

Ecrit par le 23 juillet 2024

# Le Pontet : découvrez les films à l'affiche au Capitole studios

**Les cinéphiles ont retrouvé les salles obscures et se délectent des bandes annonces interminables, nichés confortablement dans les sièges rouges molletonnés. Parmi les salles incontournables d'Avignon, le [Capitole studios](#) accueille le public venu entre amis, en famille ou en solitaire.**

Événement : La nuit de la glisse (Reset) : vendredi 20 août à 21h45, avec le Club Wave park.

## Les avant-premières

REMINISCENCE : mardi 24 août à 19h30

POURRIS GATES : dimanche 29 août à 15h20

## Nouveautés

ATTENTION AU DEPART BABY BOSS 2 Dessin animé

BAC NORD Avertissement

## Toujours à l'affiche :

LA PAT' PATROUILLE : LE FILM Dessin animé

PIL Dessin animé

C'EST QUOI CE POPY ?

ESCAPE GAME 2

FREE GUY

OSS 117 : ALERTE ROUGE EN AFRIQUE NOIRE

LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS Dessin animé

AMERICAN NIGHTMARE 5 : SANS LIMITES Int - 12 ans

SPIRIT L'INDOMPTABLE Dessin animé

C'EST LA VIE

JUNGLE CRUISE

THE SUICIDE SQUAD Avertissement

KAAMELOTT : 1<sup>er</sup> Volet

SPACE JAM : Nouvelle ère

FAST AND FURIOUS 9

Découvrez toutes les bandes annonces en [cliquant ici !](#)

Ecrit par le 23 juillet 2024

## Le pass sanitaire obligatoire au cinéma Capitole Studios



Le pass sanitaire est désormais obligatoire à partir de 18 ans pour pouvoir visionner un film au Capitole studios Le Pontet. Le port du masque reste obligatoire à partir de 11 ans.

Ecrit par le 23 juillet 2024

## PRÉSENTATION OBLIGATOIRE D'UN PASS SANITAIRE À PARTIR DE 18 ANS

### PRÉSENTEZ VOTRE QR CODE AUX ÉQUIPES DU CINÉMA

**Certificat**  
depuis TousAntiCovid Carnet



OU

**Certificat**  
sur papier



Le QR Code doit présenter les preuves sanitaires valides :

- **Un test négatif**  
RT-PCR ou antigénique de moins de 72h.
- ou
- **Un certificat de vaccination**  
À condition de disposer d'un schéma vaccinal complet.
- ou
- **Un certificat de rétablissement**  
de la Covid-19 : test RT-PCR ou antigénique positif datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

La conformité du pass sanitaire sera vérifiée à l'entrée selon les règles sanitaires en vigueur.  
La vérification ne permet ni d'avoir accès, ni de stocker vos données médicales.

On prend soin de vous.



### Découvrez les films à l'affiche :

Événement : La nuit de la glisse (Reset) : vendredi 20 août à 21h45, en partenariat avec le Club Wake Park.

### Les avant-premières

- Les fantômes: vendredi 13 août à 19h45
- Attention au départ: dimanche 15 août à 16h00
- Baby boss, dimanche 15 août à 17h30
- Snake eyes : lundi 16 août à 19h30
- Bac Nord: mardi, 16 août à 19h45

### Nouveautés:

- La Pat-patrouille, le film
- PIL
- Escape game 2 : mardi 10 Août à 19h45
- C'est quoi ce papy ?
- Free guy

### Toujours à l'affiche

Ecrit par le 23 juillet 2024

- OSS 117 : Alerte rouge en Afrique noire
- Le tour du monde en 80 jours (Dessin animé)
- American nightmare 5 : sans limites (Int - 12 ans)
- Dream horse
- Ice road
- Spirit l'indomptable (Dessin animé)
- C'est la vie
- Jungle croisière
- The suicide squad
- Profession du père
- Kaamelott : 1er volet
- Space jam : Nouvelle ère
- Old Int - 12 ans
- Fast and furious 9

Découvrez toutes les bandes annonces en [cliquant ici !](#)

L.M.

