

# Des L'ÉCHO Passions

Retrouvez-nous sur

[www.lechodespassions.com](http://www.lechodespassions.com)

[www.publipassion.com](http://www.publipassion.com)

Tél. 04 76 64 07 93

lecho@publipassion.com

OCTOBRE 2011

MENSUEL GRATUIT / 13 500 EXEMPLAIRES

NUMERO 202

Prochaine sortie du 1er au 4 Novembre - **Date limite Lundi 24 Octobre**



Atelier agréé



Agent officiel

**ALPES GARAGE  
ST-MARCELLIN**

**VENTE V.N. V.O.**  
Mécanique - Carrosserie  
SAV Camping Car

4 avenue des Alpes

**04 76 38 10 83**

alpesgarage@orange.fr

**CARROSSE RIE RABATEL**  
5 Avenue de Romans  
38160 SAINT-MARCELLIN  
Tél. 04 76 38 12 26  
carrosserie.rabatel@orange.fr

**CARROSSERIE - PEINTURE**  
Agrément GLASS AUTO - Certification Climatisation  
CARROSSERIE AGREEE ASSURANCES ET BRIS DE GLACE

- Véhicules de prêts neufs C1, C3...

**Promotion d'Automne**  
Diagnostic et recharge Climatisation ou Rénovation 2 optiques de phares  
**79 €\***

\*Promotion jusqu'au 20/12/2011

**OCTANE MOTO 38**  
450 m2 dédiés à votre passion  
Les Echavagnes à St-Marcellin

Concessionnaire : **Husqvarna**

**TGB** **Beta** **CB**

Toute une gamme de scooters à partir de **1199 €\***

**BULLET 50 CC**

- 2 temps
- Roues 13"
- Prise 12 V

1699 €

\* Plus 49 € frais de mise en route

**Nouveautés Quad TGB**

**BLADE 550 SE 2012** Nouveau moteur injection

7490 €\*\*

A l'essai sur rendez-vous

\*\* Plus 185 € frais de mise en route

Toutes nos occasions sur [www.octanemoto38.com](http://www.octanemoto38.com) 04 76 38 22 65

le diapason  
SAINT-MARCELLIN

**PEP'S**

**VENDREDI 14 OCT. 20H30**



18 bis, cours Vallier - Parking Lidl **ST-MARCELLIN**

Tous les jours - toute l'année

2 croissants achetés  
= 2 croissants  
**GRATUITS**

2 pains au chocolat achetés  
= 2 pains au chocolat  
**GRATUITS**

Pour toute commande importante

Tél. 24 h avant : 04 76 38 48 41

■ Pains Variés ■ Pâtisserie ■ Traiteur ■

■ Pizza ■ Petite restauration ■ Salon de thé ■

Des prix toujours au plus juste sur place ou à emporter

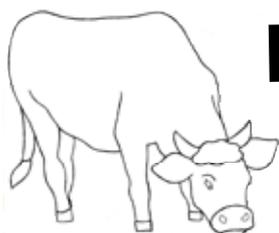
**OUVERT** de 6 h 30 à 19 h15 du lundi au vendredi / samedi de 6 h 30 à 13 h - Fermé le dimanche - **PARKING ASSURÉ**

# DAUPHINE BIÈVRE VIANDE

Jusqu'au 22 octobre 2011



Spécial  
congélateur



Origine France  
viande charolaise

**Cuisse de  
Bœuf** entière

**5,00€**  
le kg

**Avant de  
Bœuf** entier

**4,00€**  
le kg

**Découpe  
OFFERTE**

**C.B.**

Carte bleue

**Colis Choucroute**

- 4 tranches de jambon **16€**
- 4 saucisses de Strasbourg
- 4 saucisses de Francfort
- 4 saucisses fumées
- 4 tranches de poitrine salée
- 4 tranches de saucisson à l'ail
- 1,200 kg de choucroute cuite



• Tickets

Restaurant

Le Plein Air - Route de Chatte ST-MARCELLIN ☎ 04 76 38 03 61

Pendant toute la durée des **travaux**  
tous vos commerces

du **Faubourg Vinay, Place de l'église,  
Rue de Beauvoir et Rue Cardinal  
à SAINT-MARCELLIN**

**restent accessibles** (Accès piétonnier fléché)  
et **TOUJOURS OUVERTS**  
pour vous offrir



© Julien Tromeur - Fotolia.com

**Qualité - Prix - choix - Service**

et jusqu'au 29 Octobre

**PROMOTION**

chez votre

**Pressing Muet**

**-20%**

sur le Nettoyage  
de vos COUETTES  
et COUVERTURES

\* uniquement en magasin à St-Marcellin

Du 29 août au 29 octobre 2011

**JUSQU'À**

**150€**

**OFFERTS\***

**SANTÉ**

\* À valoir sur la première période de cotisation pour toute nouvelle souscription d'une assurance santé MMA (formules Famille, Confort ou Senior) du 29/08/2011 au 29/10/2011. Offres soumises à conditions. Contactez votre Agent Général MMA ou connectez-vous sur [www.mma.fr](http://www.mma.fr) pour avoir plus d'information.

**Stéphane SOUGEY**  
24, rue St-Laurent - 38160 St-Marcellin  
Tél. 04 76 38 01 29 - Fax 04 76 38 17 69  
N° ORIAS 07009891

**M M A**

**VOTRE PREMIER RÉSEAU SOCIAL D'ASSURANCES**  
1 800 réseaux sociaux de proximité partout en France [www.mma.fr](http://www.mma.fr)

## Du 17 au 21 octobre, c'est la Semaine Bleue ! La Semaine Bleue, c'est 365 jours pour agir et 7 jours pour le dire !

La Semaine Bleue est un moment privilégié pour permettre le rapprochement des générations. C'est aussi un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

A St-Marcellin, "Cet événement est l'occasion pour nous, CCAS au service des personnes âgées toute l'année d'organiser des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les personnes âgées dans notre société. Cette Semaine doit être l'occasion de renforcer et de valoriser toutes ces contributions à la qualité du tissu social au sein de notre ville" souligne Danièle Paym, adjointe à l'action sociale.

