un verre avec ses potes. Sa journée avait franchement mal commencé.

Réveil en retard, stress dès le matin, des [] à cause du boulot.

Au taf, tout s'est enchaîné de travers, et quand son chef a insisté encore une fois, la []

[] . Max en []

[] , il a donc [] jusqu'au soir, la []

[] et l'envie de tout envoyer balader. Le soir, il est sorti sans trop d'enthousiasme. Autour de lui, ses potes []

[] , rigolaient, alors que lui essayait juste de décompresser. Et puis elle est apparue. Là, sans prévenir : c'était un véritable []

[] . Max est []

[] , là, avec une drôle de sensation, comme des []

Le [] , les []

[] , quand leurs regards se sont croisés, il a cru que son []

[] . En quelques secondes, tous ses soucis se sont effacés. Lui qui avait passé la journée sous tension avait maintenant envie de []

[] .

Cette soirée banale est devenue un moment qu'il n'oubliera jamais, parce que parfois, tout commence quand un []

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1- mains moites, | 8- pétaient le feu, |
| 2- coup de foudre | 9- resté sans voix |
| 3- serré les dents | 10- cœur allait exploser. |
| 4- moutarde lui est montée au nez | 11- regard s'illumine. |
| 5- papillons dans le ventre. | 12- avait plein le dos, |
| 6- gorge nouée | 13- rouge aux joues |
| 7- nœuds au cerveau | 14- sauter de joie. |

Orpi

L'esprit coopératif,
ça change l'immobilier.

SUIVEZ-NOUS SUR :

@Orpileleux

Orpi Agence Leloux

FÈRE-EN-TARDENOIS

17, rue Moreau Nélaton - 02130 FÈRE-EN-TARDENOIS

☎ 03 23 84 31 99

TOUTES
LES
ANNONCES



LA CROIX SUR OURCQ
Maison en pierre, 140 m², 3 chambres, séjour cathédrale, dépendances et grand terrain paysagé.. DPE : F
Prix : 184 000 €



COINCY
Immeuble de 119 m², proche A4, composé de 2 lots indépendants : un T2 de 30 m² avec jardin et un duplex rénové de 90 m² avec 3 chambres et bureau. Revenus locatifs estimés : env. 1 000 €/mois.
Prix : 98 000 €



FÈRE EN TARDENOIS
Maison divisée en deux appartements, investissement locatif avec revenus mensuels, jardin et garage. DPE : D
Prix : 108 000 €



PROCHE FÈRE EN TARDENOIS
Maison de campagne individuelle, 4 chambres, grande terrasse de 55 m², garage et terrain calme. DPE : C
Prix : 189 900 €



RONCHÈRES
Grande maison familiale de 175 m², 5 chambres, beaux volumes, potentiel d'aménagement, jardin et atelier. DPE : D
Prix : 152 000 €



LOUPEIGNE
Étang de loisirs de près de 7 900 m², terrain clôturé avec source, chalet équipé en électricité, cadre naturel.
Prix : 108 000 €



FÈRE EN TARDENOIS
Immeuble de rapport au centre-ville composé de deux appartements indépendants avec cour, cave et grenier. DPE : G
Prix : 89 900 €



BEUVARDES - Maison entièrement rénovée il y a 5 ans (A4 à 15 min). Séjour lumineux, cuisine aménagée, salle de bains avec WC et 3 grandes chambres à l'étage. Garage, dépendances et cave.
Prix : 149 000 €



COINCY
Maison de village rénovée, 3 chambres et bureau, jardin clos sans vis-à-vis, dépendances et stationnement. DPE : C
Prix : 219 000 €



ROCOURT SAINT MARTIN
Ensemble immobilier de 2 maisons, idéal résidence principale avec investissement locatif, jardin et garage. DPE : C
Prix : 175 000 €



FÈRE EN TARDENOIS
Grande maison familiale en pierre au cœur du village, 6 chambres, cour intérieure, jardin, dépendances, garage et grenier aménageable. DPE : E
Prix : 199 900 €



FÈRE EN TARDENOIS
Ensemble immobilier de deux maisons, 6 chambres au total, garage et jardin, entrées indépendantes. DPE : E
Prix : 89 900 €

Expressions pas si anodines

Les expressions comme “en rester sans voix” ou “en avoir plein le dos” ne sont pas de simples images. Le stress et les émotions peuvent réellement s'imprimer dans le corps et provoquer des douleurs bien concrètes.