---

## La commune du Pontet recrute des animateurs

Ecrit par le 23 juillet 2024



**Les centres de loisirs Crillon et Pasteur de la [commune du Pontet](#) recrutent des animateurs. Ces derniers travailleront auprès des enfants les mercredis, à compter du 8 septembre 2021.**

Plusieurs qualités sont requises : bon relationnel, fédérateur, esprit d'équipe, créatif, bon communicant, organisé, dynamique, à l'écoute et responsable. Les postulants devront justifier du BAFA, stagiaire ou diplôme équivalent.

Les missions :

- vous éduquez les enfants au 'vivre ensemble' ;
- vous incitez, aidez, encouragez les enfants 'à faire seul' ;
- vous travaillez en collaboration avec l'ensemble de l'équipe ;
- vous préparez, menez et rangez vos activités dans le respect du projet pédagogique (activités variées, innovantes, répondant aux besoins des enfants).

Envoyez vos curriculum vitae et lettre de motivation à l'attention du maire à [cabinet-maire@mairie-lepontet.fr](mailto:cabinet-maire@mairie-lepontet.fr) ou mairie du Pontet, 13 rue de l'hôtel de ville B.P. 20198 84134 Le Pontet cedex.

Ecrit par le 23 juillet 2024

L.M.

## Pas besoin de pass sanitaire au cinéma Capitole Studios Le Pontet



**Nouvelles mesures en vigueur au cinéma Capitole Studios au Pontet. La capacité d'accueil a été réduite à 49 places, la présentation du pass sanitaire ou test antigénique n'est donc plus obligatoire. Le port du masque reste toutefois obligatoire à partir de 11 ans. Découvrez les films à l'affiche:**

Événement : La nuit de la glisse (Reset) : vendredi 20 août à 21h45

### Les avant-premières

OSS 117, alerte rouge en Afrique noire : mardi 3 août à 19h30

Attention au départ : dimanche 1er août à 13h30

Ecrit par le 23 juillet 2024

Le tour du monde en 80 jours : dimanche 1er août à 15h20

### Nouveautés

- Spirit l'indomptable (Dessin animé)
- C'est la vie
- Jungle cruise
- The Suicide squad
- Profession du père

### Toujours à l'affiche

- Kaamelott : 1 er Volet
- Space jam : Nouvelle ère
- Old Int - 12 ans
- Spirale: l'héritage de Saw Int - 16 ans VF & V.O.S.T
- Bloody Milkshake Int - 12 ans
- Fast and furious 9
- Mystère à St Tropez
- Titane Int - 16 ans
- Palme d'or, festival de Cannes 2021
- Désigné coupable
- Ainbo princesse d'Amazonie (Dessin animé)
- Black Widow
- Les Croods 2 (Dessin animé)
- La chapelle du diable Int - 12 ans
- Cruella

Découvrez toutes les bandes annonces en [cliquant ici !](#)

L.M.

---

## Le Pontet : découvrez les films à l'affiche au Capitole studios

Ecrit par le 23 juillet 2024

**Les cinéphiles ont retrouvé les salles obscures et se délectent des bandes annonces interminables, nichés confortablement dans les sièges rouges molletonnés. Parmi les salles incontournables d'Avignon, le [Capitole studios](#) accueille le public venu entre amis, en famille ou en solitaire. Découvrez la programmation du 28 juillet au 3 août 2021.**

Événement : La nuit de la glisse (Reset) : vendredi 20 août à 21h45

### Les avant-premières

OSS 117, alerte rouge en Afrique noire: mardi 3 août à 19h30

Attention au départ: dimanche 1er août à 13h30

Le tour du monde en 80 jours : dimanche 1er août à 15h20

### Nouveautés

- Spirit l'indomptable (Dessin animé)
- C'est la vie
- Jungle croise
- The Suicide squad
- Profession du père