Le programme saint-marcellinois

**Lundi 17** : 10 h : cuisine avec les petits de la Halte-Garderie "Les Marmousets"

**14 h** : Ouverture de la semaine bleue suivie d'un Thé dansant avec Dany Morland (Salle polyvalente).

**Mardi 18** : 10 h : cuisine avec les petits de la Crèche "Le Petit Prince"

14 h/17 h : animations inter-génération avec les élèves du Lycée Bellevue (Salle polyvalente)

17 h 30 : la dictée inter-génération fera encore "suer" nos têtes blanches (Salle de conférences)

**Mercredi 19** : 9 h 30 / 11 h : matinée récréative avec les "Petits Loups"

L'après-midi : spectacle de magie pour le public de l'EPHAD et Petits et Grands loups... (Salle polyvalente)

**Jeudi 20** : Traditionnel Concours de coinche à partir de 13 h 30 (salle polyvalente)

**Vendredi 21** : Concours de boules au forum de 14 h à 17 h à la salle polyvalente, "Questions pour un champion" inter-génération.

17 h 30 clôture de la semaine en musiques et chansons avec la lyre saint-marcellinoise.

## Marie Thérèse Darlet, une artiste pas ordinaire.

Lors d'une exposition privée organisée dans le hangar aux pierres apparentes à Saint Bonnet de Chavagne, beaucoup de monde est venu pour découvrir quatre vingt des œuvres de Marie-Thérèse Darlet, jalousement gardées dans une grande boîte en carton, depuis quarante ans. Marie Thérèse 87 ans, découvre le dessin en 1972...

Sans chichis, une simple boîte de crayons de couleurs, des feuilles de dessin de récupération, une gomme... Comme à l'époque de son enfance à l'école primaire du village. Et la magie opère...

Elle raconte une histoire, son histoire de faune et de flore criante de réalisme tels cette



mésange à tête bleue ou encore ce chardonneret aux couleurs chatoyantes délicatement choisies ou bien encore cet épi de maïs déshabillé de son écrin...

Il fallait rendre hommage à cette artiste autodidacte mais extraordinaire et ce fut chose faite les 16 - 17 et 18 septembre derniers.



## ECOUTE CE QUE TON CORPS TE DIT...

Les origines profondes de nos stress et blocages conditionnent nos comportements. S'en libérer permet de retrouver notre harmonie. La Kinésiologie, par son approche psycho-énergétique, peut vous aider à retrouver un équilibre.

- **En vous permettant une meilleure gestion de vos émotions**  
mal être, peurs, angoisses, timidité, troubles du sommeil, difficultés à s'organiser, à mettre en œuvre un projet, confiance en soi, blocages émotionnels...
- **En optimisant vos capacités d'apprentissage**  
Concentration, compréhension, raisonnement, préparation des examens...

**Cécile JACOB, kinésiologue certifiée,**  
38160 ST VERAND  
Renseignements et rendez-vous  
au 04 76 38 07 04

## Vous voulez faire connaître vos écrits ?

En octobre et novembre, les médiathèques de Pont en Royans, Saint-Marcellin et Vinay organisent, "Le moi dans l'écriture" : journal intime et autobiographie avec lectures musicales, conférence et une exposition : *Juvenilia/Cher petit journal* qui présente 16 journaux intimes. (Exposition à découvrir du 11 au 29 octobre à la médiathèque de St-Marcellin et du 2 au 31 novembre à la médiathèque La Halle de Pont en Royans). Pour accompagner ces manifestations, les médiathèques lancent un appel aux diaristes de tous bords, aux pratiquants de l'écriture sur soi et sur tous supports (cahiers, ordinateurs, Internet), aux autobiographes publiés ou non. Si vous avez envie de faire connaître vos écrits, vous pouvez déposer vos documents pour quelques temps dans une des médiathèques. Renseignements : Médiathèque de Pont-en-Royans 04 76 36 05 26 - Médiathèque de Saint-Marcellin 04 76 38 02 91

## Prochaines collectes de sang en Sud Grésivaudan

- **A Pont en Royans** - Salle des fêtes  
Lundi 3 Octobre de 17 h à 20 h
- **A Vinay** - Salle des fêtes  
Mardi 4 Octobre de 16 h 30 à 20 h
- **A St-Vérand** - Salle des fêtes  
Vendredi 7 Octobre de 16 h 30 à 20 h
- **A St Just de Claix** - Salle Henri Morin  
Mercredi 19 Octobre de 17 h à 20 h

# Pressing Muet

depuis 1820

- Nettoyage à sec traditionnel
- Blanchisserie · Mercerie
- Réparation machines à coudre

1, Grande Rue - St-Marcellin  
Tél. 04 76 38 43 96

**NOUVEAU**

*Pour mieux vous servir*

**Dépôt Pressing à**

**Intermarché St Sauveur**

**Cordonnerie Choucas  
Vinay**

## Echos du Pays de St-Marcellin, l'actualité de la Communauté de Communes

### ◆ Des cours à la séance à l'Olympide

Parce que tout le monde ne peut ou ne veut participer à des cours d'aquafitness sur tout un trimestre, l'Olympide a créé la formule "à la séance". Selon vos disponibilités, humeur, envie... vous pouvez vous inscrire ponctuellement à une ou plusieurs activités d'aquafitness et d'apprentissage de la natation. Jusqu'au 17 décembre, sauf pendant les vacances scolaires, les maîtres nageurs vous proposent chaque semaine 7 cours à la séance :

Plus d'infos au 04 76 38 35 38 et [www.lolympide.fr](http://www.lolympide.fr)

Lundi : aquagym de 11 h à 11 h 45,  
aquabody de 15 h à 15 h 45.  
Mardi : aquatonic de 9 h à 9 h 45,  
apprentissage natation adulte 10h/10h45  
aquabike 17 h à 17 h 45.  
Jeudi : aquabike 9 h à 9 h 45 et 20 h à 20 h 45.  
Coût de la séance (entrée piscine comprise)  
8,50 € sauf aquabike 12,50 €.  
L'inscription est ouverte 48 h avant le cours  
auprès de l'accueil de l'Olympide.