Une douleur psychosomatique est une douleur physique causée ou amplifiée par des facteurs mentaux et émotionnels. Elle peut apparaître lors d'un stress chronique, lié par exemple à des conflits professionnels ou familiaux, ou après une émotion intense et mal digérée comme une séparation, un deuil ou un choc affectif. Contrairement aux idées reçues, ces douleurs ne sont ni imaginaires ni exagérées. Elles sont ressenties pleinement et nécessitent une prise en charge adaptée. On parle généralement de douleur psychosomatique lorsque les examens médicaux n'identifient aucune cause organique claire, mais qu'une situation psycho-sociale difficile est présente. Le corps devient alors un relais d'expression lorsque les mots manquent ou que les émotions sont refoulées. Stress et déséquilibre psychique entraînent des modifications hormonales, neurologiques et biochimiques, susceptibles d'augmenter le tonus musculaire, de provoquer des inflammations et d'installer des douleurs durables. Lorsque la pression émotionnelle se prolonge, l'organisme peine à retrouver son équilibre et développe des signaux d'alerte : troubles du sommeil, fatigue persistante, tensions musculaires, douleurs

chroniques, fibromyalgie, changements posturaux ou comportements compensatoires comme les addictions. Les maux de tête, de dos et d'estomac figurent parmi les manifestations les plus fréquentes. Les troubles digestifs, les affections cutanées comme l'eczéma ou le psoriasis, ainsi que certains troubles cardio-respiratoires sont souvent aggravés par le stress. De nombreuses approches, dont la médecine traditionnelle chinoise, considèrent d'ailleurs que les émotions influencent directement les organes. En France, 5 à 7% de la population seraient concernés par des troubles somatiques fonctionnels, terme aujourd'hui privilégié pour éviter l'idée erronée d'un trouble “dans la tête”. On sait que ces troubles se produisent plus fréquemment chez les femmes, chez les personnes ayant été exposées à des violences dans l'enfance et chez ceux présentant une personnalité anxieuse. Certains éléments de vie peuvent aussi constituer des facteurs de risque : le contact avec le milieu médical, pour soi-même ou pour un proche, le stress au travail, un entourage qui minimiserait la situation ou au contraire qui lui accorderait beaucoup d'importance. Si les mécanismes restent encore partiellement compris, un facteur déclenchant est souvent retrouvé, parfois anodin en apparence. Sans reconnaissance ni accompagnement, le risque majeur demeure la chronicisation, avec un impact réel sur la qualité de vie. Reconnaître ces douleurs, c'est rappeler que le corps et l'esprit ne fonctionnent jamais séparément.

Source : msdmanuals.com - ofma.fr - sciencedirect.com - psychologue.net - observatoire-sante-probtp.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'expression **“en avoir plein le dos”** apparaît au XIX^e siècle et vient d'une image concrète et physique : le dos est la partie du corps qui supporte les charges. Lorsqu'on porte trop longtemps ou trop lourd, le dos finit par ne plus pouvoir supporter.

L'expression **“en avoir ras-le-bol”** apparaît au XX^e siècle, probablement vers les années 1930-1940 en France. Tout comme un bol trop rempli déborde, la patience ou la tolérance de quelqu'un atteint sa limite et “déborde”. Très utilisée dans le langage populaire et ouvrier.