### Toujours à l'affiche

- Kaamelott : 1 er Volet
- Space jam : Nouvelle ère
- Old Int - 12 ans
- Spirale: l'héritage de Saw Int - 16 ans VF & V.O.S.T
- Bloody Milkshake Int - 12 ans
- Fast and furious 9
- Mystère à St Tropez
- Titane Int - 16 ans
- Palme d'or, festival de Cannes 2021
- Désigné coupable
- Ainbo princesse d'Amazonie (Dessin animé)
- Black Widow
- Les Croods 2 (Dessin animé)
- La chapelle du diable Int - 12 ans
- Cruella

Découvrez toutes les bandes annonces en [cliquant ici !](#)

L.M.



## Chantal Ladesou au Capitole Studios pour 'C'est quoi ce papy?'



**Samedi 24 juillet à 20H00, Chantal Ladesou rencontrera le public du Capitole Studios Le Pontet dans le cadre de l'avant-première du film 'C'est quoi ce papy?'. Avec elle, le réalisateur Gabriel Julien-Laferrière et l'actrice Chann Aglat.**

Aurore, la plus déjantée des mamies fait une chute spectaculaire lors d'une danse endiablée. Elle perd la mémoire et se retrouve en convalescence dans une maison de repos. Elle ne parle que d'un mystérieux Gégé...qui pourrait être son amour de jeunesse et lui faire retrouver toute sa tête. Ses sept petits enfants décident de faire le mur pour faire évader leur mamie. Ils partent à travers la France à la recherche de celui qu'ils croient être leur Papy. Mais quand Mamie rencontre Papy...La famille n'est pas au bout de ses surprises ! Billetterie disponible en caisse [ou sur Internet](#)

Ecrit par le 23 juillet 2024

## A l'affiche

- [Fast and furious 9](#) : vendredi 23 Juillet à 20h30. Projection en plein air sur le parking du cinéma avec le son diffusé depuis votre autoradio
- [Spirit l'indomptable](#) : dimanche 25 Juillet à 10h45
- [Le tour du monde en 80 jours](#) : dimanche 25 Juillet à 15h30
- [C'est la vie](#) : vendredi 27 Juillet à 19h30

## Nouveautés

- [Kaamelott : 1er Volet](#)
- [Space Jam: nouvelle ère](#)
- [Old](#)
- [Spirale: l'héritage de Saw \(Int - 16 ans\)](#)

## Toujours à l'affiche

- [Titane. Cannes 2021.](#)
- [Désigné coupable](#)
- [Ainbo princesse d'Amazonie](#)
- [Black widow](#)
- [Les croods 2](#)
- [Benedetta](#)
- [Annette. Cannes 2021.](#)
- [Mystère à St Tropez](#)
- [Cruella](#)
- [Le sens de la famille](#)
- [La chapelle du diable](#)
- [The deep house](#)
- [Hiltman et Bodyguard 2](#)

L.M.

---

# Le Pontet : découvrez les films à l'affiche au

Ecrit par le 23 juillet 2024

# Capitole studios

Les cinéphiles ont retrouvé les salles obscures et se délectent des bandes annonces interminables, nichés confortablement dans les sièges rouges molletonnés. Parmi les salles incontournables d'Avignon, le **Capitole studios** accueille le public venu entre amis, en famille ou en solitaire. Découvrez la programmation du 7 au 13 juillet 2021.

## Les avant-premières

- [Kaamelott 1er volet](#): mardi 20 juillet à 19h30
- [Mystère à St Tropez](#): lundi 12 juillet à 20h00
- [Fast and furious 9](#) : vendredi 23 juillet à 20h30. Projection en plein air sur le parking du cinéma avec le son diffusé depuis votre autoradio
- [C'est quoi ce papy ?](#) En présence de Chantal Ladesou : samedi 24 juillet à 20h

## Les nouveautés

- [Les croods 2](#)
- [Black widow](#)
- [Benedetta](#)
- [Annette](#)
- [La chapelle du diable](#)
- [Fishermans' friends](#)