### ◆ Habiter mieux au Pays de Saint-Marcellin

Lancé depuis quelques mois par l'agence nationale de l'habitat (ANAH), le plan "habiter mieux" s'inscrit pleinement dans l'opération programmée d'amélioration de l'habitat (OPAH) du Pays de Saint-Marcellin. Le combat d'"habiter mieux", lutter contre la précarité énergétique des logements de propriétaires occupants aux revenus modestes (voir tableau).

Un logement énergétiquement précaire, c'est un logement qui dévore beaucoup d'énergie pour son chauffage. A cela plusieurs causes possibles : pas ou peu d'isolation, des portes et fenêtres poreuses, un système de chauffage ancien... Conséquences de ces logements énergivores : des factures élevées, des conditions de confort restreintes faute de pouvoir financièrement se chauffer... Le plan "habiter mieux" a une double portée environnementale (réduction des consommations énergétiques) et sociale (réduction des charges des propriétaires et amélioration des conditions de vie).

Si vous souhaitez engager des travaux apportant un gain énergétique d'au moins 25%, être accompagné dans le montage de

votre dossier, dans le choix des solutions techniques, bénéficier d'une prise en charge de vos travaux jusqu'à une hauteur maximale de 60% sans devoir faire l'avance... Rendez-vous aux "permanences OPAH", chaque jeudi après-midi (14 h - 16 h 30) à la maison de l'économie (7 rue du colombier, Saint-Marcellin), où une conseillère d'H&D Isère Savoie vous apportera les renseignements nécessaires. Elle est aussi joignable au 0 800 200 127 (gratuit).

Tableau ressources financières pour être éligible au plan "habiter mieux"

Nombre de personnes dans le ménage	Votre revenu fiscal de référence* doit être inférieur à
1	11 358 €
2	16 611 €
3	19 678 €
4	23 339 €
5	26 715 €

Par personne supplémentaire : + 3 365 €

\*voir ligne 25 de votre dernier avis d'imposition

### ◆ SPANC : Fermeture exceptionnelle

Le Service Public d'Assainissement Non Collectif du Pays de Saint-Marcellin est fermé jusqu'au 25 octobre. Réouverture mercredi 26 octobre. En cas d'urgence (contrôle de réalisation d'un chantier), merci de contacter le SPANC de la Bourne à l'Isère (Pont en Royans) au 04 76 36 05 93.

Communauté de Communes du Pays de Saint-Marcellin, Maison de l'Economie, 7 rue du colombier, Saint-Marcellin. 04 76 38 45 48. [www.pays-saint-marcellin.fr](http://www.pays-saint-marcellin.fr) | [www.lolympide.fr](http://www.lolympide.fr)

## Soirée restitution de la Biennale De Nord en Sud - Maroc

Documentaire d'Henri-Jacques Bourgeas  
le 21 octobre 2011 à 19h30

L'été 2011 a vu se concrétiser avec succès la biennale De Nord en Sud - Maroc avec une programmation culturelle éclectique, variée et fédératrice d'un large public. De nombreux acteurs du territoire, isérois et marocains ont collaboré à sa réalisation et nous leur en sommes reconnaissants.

Une soirée de restitution est prévue le vendredi 21 octobre à 19 h 30 à la médiathèque, Espace Saint-Laurent à Saint-Marcellin.

Un documentaire d'Henri-Jacques Bourgeas réalisé pendant la biennale du 10 juin au 8 juillet sera diffusé. Ce sera alors l'occasion, autour d'un pot, de faire un partage dans une ambiance conviviale et de remercier tous ceux qui se sont investis sur cette seconde édition de la biennale De Nord en Sud.

Le syndicat Mixte pays du Sud-Grésivaudan a porté cette action avec des fonds de la région Rhône-Alpes, du Conseil Général de l'Isère, de l'Etat (DRAC) et des 3 communautés de communes du pays. Cette instance a, entre autre, pour but de développer la mise en synergie des acteurs culturels entre eux à l'échelle du territoire (44 communes).

## De l'idée... Au projet

Tout projet de création d'entreprise commence par une idée... Une idée prend forme, s'approfondit et mûrit avec le temps.

Pour vous accompagner, le Syndicat Mixte Pays du Sud-Grésivaudan organise chaque mois des **Ateliers d'Information Création-Reprise d'Entreprise**.

Le prochain aura lieu **mardi 11 octobre** à 14 h à la Maison de l'Economie - salle Chambaran. si vous êtes porteur d'un projet, n'hésitez pas à venir vous renseigner !

Le Syndicat Mixte vous aide également par :  
- Un accompagnement gratuit et individualisé des porteurs de projets en création - reprise ou développement d'entreprise

- Une aide à la formalisation du plan d'Affaire  
- Des informations et mises en relation avec les partenaires de la création d'entreprises et sur les aides financières potentielles.

Dans le cadre de l'accompagnement des porteurs de projets, un partenariat a été établi avec ARCOOP, Coopérative d'Activité et d'Emploi, qui assure des permanences pour vous aider dans votre projet.

Les prochaines auront lieu les mercredis 5 et 19 octobre à la Maison de l'Economie, 3<sup>ème</sup> étage de 14 h à 17 h 30 sur rendez-vous 04 75 02 07 68

Pour tout renseignement complémentaire **Syndicat Mixte Pays du Sud-Grésivaudan** - Maison de l'Economie - 7 rue du Colombier - 38160 Saint Marcellin - Tél. 04 76 38 67 20 [pays@sud-gresivaudan.org](mailto:pays@sud-gresivaudan.org)

## Coiffure Art & Bien-être : ce nom vous va si bien...

**C**oiffure Art & Bien-être, concept créé par Sylvie Berger, s'affirme aujourd'hui dans un parcours professionnel on ne peut plus complet.