L'expression **“se prendre la tête”** apparaît au XX^e siècle, langage familier. Populaire dans les milieux urbains, jeunes et adultes pour une connotation psychologique plus que physique. “Se prendre la tête” ne signifie pas nécessairement qu'on est à bout, mais que l'on se crée soi-même un problème ou que l'on rumine... pour rien !

RENCONTRE avec Catherine Vannereux, psychanalyste installée à Château-Thierry

Que pensez-vous des personnes qui ont peur de consulter, qui se disent que ça va se régler tout seul ? La démarche d'aller voir un psy n'est pas évidente, ce n'est pas un pas facile. Parfois on parvient à dépasser le problème seul mais parfois, on a des gens en état de mal être pendant des années. Pour certains, si on consulte, on est faible : pour eux, il y a une forme de lâcheté quand on se décide alors qu'en réalité, il faut du courage pour dénouer des choses difficiles. Et réussir à parler. C'est là que le travail commence. Mais selon moi, le frein le plus fort est financier. Une séance est à 45€ chez moi. Certaines mutuelles remboursent. Il m'arrive de revoir le prix des séances si je sens que c'est trop cher pour mon patient.



Nous sommes au lendemain d'une année dédiée à la santé mentale, quels sont vos constats localement ? Ça fait un moment que les gens passent le pas, on parle davantage de santé mentale et ça a un effet, c'est certain. Il y a beaucoup de mal-être professionnel en ce moment mais il y a aussi toujours beaucoup de malaise individuel. Quand on creuse c'est souvent des parcours d'enfance difficiles qui n'ont pas été réglés. Il y a beaucoup de formes d'inceste aussi. Sur la société patriarcale, on a encore du boulot ! Et puis, les jeunes ne vont pas très bien. Notre société est marquée par des pulsions mort : on détruit la planète, les conflits et tensions sont forts, de nombreux jeunes ont l'impression que l'avenir est fermé. On est souvent confrontés à des jeunes dont les parents n'ont eux-mêmes pas donné sens à leur vie. La quête de sens est prégnante, le vide est parfois abyssal. Il y a de moins en moins de rêve. Il y a une difficulté plus grande à se projeter. On nous a fait croire que la consommation apporterait le bonheur mais on est responsable de sa vie, subir la norme ne permet pas de choisir sa vie.

Un conseil à nos lecteurs ? Aller mieux dans sa tête, c'est aller mieux avec les autres. Il est possible de choisir sa vie : si on a l'impression qu'on subit tout, il faut consulter. Ce n'est pas une fatalité le malheur, il faut du courage pour trouver sa voix et sa voie mais on y parvient à chaque fois, c'est ce qui me rend confiante dans le processus de l'analyse.

Blessures invisibles

Ancienne militaire de carrière dans l'artillerie, Aurore Delcourt s'est engagée très jeune au service de la France. Son parcours militaire a profondément façonné la femme qu'elle est devenue : une femme au cœur bleu, blanc, rouge, portée par des valeurs de cohésion, d'altruisme et de respect des autres. Comme de nombreux soldats français, elle a été engagée dans des opérations en France mais aussi à l'étranger, sur des théâtres où l'armée française est régulièrement déployée pour assurer des missions de sécurité et de stabilité. Mais l'engagement a un prix. Pour cette jeune Sud-Aixoise, les premières alertes sont venues du corps, bien avant que l'esprit n'accepte la réalité. Le diagnostic tombe : blessure psychique, syndrome de stress post-traumatique. Depuis cinq ans, elle suit un parcours de soins exigeant, fait d'hospitalisations et d'un accompagnement spécialisé. Elle le sait désormais : il ne s'agit pas de guérir, mais d'apprendre à vivre avec. Son quotidien a été bouleversé. Hypervigilance permanente, nuits écourtées, sorties limitées, difficultés dans les relations sociales. Les bruits soudains, les feux d'artifice ou certaines odeurs peuvent raviver le traumatisme, jusqu'à provoquer des épisodes de dissociation. Une réalité encore trop méconnue : chaque année, plusieurs milliers de militaires français sont suivis pour des troubles psychotraumatiques. Le stress post-traumatique n'est ni une dépression ni un burn-out ; c'est une blessure de guerre invisible qui transforme durablement une vie. Depuis un an, la jeune femme n'est plus seule face à cette épreuve. Elle est accompagnée par son chien d'assistance, confié par LA CAPE. Véritable soutien au quotidien, il l'aide à s'apaiser lors des crises, à rester ancrée dans le présent, à rompre la solitude et à retrouver confiance lors des sorties. Grâce à lui, elle a retrouvé le sourire et la possibilité de profiter à nouveau de l'extérieur en se sentant en sécurité. A travers son témoignage, Aurore Delcourt rappelle une vérité essentielle : les blessures psychiques ne se voient pas, mais elles sont bien réelles. « Reconnaître que l'on ne va pas bien n'est pas une faiblesse, c'est une forme de courage ». **LA CAPE forme des chiens d'assistance spécialisés pour les militaires, pompiers, policiers, primo-intervenants et victimes d'attentats atteints de troubles psychotraumatiques.**