## Toujours à l'affiche

- [Opération Portugal](#)
- [Cruella](#)
- [Un espion ordinaire](#)
- [Tokyo shaking](#)
- [Freaky](#)
- [D'ou l'on vient](#)
- [Un homme en colère](#) (Interdit aux moins de 12 ans)
- [Sans un bruit 2](#) (interdit aux moins de 12 ans)
- [Bienvenue chez les Loud](#)
- [Conjuring, sous l'emprise du diable](#) : interdit aux moins de 12 ans.
- [Le sens de la famille](#)
- [The deep house](#) (interdit aux moins de 12 ans)
- [La fine fleur](#)

Ecrit par le 23 juillet 2024

- [Hitman et Bodyguard 2](#)
- [Nomadland](#)

L.M.

---

## **(Vidéo) Avignon : la boxe s'immisce en coaching d'entreprise et met KO les idées reçues**

Ecrit par le 23 juillet 2024



**Il est champion du monde de boxe, elle est consultante en management des ressources humaines. Ce duo de choc que rien ne prédestinait à s'unir est à l'origine d'un nouveau 'round' ludique dans le domaine du 'team building'.**

Finis les séminaires interminables, les tours de table à rallonge, le paperboard couvert de hiéroglyphes à peine lisibles, place au coaching 'new age'. Les séminaires 'Out of the box' ? Ce sont les participants qui en parlent le mieux. « Je me suis régalé. J'ai vaincu ma peur. C'est une super expérience à faire en entreprise. » Côté direction, l'enthousiasme est partagé. « Nous cherchions à faire une formation ludique avec les équipes sans être assis devant un tableau. Les collaborateurs réalisent qu'ils sont capables de faire de belles choses, et que je suis capable moi aussi de faire ça avec eux », dixit Mathieu Angles,

Ecrit par le 23 juillet 2024

Directeur général de la [Société des carrières vaclusiennes](#).

Ces séminaires expérientiels ont ceci d'unique qu'ils transforment les formations en un véritable événement avec pour seul mot d'ordre : le plaisir. « Notre but est d'accompagner les équipes vers l'efficacité, aider les collaborateurs à retrouver liberté, efficacité, sérénité, quelle que soit la complexité de l'environnement », expliquent en chœur [Caroline Roux](#) et [Moilime Ramia](#). Elle est consultante en management des ressources humaines, coach et conférencière, lui est Champion de boxe France, Europe et Monde. Leur point fort ? Proposer des séminaires d'entreprises expérientiels qui mélangent la boxe (et aussi le parcours Ninja warriors) et les neurosciences appliquées. Une petite révolution dans le marché, ouvrant le champ des possibles.

Ecrit par le 23 juillet 2024



Ecrit par le 23 juillet 2024

Le parcours Ninja Warriors au Pontet fait de nombreux heureux parmi les salariés.

## Rencontre sur le ring

C'est dans la salle que Caroline Roux rencontre Moilime pour la première fois. « Je faisais de la boxe à titre personnel. Cela a été une belle rencontre humaine, nous avons tout de suite pris conscience des connexions possibles entre nos deux univers respectifs », nous raconte Caroline, à la tête de [Canopia events](#), créateur d'expériences en formation et coaching. Le monde de l'entreprise ? La chef d'entreprise a eu tout loisirs de l'explorer au gré de ses formations dans des secteurs d'activité divers : aéronautique, banque, mutuelle, bâtiment, luxe, agriculture, viticulture... L'entrepreneuse loue la boxe et son légendaire « effet miroir » sur la posture et le comportement.