En effet, durant ces dernières années, Sylvie s'est fortement investie dans différents domaines pointus de la profession afin de répondre aux attentes de sa clientèle.

A ce jour, le succès et la renommée de l'équipe *Art & bien-être* dépassent les frontières du Sud-Grésivaudan et les professionnels rencontrés lors de diverses formations reconnaissent son savoir-faire dans les différentes prestations de service proposées.

*Découvrez un environnement dédié au conseil par une approche humaine et au bien-être pour votre santé...*

♦ **L'ART DE LA COULEUR** avec la coloration végétale, **sans paraben - sans peroxyde d'hydrogène, sans ammoniac, sans L.S.S.** : une coloration exceptionnelle pour une durée et une brillance sans pareilles.

Toute l'équipe se fera un plaisir de vous proposer divers positionnements de couleurs pour mettre en valeur votre personnalité grâce à une méthode hors du commun de conseil en image (consultations sur rendez-vous).

♦ **LES NOUVEAUX DECOUPAGES** de l'année 2011 inspirés des tendances à la fois anglo-saxonnes et latines pour des coupes à faire tourner les têtes ! Des coiffures faciles à refaire chez soi et rapidement.

Au final, vous obtenez une forme capable d'évoluer, par la repousse des cheveux, de manière ludique et durable.

♦ Le savoir-faire technique est bien entendu érigé grâce à la méthode de **VISAGISME** (Perséa Paris) expérimentée depuis plusieurs années au sein du salon. Aussi, partez à la découverte de vous-même grâce aux **consultations spécifiques** (visagisme, univers couleur et total look) **sur rendez-vous**.

N'hésitez plus à confier votre cuir chevelu aux mains expertes de Nadège, Tiffany et Christelle pour **les massages** aux huiles essentielles énergétiques avec la nouvelle gamme **Bio certifiée** AIAB-ICEA et les soins **René Furterer** alliant beauté, détente et plaisirs sensoriels...

**NON STOP du mardi au samedi**

**A ST-SAUVEUR** Parking Intermarché, à côté de la pharmacie **Tél. 04 76 64 06 77**

### Le programme d'Activ'jeunes de la Toussaint est prêt !

A peine la rentrée est-elle passée que se profilent déjà les prochains congés scolaires... Que faire pendant les vacances de la Toussaint ? Les jeunes élus du CMJ (Conseil municipal Jeunes) de Saint-Marcellin ont donné leurs idées, choisi les activités, peaufiné le programme d'Activ'Jeunes en collaboration avec le service jeunesse de la Ville.

**Du 24 octobre au 2 novembre**, voici les activités proposées aux saint-marcellinois de 12 à 17 ans :

- *Du canyoning* : Descente de cascades et de ravins dans les superbes gorges du canyon d'Infernet à Quaix en chartreuse. 10 €

- *De l'aviron* : Chasse aux trésors, bataille navale... 5 €

- *Du kart à Echirolles* : plaisirs et sensations du pilotage en toute sécurité ! 12 €

- *De la spéléologie* aux grottes de Favot : à la découverte du milieu souterrain... 10 €

- *De l'accrobranche* dans le Bois des Ussiaux à Peyrins : 10 parcours pour tester votre courage et votre sens de l'équilibre sur plus de 160 ateliers tous plus délirants les uns que les autres. 10 €

- *De l'équitation* - Les 4 Fers : préparation et soins du cheval, randonnée et découverte du milieu naturel, découverte des figures acrobatiques et voltige. 10 €

**Et toujours pour les jeunes de 16 à 18 ans, un chantier jeune** les 24, 25, 26, 28 et 31 octobre, de 9 h à 12 h.

Inscriptions auprès du Service jeunesse au 04 76 38 50 12 ou auprès de Mohamed 06 72 27 84 20.

### Détermination : le maître mot du Saint-Marcellin Sports

La nouvelle saison du Championnat de France de Rugby, Fédérale 3 a débuté le week-end du 24 septembre avec la réception de nos voisins vinois.

Le prochain match à domicile se jouera, dimanche 9 octobre contre ST CLAUDE

à 15 h au Stade Carrier (Match réserve à partir de 13h30). Venez NOMBREUX soutenir cette jeune équipe vaillante et



déterminée à prouver son niveau de Fédérale 3 !

Les cartes d'abonnement (50 €) pour l'entrée au stade durant toute la saison sont dès à présent en vente au club house ou chez certains dirigeants s p o n s o r s :

DUMOULIN CHAUSSURES, DIGITAL MONTAGNER, Garage C. REY, LA HALLE au SOMMEIL.

#### 1912 - 2012 : le SMS s'apprête à fêter ses 100 ans

Un peu d'histoire : En 1898, le rugby arrive à Saint-Marcellin avec l'Union Sportive Saint-Marcellinoise (U.S.S.M.).

En 1912, intervient la création du St Marcellin Sports avec 2 sections, l'une de rugby, l'autre... d'athlétisme !

En 1967, c'est au tour de l'école de rugby du S.M.S de voir le jour !

Aujourd'hui deux anniversaires s'apprêtent donc à être fêtés : les 45 ans de l'école de rugby et "le centenaire du S.M.S." avec tous ceux qui font ou qui ont fait partie de l'histoire de ce club... et il faudra bien une saison complète pour évoquer 100 ans de souvenirs !!!!

Un comité d'organisation a été mis en place et vous proposera plusieurs manifestations tout au long de la saison... moments de retrouvailles et de fête auxquels chacun pourra participer !!!!

Amis du S.M.S. nous déclarons ouverte "l'année blanche et bleue" ! Mobilisez-vous, rejoignez nous, aidez-nous afin que personne ne soit oublié en ces jours que nous souhaitons fabuleux pour tous !