Quelques infos...
pour VOUS

**CHÂTEAU-THIERRY
ATELIERS JARDINAGE**
proposés par l'USESA
"Mieux gérer l'eau : son
jardin/potager en perma-
culture". Principes et mise en
place chez soi.
Samedi 7 février - 9h/12h
4 bis, av. Gustave Eiffel
(USESA). Sur inscription par
mail à : contact.eau@usesa.fr
Infos 03 23 71 02 80

**ASSEMBLEE GENERALE
de l'association du village
St Martin Vincelles - Le
Buisson** - Samedi 31 janvier
à 17h (82 rue du village
Saint Martin). *À la fin de la
réunion : galette des Rois.*

**CONFÉRENCE consacrée
à l'artiste Niki de Saint
Phalle** par *Christine Feau,
agrégée de lettres*
Samedi 14 février à 14h30.
Amphithéâtre du Palais des
Rencontres. Entrée gratuite.
Rens. : 06 56 80 19 54
(conférence à l'invitation
de l'Université Populaire de
Château-Thierry).

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
de l'Association
VOIR.AUTREMENT**
(aide aux personnes
malvoyantes et non-
voyantes), jeudi 5 février à
17h30 - 8, rue du Château -
Grande Salle - Entrée libre.

**38° SALON MULTI-
COLLECTIONS** Palais
des sports - Dimanche 8
février 8h30/17h. *Cartes
postales, timbres, capsules
de champagne, jouets
anciens, voitures miniatures,
monnaie, militaria, vieux
papiers, petite brocante et
bien d'autres collections*
Exposition sur le Zeppelin
(entrée payante +12 ans)
Rens. 06 81 18 60 65

**CONCERT "Classique ou
rock, le piano dans tous ses
états"** (association **PIANO
CHATEAU & CO**)
Dimanche 1^{er} février à 17h
Chapelle Benoîte Madeleine
rue Racine. Programme
et réservation sur www.pianochateauandco.org
Réservation conseillée



**JOURNÉE AU CHÂTEAU
DE CHAMBORD** (association
A.V.M.) jeudi 18 juin + spec-
tacle équestre, un déjeuner,
visite libre du château et des
jardins l'après-midi (aller/
retour Château Thierry). Ins-
criptions dès maintenant au
06 59 33 93 45 et sur internet
animationvalleedelamarne.jimdosite.com



AMITIÉ - POLITESSE - COURAGE - SINCÉRITÉ - HONNEUR - MODESTIE - RESPECT - CONTRÔLE DE SOI

**JUDO CLUB
de l'omois**

ESSAIS
POSSIBLES

CONDÉ-EN-BRIE
MERCREDI

ETAMPES-SUR-MARNE
MARDI / MERCREDI / JEUDI / SAMEDI

NOGENT L'ARTAUD
MERCREDI / VENDREDI

JUDO à partir de 4 ans



Baptiste Freneaux,
professeur diplômé d'Etat BP Judo.