Une vision avec laquelle le champion Moilime Ramia est en totale harmonie : « la Covid m'a amené à revoir mon métier. A 49 ans, je me suis dit pourquoi ne pas emmener les belles valeurs du sport directement au sein des entreprises ? » Ces valeurs, cet ancien boxeur de haut niveau (pieds-poings et boxe anglaise) a su les assimiler avec brio pour ensuite les enseigner à divers publics dont celui des centres sociaux. Aujourd'hui, Moilime ajoute une corde à son arc, en plus des deux établissements dont il a la responsabilité: une salle de boxe au Pontet ainsi que [Ninja Warriors à Avignon](#). Résultats : des ateliers organisés au sein de nombreuses entreprises de la région et de l'hexagone et des retours plus que positifs sur la cohésion d'équipe.

La pétillante Caroline Roux, visionnaire et déterminée.

## Aucun catalogue mais des ateliers sur-mesure

Avec « Out of the boxe », aucun catalogue à votre disposition ! Tous les ateliers sont pensés sur mesure et c'est exactement cette personnalisation qui fait la différence. « Une fois que le besoin est transmis, nous créons un événement complètement personnalisé. Les ateliers permettent aux collaborateurs de travailler la compétence qui demeure fragile : proactivité, dépassement de soi, intelligence collective, cohésion d'équipe, leadership, négociation, confiance en soi », énumère Caroline. Moilime réfléchit ensuite à la meilleure configuration d'atelier: individuel, collectif, binôme, trinôme ? L'équipe d'une quinzaine de collaborateurs peut s'étoffer en fonction de la nature du besoin. Armés de leur matériel, les membres sillonnent la France entière. Un record a notamment été franchi avec 200 participants au cours d'ateliers organisés chez Aésio mutuelle. Une expérience fructueuse, aussi bien pour les salariés que la direction.

## BTP, banque, assurance, CHU, ils ont déjà testé

« Nous sommes contactés soit par les chefs d'entreprise lorsqu'il s'agit de petites structures, soit par les directeurs des ressources humaines dans les grandes entreprises, explique-t-elle. Ces derniers nous font part de leur problématique en détails, des besoins qu'ils identifient et des solutions qu'ils souhaitent trouver. Le champ est large : management, posture de leader, négociation, techniques de vente... Nous avons pu travailler avec des CHU, des entreprises du BTP, des banques, assurances et du retail. » Au sein



Écrit par le 23 juillet 2024

des ateliers, le public est disparate, les jeunes de la vingtaine côtoient les plus âgés. L'appréhension à la vue des gants de boxe laisse rapidement place à l'excitation du jeu. « Au final, les participants sont les premiers à nous en redemander ! », s'amuse Caroline.

### **Quand le salarié boxe avec le Directeur général**

Les anecdotes ne manquent pas. « Certains salariés se sont retrouvés aux côtés de leur N+10. Une des participantes a découvert à sa grande surprise que le monsieur qui venait tout juste de lui mettre les gants était son Directeur général, raconte Caroline. Cocasse comme situation ! Il n'y a plus de hiérarchie, les barrières cassent. Nous sommes fiers de porter ces valeurs, de travailler l'intelligence collective, le partage et la solidarité. » Quoi de mieux que le sport dans cette noble tâche ? L'humilité est maîtresse : « cela ne sert à rien d'être le plus grand patron avec la plus grosse voiture, mais plutôt d'agir dans le respect des autres, la bienveillance et l'authenticité », explique Caroline avec sagesse.

Écrit par le 23 juillet 2024

# COMBAT

## RESPECT

### HUMILITÉ

*Vole comm*

Victoire ou défaite , peu importe  
L'important est de toujours tirer  
une leçon de l'expérience éprouvée.



## ENGAGEMENT

Si tu ne te bats pas pour ce  
que tu veux, ne pleure pas  
pour ce que tu as perdu.

Ecrit par le 23 juillet 2024

Humilité malgré un palmarès à couper le souffle pour Moilime Rima !

### **La boxe, mais sans les coups !**

Moilime tient à le préciser : dans l'inconscient collectif, la boxe a tendance à faire peur. A l'esprit apparait spontanément cette photographie du visage tuméfié et ensanglanté. Aucune percussion directe n'est exercée au cours des ateliers, le travail est réellement adapté au public. Plus qu'une performance sportive, il s'agit d'un atelier visant à améliorer son comportement pour atteindre ses objectifs. « Moilime évalue la juste distance avec son interlocuteur pour être dans une distance de sécurité et éviter les coups », précise Caroline. Aucun risque donc de rentrer à la maison défiguré, mais plutôt gonflé de confiance en soi !