Dès maintenant, retenir déjà quelques dates : samedi 21 avril 2012 (Tournoi du Centenaire "Ecole de rugby"), samedi 2 juin (Soirée surprise au Diapason), samedi 23 juin 2012 (Jour J du centenaire).

**Bien-être**

**4 astuces pour vaincre le stress**

Ce stress qu'on met à toutes les sauces, il est peut être temps pour vous de le digérer d'une façon plus douce. Lorsque les tensions s'installent, vous pouvez piocher dans ces quelques astuces :

■ **RESPIREZ** : Les yeux ouverts, dirigez votre regard vers un point précis. Relaxe les muscles de votre visage, fermez les yeux. Pour calmer l'anxiété, vous allez pratiquer la **respiration de l'abeille**. Posez les paumes des mains contre vos oreilles. Inspirez longuement par le nez. Tenez l'arrêt du souffle. Expirez longuement par le nez en produisant, avec les cordes vocales, un son "bzz" bourdonnant dans la tête, comme le bruit d'une abeille. Durée : de 5 à 10 respirations.

■ **FAITES APPEL A VOTRE MEMOIRE** : Souvenez-vous des situations où vous êtes bien, pensez à ce que vous avez réussi. Ressentez, en fermant les yeux quelques minutes, physiquement et émotionnellement ce bien-être. Votre corps possède **une mémoire sensorielle des émotions positives**, utilisez-la.

■ **NOTEZ CE QU'IL SE PASSE** : Pour apprendre à se connaître, rien ne vaut l'**introspection** : assis, les yeux mi-clos, les muscles au repos, repensez à la situation de stress vécue... vous pouvez également tenir un journal de bord en décrivant très précisément ce qui vous a fait perdre tous vos moyens et les signes avant-coureurs. Ainsi, confrontés de nouveau à la situation, vous pouvez vous y préparer à l'avance.

■ **FAMILIARISEZ VOUS AVEC L'INCONNU** : Dès que vous vous sentez stressé, récitez rapidement et à voix haute l'alphabet dans le désordre. C'est un exercice difficile auquel il faut s'entraîner. Il vous permettra de sortir du schéma conventionnel (l'alphabet dans l'ordre), et ainsi **oser vous adapter à une situation nouvelle et inconfortable**, mais possible si on prend le risque de s'y rendre. La définition même du stress : s'adapter à un imprévu. Répétez régulièrement l'exercice, de plus en plus rapidement.

*Nadine COURBIER. Coach en confiance et estime de soi, gestion du stress, gestion des situations*

**Sudoku Gym du cerveau**

8		1	3		5			9
3				9		4		
			2		1			
		2		7			9	3
	3						5	
7	9			5		8		
			4		9			
		8		3				7
9			7		6	1		5

**Le coin des jardiniers : Que faire dans son jardin... en octobre**

- *Beaucoup de pluie en octobre, beaucoup de vent en décembre.*
- *Bise à la Saint Michel, octobre sec.*
- *Octobre en bruine, hiver en ruine.*
- *En octobre, il faut que l'homme vite s'habille quand le mûrier se déshabille.*
- *Pluie abondante pendant l'automne annonce printemps sec.*
- *Octobre ensoleillé, décembre emmitoufflé.*

**Octobre, c'est le moment de rentrer les plantes en pots, de planter les bulbes à fleurs pour le printemps... et de profiter de l'été indien !**

**Le conseil du mois** : Récoltez les kiwis les 13 et 14 octobre.

**La plante du mois** : l'Erable du Japon.

L'automne s'installe et les jours raccourcissent. Toutefois, dans le jardin en octobre, on peut encore profiter d'un radoucissement de la température. Ce second printemps qui voit les beaux jours revenir s'appelle "l'été indien". C'est l'occasion d'effectuer les derniers semis et plantations et de préparer l'hivernage des plantes et aussi de profiter de la générosité de la nature en ramassant châtaignes et champignons.

**5 gestes essentiels pour entretenir le jardin en octobre**

- Ramassez les feuilles mortes sur la pelouse et dans les allées au fur et à mesure qu'elles tombent et placez les sur le compost. Elles feront un bon terreau.
- Faites une dernière tonte : cela permettra en même temps de ramasser les feuilles mortes.
- Suspendez les arrosages au sol et les bassinages.
- Rentez les plantes en pots et en bac du jardin, de la terrasse ou du balcon.
- Si vous pouvez, disposez certaines plantes dans votre véranda comme les petits agrumes.

**Trucs et astuces**

sur les tâches et renouvelez autant que nécessaire.

- **Soulager un mal de dents** : versez une goutte d'huile essentielle de girofle sur un coton tige et appliquez sur la dent affectée. En plus d'être un puissant analgésique, l'huile essentielle de girofle a le pouvoir d'être désinfectante et prévient aussi l'infection.
- **Protéger son enfant des poux** : Mettez

**Dans le potager**

- Semez la mâche en pleine terre et sur place pour une récolte de décembre à mars.
- Jusqu'au 15 octobre, semez également en pleine terre ou en pépinière les laitues pommées d'hiver pour une récolte en avril-mai.
- Faites blanchir les cardons et les frisées en les liant.
- Repiquez les oignons si vous en avez semés.
- Rentez les courges et les potirons avant le début des gelées et stockez les au sec : ils se conserveront tout l'hiver.

**Jardin d'agrément :**

- Plantez les bulbes de printemps : narcisses, jonquilles, tulipes... en veillant à échelonner les floraisons. Pensez, en créant vos massifs à placer les variétés les plus hautes dans le fond. N'hésitez pas à panacher les variétés et couleurs de tulipes : perroquet, à fleur de lis, à fleur de pivoine, flammées, à longues tiges.
- Complétez vos plantations de vivaces. Marcottez et bouturez vos plantes et arbustes préférés (oeillets, thym, romarin ...)