**INSCRIPTIONS
TOUTE L'ANNÉE
AUX HEURES DES COURS**

CONDÉ-EN-BRIE - HALLE DES SPORTS - 06 84 23 38 32

Professeur : Baptiste Freneaux

MERCREDI 16h à 16h45 Baby Judo (enfants nés en 2020/2021)
17h à 18h Judo Enfants & Ados (nés à partir de 2019)

ETAMPES-SUR-MARNE - SALLE OMNISPORT - 07 43 53 18 86

Professeur : Baptiste Freneaux

MARDI 18h15 à 19h15 Judo Enfants Groupe Compétition (nés à partir de 2017)
19h15 à 21h Judo Ados & Adultes (nés à partir de 2013)
Judo, Jujitsu, remise en forme

MERCREDI 10h à 11h Baby Judo, enfants nés en 2020 et 2021
11h à 12h Enfants nés en 2017/2018/2019
14h à 15h Enfants nés en 2016/2015/2014

JEUDI 19h30 à 21h Judo Adultes (nés à partir de 2013)
Judo, Jujitsu, remise en forme

SAMEDI 9h à 9h45 Baby Judo, enfants nés en 2020/2021
10h à 11h Enfants nés en 2017/2018/2019
11h à 12h Enfants nés en 2016/2015/2014

NOGENT L'ARTAUD - SALLE AU 3 RUE DES ÉCOLES - 06 74 28 34 25

Professeurs : Baptiste Freneaux & Raphael kannengieser

MERCREDI 15h à 15h45 Baby Judo, enfants nés en 2020 et 2021
16h à 17h15 Enfants nés en 2017/2018/2019
17h15 à 18h45 Enfants nés en 2016/2015/2014/2013

VENDREDI 17h30 à 18h30 Enfants nés en 2017/2018/2019
18h30 à 20h Enfants nés en 2016/2015/2014/2013

JUDO CLUB DE L'OMOIS | nogentjudo@gmail.com | JCOMOIS

Photos: Judo Club de l'omois / @dodocan2016

Vous cherchez un artisan ? Il est forcément ici, pour vous !

AUTO ÉCOLE
TMUS
CHÂTEAU-THIERRY
60, rue Charles Guérin

NOTRE AMBITION EST VOTRE RÉUSSITE

• CONDUITE ACCOMPAGNÉE OU SUPERVISÉE
• CODE DE LA ROUTE
• PERMIS B MÉCANIQUE OU AUTOMATIQUE

SCANNE MOI



Tél. 03 23 82 50 04
otmusae@orange.fr

AUGUSTYNIAK
Alexandre - Artisan

DEVIS GRATUIT

PLOMBERIE CHAUFFAGE SANITAIRE SALLE DE BAINS TRAITEMENT DE L'EAU

ENTRETIEN / INSTALLATION / DÉPANNAGE

47 A, rue Jean Moulin - Aulnois - 02400 ESSÔMES-SUR-MARNE
alexandreaugustyniak@sfr.fr 03 60 38 17 94

www.alexandre-augustyniak.com

Votre artisan est agréé :