### **Ninja warriors pour la cohésion d'équipe**

Outre les ateliers dispensés au sein des entreprises, les salariés ont la possibilité de se déplacer sur le parcours [Ninja Warrior](#) situé au Pontet. Dans cet antre dédié au dépassement de soi, la solidarité permet de faire un bon timing de groupe grâce au travail en relai. 12 ateliers, un record à battre, des matelas gonflables en remplacement de l'eau, tout est prévu pour sécuriser l'équipe et travailler la cohésion dans de bonnes conditions.

Encore une fois, l'atelier se façonne en fonction du besoin initial. « Si l'idée est de challenger les équipes, nous créerons une saine compétition. Nous mélangerons les équipes pour que les participants côtoient des personnes différentes dans le but de relever le défi, explique Moilime. Si aucune dynamique de challenge n'est recherchée, nous nous attarderons sur les leviers pour améliorer la performance à chaque passage. Tout est histoire d'ajustements et de réglages ». Et d'ajouter « ce sont généralement les commerciaux qui sont friands de challenges ! »

Le duo ambitionne désormais de développer l'activité dans le bassin vaclusien. « Je ressens une très grande frustration quelques fois car nous travaillons peu dans le département. Je veux prouver que les formations de qualité n'ont pas uniquement lieu à Lyon, Paris ou Marseille. Inutile de se déplacer si loin pour bénéficier de formations complètes et professionnelles », insiste Caroline. L'équipe 'Out of the boxe' ne demande que votre aval pour propulser vos salariés sur le podium de la réussite.

Caroline Roux, 06.23.82.47.16, <https://www.canopia.events/>. Moilime Ramia, 06.62.35.97.31, <https://www.perfectwarriorstraining.com/>.

Ecrit par le 23 juillet 2024

# Le Pontet : découvrez les films à l'affiche au Capitole studios

Les cinéphiles ont retrouvé les salles obscures et se délectent des bandes annonces interminables, nichés confortablement dans les sièges rouges molletonnés. Parmi les salles incontournables d'Avignon, le [Capitole studios](#) accueille le public venu entre amis, en famille ou en solitaire. Découvrez la programmation du 23 au 29 juin 2021.

## Les avant-premières

- [The deep house](#) : vendredi 25 juin à 22h15
- [Les croods 2](#) : dimanche 27 juin à 15h30
- [Presidents](#) : mardi 29 juin à 19h45
- [Fast and furious 9](#) : mardi 13 juillet à 21h45
- [Les méchants](#) : mardi 13 juillet à 19h30, en présence de l'équipe du film

## Les films à l'affiche (horaires et réservation sur [www.capitolestudios.com](http://www.capitolestudios.com))

- [Cruella](#)
- [Opération Portugal](#)
- [Un espion ordinaire](#)
- [Tokyo shaking](#)
- [Freaky](#)
- [D'ou l'on vient](#)
- [Un homme en colère](#) (Interdit aux moins de 12 ans)
- [Sans un bruit 2](#) (interdit aux moins de 12 ans)
- [L'un des nôtres](#)
- [5ème Set](#)
- [Les 2 Alfred](#)
- [Un tour chez ma fille](#)
- [Bienvenue chez les Loud](#)
- [Conjuring, sous l'emprise du diable](#) : interdit aux moins de 12 ans.
- [Le discours](#)
- [Villa caprice](#)
- [Des hommes](#)
- [Chacun chez soi](#) :
- [Nobody](#). (Interdit aux moins de 12 ans)
- [Billie Holiday](#)

Ecrit par le 23 juillet 2024

- [Les bouchetrous](#)
- [Tom and Jerry](#)
- [Adieu les cons](#)

L.M.