- **Lutter contre les rougeurs du visage** : Faites bouillir un poireau, récupérez l'eau et mélangez la à du petit lait. Utilisez matin et soir comme lotion avant la crème de soins.
- **Faire partir les taches brunes** : Pour atténuer voire disparaître les taches brunes disgracieuses sur les mains, mélangez le jus d'un citron à celui d'une orange et d'un pamplemousse. Le matin, passez ce mélange

**Mots Mêlés**

Trouvez le mot mystère : la nuit

- |             |             |
|-------------|-------------|
| CAUCHEMAR   | LIVRE       |
| CHALEUR     | LUMIERE     |
| CHEVET      | MATINEE     |
| COUVERTURES | NUIT        |
| DOUCEUR     | OREILLER    |
| DRAPS       | REPOS       |
| ENDORMI     | RESPIRATION |
| FENETRE     | REVES       |
| HEURE       | RIDEAUX     |
| LAMPES      | SOMMEIL     |
| LIT         | TABLE       |

Réponse Mots mêlés Septembre : Bon séjour

O	C	A	U	C	H	E	M	A	R	T	N	C
B	R	H	D	O	U	C	E	U	R	A	U	O
O	E	E	C	H	A	L	E	U	R	B	I	U
N	V	U	I	C	H	E	V	E	T	L	T	V
L	E	R	N	L	E	R	T	E	N	E	F	E
A	S	E	E	N	L	I	E	M	M	O	S	R
M	A	T	I	N	E	E	R	V	I	L	O	T
P	X	U	A	E	D	I	R	U	I	T	P	U
E	T	I	L	I	M	R	O	D	N	E	E	R
S	N	O	I	T	A	R	I	P	S	E	R	E
L	U	M	I	E	R	E	S	P	A	R	D	S

> **VENDREDI**  
14 OCT.  
20h30

## Pep's en concert au Diapason

C'est bien Pep's, un artiste du cru qui se produira à deux pas de chez lui. C'est la voix de Liberta, c'est la voix sur laquelle on a craqué en se disant qu'on avait l'impression de la connaître depuis toujours. C'est la voix d'un artiste qui a si bien su dire l'essentiel de nos vies sur quelques minutes de musique rythmée et tendre. Pep's est de retour avec des chansons qui lui ressemblent, fermement libres et hédonistes, radieuses et graves à la fois. Réservation des places à la billetterie de la médiathèque, Espace St-Laurent à St-Marcellin ou sur [www.diapason-saint-marcellin.fr](http://www.diapason-saint-marcellin.fr)

## Concert de chants orthodoxes à St Antoine l'Abbaye

Dimanche 23 octobre à 17 h, l'Association Yakhia accueille l'ensemble vocal "Convivia Musica" pour un concert exceptionnel en l'Abbaye de St Antoine. Depuis 1996, cette association drômoise pratique la musique et en particulier le chant, sous la houlette de Geneviève Judes. Depuis 2005 un petit groupe de choristes s'est spécialisé dans le chant liturgique orthodoxe de tradition russe et bulgare et donne régulièrement des concerts dans la région mais également en Corse ou en Haute-Savoie.

Ce 23 octobre donc, Convivia Musica offrira à l'association YAKHIA ce concert afin que les projets d'entraide puissent se poursuivre au Nord-Niger. Entrée 8 € - gratuit - 14 ans

## Dites-le avec des fleurs

Jusqu'au 31 octobre, la galerie des Ursulines de St-Marcellin accueille l'exposition photographique de Catherine FARDEAU.

L'exposition s'intitule d'ailleurs "Dites-le avec des fleurs"; car source d'énergie, de calme, de bonheur, de tristesse et de joie, tout au long de notre vie ; les fleurs accompagnent les événements importants de notre existence. Et Catherine FARDEAU ne s'y est pas trompée, c'est avec les fleurs que l'on arrive le mieux à exprimer ses émotions. Kaléidoscope de couleurs, fleurs, écritures, pensées, c'est ainsi que tout se mêle, se superpose, se confond pour traduire nos émotions les plus profondes. L'artiste sera présente les samedis 8 et 21 Octobre de 10 à 12 h pour partager avec vous sa passion. Renseignements 04 76 385 385.

## Art et Passion expose à Vinay

Du 15 au 23 octobre prochain, Art et Passion organise son exposition annuelle de peinture et sculpture à la salle des fêtes de Vinay avec deux invités d'honneur : Elisabeth Bourgeat, pastelliste confirmée, pour la peinture et Alain Bourdel, membre des artistes de Chartreuse, pour la sculpture

Vernissage le 15 octobre à 18 h. En tout, une centaine d'exposants vous attendent. Venez nombreux les découvrir ! Exposition ouverte tous les jours de 14 à 19 h, le dimanche de 10 à 12 h.

## "Par monts et par vaux"

Exposition des collages de Mariane Duport

A nouveau, Mariane Duport, artiste plasticienne professionnelle, vous présente une série de collages inédits, intitulée "*Monts et vallées*", à l'Office de Tourisme de St Antoine l'Abbaye.

De la superposition de papiers de soie enrichis d'effets de matières -matériau privilégié de l'artiste- sont nés sommets montagneux, ravins ou vallons, espaces boisés et étangs.

D'aucuns évoquent des monts qui nous sont familiers, telle l'aiguille de Quaix et son village perché, dans le massif de la Chartreuse, d'autres des sommets du massif de Belledonne ou encore des paysages rocailleux de Provence.

Malgré une palette sobre -palette de prédilection de l'artiste- rouge-noir-blanc et parfois un soupçon de jaune pâle, l'illusion est totale.

Très graphique, on peut être tenté d'imaginer un travail de gravure. La lumière, amenée par des dégradés subtiles, est douce, les monts rougeoyant surgissent de brumes matinales ou crépusculaires.

## Exposition Carnaval Vénitien

L'association Thélème dont la principale activité est le théâtre, s'intéresse aussi au carnaval vénitien, et participe aux nombreuses manifestations artistiques sur ce thème à Venise, Annecy, Remiremont, Yvoire, Dives, Martigues etc...