FM CARLIER
MÉTALLERIE | FERRONNERIE D'ART

PORTAILS | RAMPES | ESCALIERS
GRILLES | VERRIÈRES | MARQUISES
PERGOLAS | MOBILIER | MENUISERIES

06 26 34 19 81 | FMCARLIER.CHRISTOPHE@GMAIL.COM
02130 ZAC DE SAPONAY - LE PARCHET

Les artisans, piliers du savoir-faire et de l'économie de proximité

Faire travailler les artisans, c'est soutenir un savoir-faire local, des emplois durables et une économie de proximité. Qu'il s'agisse d'un plombier pour une installation fiable, d'un peintre en bâtiment pour valoriser un logement, d'un spécialiste en métallerie et ferronnerie d'art pour des créations uniques, ou d'une entreprise générale du bâtiment pour coordonner un chantier, les artisans apportent compétence, réactivité et qualité. Les auto-écoles jouent aussi un rôle essentiel en formant des conducteurs responsables et autonomes, tandis que les entreprises d'entretien d'espaces verts participent à l'embellissement et à la préservation de notre cadre de vie. En faisant appel à des structures d'emploi solidaire, on favorise en plus l'insertion professionnelle et l'accompagnement vers l'emploi. Choisir les artisans, c'est privilégier le travail bien fait, le conseil personnalisé, la confiance et la transmission des métiers, tout en renforçant le dynamisme de notre territoire. Alors n'hésitez-pas, ils sont là POUR VOUS !

Vallée de la Marne Paysages
Services à la personne

- Taille de haies
- Désherbage
- Plantations
- Tonte
- Évacuation des déchets
- Débroussaillage
- Création de potager

• Conseils pour un jardin respectueux de l'environnement - fertilisation/paillage/gestion des déchets/compost...

-50%
crédit d'impôt

29 bis, rue du Bois - 02210 COINCY
07 86 94 33 32 - fabien@glaisiere.fr



BATITECH
entreprise générale du bâtiment

Vous avez une **IDÉE** ou un **PROJET** ?

Vous entreprenez des travaux dans le **NEUF** ou la **RÉNOVATION** ?

De la conception à la finition,
RÉALISONS ENSEMBLE ce projet !

Tél. 03 23 69 42 92
9, rue de la Croix Vitard - 02400 BRASLES
contact@batitech-construction.com
www.batitech-construction.com






LPBO
Acteur de l'économie sociale et solidaire depuis 1988

- Ménage, jardinage,
- Préparation de repas, courses,
- Soins et promenades d'animaux...

Urssaf
MON CRÉDIT D'IMPÔT POUR LES SERVICES À LA PERSONNE
C'est une fois par an, immédiat !



47, Grande Rue à CHÂTEAU-THIERRY - 03 23 69 17 27

Peinture
MORAN Particuliers & Professionnels

INTÉRIEUR
• Papier peint
• Peinture
• Revêtement de sol

EXTÉRIEUR
• Peinture & Nettoyage façade
• Démoussage & Peinture toiture
• Volets- Portails - Grilles...

Tél. 03 23 69 16 48 - 06 82 95 23 24 - peinture.moran@gmail.com
Rue du Pré Notre-Dame - MONNEAUX - 02400 ESSÔMES-SUR-MARNE

WiFi
GRATUIT
EN SALLE



OUVERT
SAMEDI ET DIMANCHE
DE 9H À 11H30

MUSCULATION - COURS COLLECTIFS - COACHING PERSO - CARDIO
STRETCHING - CROSS TRAINING - CUISSSES/ABDOS/FESSIERS
PRÉPARATION PHYSIQUE - YOGA - PILATES - SPORT SANTÉ

→ **YOGA**
→ **PILATES**
→ **SPORT SANTÉ**
→ **SORTIE RUN**
→ **CROSS TRAINING**
→ **PRÉVENTION BLESSURE**

**INSCRIPTIONS
TOUTE L'ANNÉE**

07 43 50 58 57



charlyformejco@gmail.com

**SALLE CARDIO-TRAINING
MUSCULATION**

LUNDI 9h / 11h30
et 16h / 21h

MARDI 7h / 9h
et 9h / 21h **non-stop**

MERCREDI 9h / 11h30
et 14h / 21h

JEUDI 7h / 21h **non-stop**

VENDREDI 7h / 9h - 9h / 11h30
et 16h / 21h

**SAMEDI
& DIMANCHE** 9h / 11h30

COURS COLLECTIFS

LUNDI 18h / 18h45 **Cross Training hybride** **NOUVEAU**
19h / 19h45 **Cuissesses/abdos/fessiers** **NOUVEAU**
18h30 / 19h15 **Pilates** (salle de l'Amicale - 3, rue des Ecoles)