Pour faire connaître et partager cette passion, elle organise à Chatte une exposition "*Carnaval Vénitien*" les 7, 8, 9 octobre en salle 2 (au dessus de la mairie).

Seront exposées les oeuvres de 5 peintres qui ont décliné le thème de Venise et de son carnaval à l'huile, à l'aquarelle, à l'acrylique, au pastel et au fusain : Marie-Françoise Barrez de St Chef, Thérèse Cigna de St Marcellin, Maryse Giraud de Chatte, Carmelle Pezzani de Champagnier et Sarah Vicat de Chevières.

Seront également exposés les clichés artistiques de 6 photographes aux styles variés, des portraits de masqués, des costumés dans leur contexte à Venise, Annecy, ou autres lieux remarquables, des montages où l'art photographique rejoint l'art pictural : Daniel Hans de Moselle, Catherine Jacques de St André en Royans, Jean-Luc Lambert de Meurthe et Moselle, Fabien Midali de Haute Savoie, Martine et Thierry Moisan du Val de marnes et Alain Sauvayre de Lyon.

L'association Thélème apportera sa touche en exposant ses propres photos et quelques uns de ses costumes ainsi que quelques objets décoratifs.

Une conteuse, Marie Colline de l'association "Histoire de dire" animera l'exposition par un récit sur le thème du carnaval à Venise. Le dimanche 9 octobre de 10 à 12 h, Thérèse Cigna dédicacera son roman "To be or not to be".

Venez faire un voyage dans le monde coloré du carnaval vénitien !

Heures d'ouverture : Vendredi 7 octobre de 14 h à 19 h 30 - Samedi 8 de 10 à 12 h et de 14 h à 19 h 30 - Dimanche 9 de 10 h à 12 h et de 14 à 18 h. Entrée libre.

## STAGE de TAI CHI CHUAN

Style Yang traditionnel  
*Ouvert à tous, même débutants*

**Dimanche 6 Novembre**  
9 h - 12 h 30 / 14 h - 17 h  
à **ST-MARCELLIN**

Renseignements et inscriptions  
06 16 74 15 43 - [fredbenac@hotmail.fr](mailto:fredbenac@hotmail.fr)

Vous pouvez découvrir ou redécouvrir les collages de Mariane Duport tous les jours, du samedi au lundi de 14 h à 17 h, du mardi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h. L'artiste est présente sur l'exposition les samedis et dimanches après-midi. Renseignement 04 76 36 44 46. Blog de l'artiste : [artcreations-marianeduport.blogspot.com](http://artcreations-marianeduport.blogspot.com)

## CINEMA LES MELLES

**2 Salles tout confort**  
20 boulevard Riondel  
38 ST-MARCELLIN

**Répondeur : 04 76 38 03 37**

**- DU 5 AU 11 OCTOBRE -**

- **BIENVENUE A BORD**  
*En Sortie Nationale*  
Mer 14 h 30 - 20 h • Ven 18 h 30 - 21 h  
Sam 14 h 30 - 21 h • Dim 14 h 30 - 17 h  
Lun 20 h • Mar 20 h
- **IDENTITE SECRETE**  
Mer 20 h • Sam 21 h  
Dim 19 h 30 • Mar 20 h
- **TU SERAS MON FILS**  
Jeu 14 h • Ven 18 h 30 • Sam 18 h 30  
Dim 14 h 30 - 19 h 30 • Lun 20 h
- **DESTINATION FINALE 5**  
Mer 14 h 30 • Ven 21 h  
Sam 14 h 30 - 18 h 30 • Dim 17 h

**- DU 12 AU 18 OCTOBRE -**

- **LES TROIS MOUSQUETAIRES**  
*En Sortie Nationale*  
Mer 14 h 30 - 20 h 30 • Ven 21 h  
Sam 14 h 30 - 21 h • Dim 17 h • Mar 20 h 30
- **DREAM HOUSE**  
Mer 20 h 30 • Ven 21 h • Sam 21 h  
Dim 19 h 30 • Mar 20 h 30
- **UN MONSTRE A PARIS**  
*En Sortie Nationale*  
Mer 14 h 30 - 18 h • Ven 18 h • Sam 14 h 30 - 18 h  
Dim 14 h 30 - 17 h • Lun 20 h • Mar 18 h
- **LE COCHON DE GAZA**  
*En VOST*  
Ven 18 h • Dim 19 h 30 • Lun 20 h
- **LA GUERRE DES BOUTONS**  
Mer 18 h • Sam 18 h • Dim 14 h 30 • Mar 18 h

## LE PLEIN D'IDEES

### LES EXPOS / FESTIVALS / SALONS

**-Exposition "Venise et son carnaval"** par l'Ass. Thélème du 7 au 9 octobre à la mairie de Chatte, salle n°2. Entrée libre. Costumes, photos, œuvres picturales, masques, objets créatifs divers sur le thème de Venise.

**-Exposition "D'ombre et de lumière...Trésors sacrés, trésors profanes"** jusqu'au 9 octobre au Musée départemental de St Antoine l'Abbaye. Gratuit. Rens 04 76 36 40 68.

**-"%Attac fait son cinéma"** projection d'un film chaque lundi à 20 h, salle de conférence Espace St-Laurent à St-Marcellin.

**-Exposition Juvenilia / Cher petit journal** du 11 au 29 octobre, à la Médiathèque à St-Marcellin. 16 journaux intimes de 1869 à 1989. En lien avec la manifestation "Le moi dans l'écriture : journal intime et autobiographie". Entrée libre. Rens. 04 76 38 02 91.

**-Fête de la science - Année internationale des forêts** du 12 au 16 octobre à l'Espace St-Laurent à St-Marcellin. Exposition "La forêt et le bois", animations scolaires. Conférence samedi 15 octobre à 17 h sur "la RBI du Vercors". Tout public. Rens. 04 76 38 81 22.