MARDI 9h45 / 10h30 **Charly douceur**

MERCREDI 14h / 14h45 **Gym Kids** (6/7 ans)
15h / 15h45 **Gym Kids** (8/11 ans)
18h15 / 19h **Prévention blessure** **NOUVEAU**
18h45 / 19h45 **Yoga** (salle de l'Amicale - 3, rue des Ecoles)

JEUDI 9h45 / 10h30 **Charly Training / Sport Santé**
10h30 / 11h **Stretching**
18h / 18h45 **Cross Training Performance** **NOUVEAU**
18h45 / 19h30 **Cross Training découverte** **NOUVEAU**

VENDREDI 18h15 / 19h15 **Sortie Run** **NOUVEAU**

PLATEAU CARDIO-MUSCULATION AVEC COACHING sur rendez-vous

23, RUE DU STADE GARNIER - CHARLY-SUR-MARNE

**Quelques infos...
pour VOUS**

FÈRE-EN-TARDDENOIS

Concert événement
"Des chansons plein la tête"
Chansons françaises et internationales, par une douzaine d'artistes issus des émissions de télévision *The Voice Kids, La Nouvelle Star, Le plus grand karaoké de France... etc*
Lundi 16 février - 20h30
Salle des fêtes. Concert solidaire, les artistes se produiront bénévolement et les bénéfices seront reversés à une association caritative. Infos, tarifs et inscriptions : *Chris'Broc 06 08 26 17 68* ou Mairie : Claire Titeux 07 85 45 90 81

PAVANT

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du Foyer rural
Salle du Clos des Forges
Samedi 7 février - 16h30.
Rapport moral et d'activité 2025/Rapport financier/ Budget prévisionnel/ Projets Renouvellement du Conseil d'Administration (sortants cette année : *Agar Dominique, Alliot Valérie, Mathias Isabelle*)/Questions diverses.

ARTONGES

Plumes en fête
Artonges ouvre grand ses portes aux amoureux des oiseaux, le temps d'un salon.



Le 8 février, de 9h à 13h30, la salle des fêtes d'Artonges accueille pour la première fois un salon d'ornithologie organisé par l'association Oiseau Club Rémois (OCR). L'entrée est fixée à 2€, gratuite pour les moins de 12 ans. L'initiative est portée par M. Dadou, maire délégué d'Artonges et éleveur passionné, plusieurs fois primé. Les exposants seront des éleveurs amateurs et passionnés, venus présenter des oiseaux domestiques nés et élevés en captivité, tous identifiés par bague. Canaris, mandarins et espèces exotiques seront au rendez-vous, dans une démarche clairement opposée à tout prélèvement dans la nature. Des échanges d'oiseaux entre éleveurs sont prévus, et la présence possible de 2 ou 3 champions du monde, de retour d'une grande exposition belge, apportera une dimension exceptionnelle à l'événement. L'objectif reste simple : partager une passion, informer le public et défendre le bien-être animal.

CHÂTEAU-THIERRY
— LES —
APPARTEMENTS
DE LA
Republique

JOURNÉE PORTES OUVERTES



Samedi 7 février 2026

De 10h à 13h

Appartements neufs du **T2 au T3**
Résidence neuve répartie sur **plusieurs ilots**
À deux pas de la gare – **Espaces verts**



Appartements neufs du T2 au T3

- ✓ **STATIONNEMENTS SÉCURISÉS**
- ✓ **ENSEMBLE CLOS ET ARBORÉ**
- ✓ **PRESTATIONS INTÉRIEURES DE QUALITÉ**
- ✓ **ESPACES EXTÉRIEURS POUR L'ENSEMBLE DES LOTS**
(BALCONS, TERRASSES ET JARDINS PRIVATIFS)

AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE – CHÂTEAU-THIERRY

Renseignements : **03.23.84.10.19**

Orpi