**-Exposition "Art et Passion" - Peinture et sculpture** à la salle des fêtes de Vinay du 15 au 23 octobre. Entrée libre. Infos 04 76 36 61 59

**-Semaine bleue** du 17 au 23 octobre. Semaine nationale des retraités et personnes âgées. A St-Marcellin : thé dansant, dictée inter-génération, cuisine, coinche, jeux, spectacles, concours de boules... Rens. 04 76 38 00 51

**-Semaine du goût** du 17 au 23 octobre à Vinay organisée par le Grand Séchoir. Spectacles pour enfants, projection, goûter, marché aux saveurs... Rens. 04 76 36 36 10.

**-Exposition "Fleurs, fruits et légumes"** photographies d'Yves Pillet jusqu'au 30 octobre au Couvent des Carmes à Beauvoir en Royans. Rens. 04 76 38 01 01.

**-Exposition "Dites le avec des fleurs" de Catherine Fardeau** jusqu'au 31 octobre, Galerie des Ursulines, office de tourisme de St-Marcellin. Entrée libre. Rens. 04 76 38 53 85.

**-Exposition "Monts et Vallées"** de Marianne Duport - collages - jusqu'au 13 novembre à l'Office de tourisme de St-Antoine l'Abbaye. Entrée libre. Rens 04 76 36 44 46.

**-Exposition "Voyage à l'intérieur d'une noix"** jusqu'au 31 décembre au Grand Séchoir à Vinay. Rens. 04 76 36 36 10.

**-4<sup>ème</sup> centenaire de l'Eau de Mélisse des Carmes Boyer 1611-2011** jusqu'au 11 novembre. Le Musée de St-Antoine l'Abbaye et le Couvent des Carmes de Beauvoir en Royans présentent *Jardin de Jouvence* et *A la recherche de l'eau de jouvence*, deux parcours olfactifs. Rens. Musée de St-Antoine 04 76 36

40 68. Couvent des Carmes 04 76 38 01 01.

**-Expositions "Chroniques d'une Abbaye au Moyen Age, guérir l'âme et le corps" et "Jardins des cloîtres, jardins des princes... Quand le parfum portait remède"** jusqu'au 11 novembre au Musée départemental de St Antoine l'Abbaye. Ouvert tous les jours sauf mardi de 14 à 18 h. Gratuit. Rens 04 76 36 40 68. www.musee-saint-antoine.fr

**-Exposition "Sur la pointe des pieds"** à la Halle "Jean Gattégno" à Pont en Royans du 8 octobre au 7 décembre. Expo qui entrelace les fausses histoires de Delphine Balley et les installations aux matériaux improbables de Natacha Mégard. Vernissage le 7 octobre à 18 h 30. Visite de l'exposition en présence des artistes, samedi 8 octobre à 11 h 30 suivie d'un apéritif. Rens. 04 76 36 05 26. www.lahalle.org

### ANIMATIONS - FESTIVITES

• **Mercredi 5 Octobre**.....

**-Randonnées** avec l'Amicale Laïque. **Petit et Grand Som** (La Ruchère Chartreuse). Départ 7 h, marche 6 h 30. Rens. 0476 64 26 64. **Pas de la Coche** (Le Rivier d'Allemont). Départ 7 h, marche 5 h 30. Rens. 04 76 38 09 37. **Le Col de Neurre** (Malleval). Départ 8 h 30. Marche 4 h. Rens. 04 76 38 31 56.

• **Jeudi 6 Octobre**.....

**-Hommage à Georges Brassens**. Dîner concert à 20 h au Ginko à St-Sauveur avec l'association Anarch'ange. Réserv. 04 76 38 21 80.

• **Vendredi 7 Octobre**.....

**-Braderie Brocante** de 14 à 18 h au forum de St-Marcellin organisée par la Croix Rouge, le Secours catholique et les Paralysés de France

• **Samedi 8 Octobre**.....

**-Braderie Brocante** de 9 à 14 h au forum de St-Marcellin organisée par la Croix Rouge, le Secours catholique et les Paralysés de France.

**-Sortie Photo** de 9 à 12 h à La Grotte de Choranche. Tout matériel autorisé. Réserv. conseillée. Rens. 04 76 36 09 88.

**-Concours de pétanque** en doublette à 14 h au boulo-drome de Vinay, organisé par le football club. Adultes 10 €.

**-Concert gospel** organisé par CLV à 20 h 30 au Diapason à St-Marcellin.

**-Les chorales en concert** à 20 h 30 à l'église St Barthelemy à Vinay avec le Groupe vocal Manuréva et le groupe "Maloni Fipaji" (chants polyphoniques corses). Musique et convivialité à l'honneur. Adulte 7 €.

**-Théâtre "La Technique des Sentiments"** à 20 h 30, salle des fêtes de Chasselay par la Cie Scénofolie, organisée par l'ass. Tabadoule. Comédie élégante et cruelle sur le doute amoureux, voilée de tendresse entre humour et émotion. Infos 06 07 03 90 67. Tarifs Adulte 7 €, enfant +12 ans 4 €

**-Concert "Electrik blues band"** au Bar Le

Picard à Pont-en-Royans. Rens 04 76 36 00 59.

• **Dimanche 9 Octobre**.....

**-Marché d'échange du SEL** à partir de 12 h, salle A. collenot à Chatte.

**-7<sup>ème</sup> bourse de puériculture** : matériels, jouets, vêtements... de 9 à 18 h, salle des fêtes de Vinay. Buvette-buffet froid. 4 € la table 1,20 m, 2 € le portant. Infos 04 76 36 65 29.

• **Mardi 11 Octobre**.....

**-Pause Baby** de 9 h à 11 h, salle des fêtes de St-Hilaire du Rosier Gare. Lieu de rencontre pour les Assistantes Maternelles et parents. Gratuit. <http://lesgalopins38.e-monsite.com/>

• **Mercredi 12 Octobre**.....

**-Randonnées** avec l'Amicale Laïque. **Le Grand Colon** (Belledonne) Départ 6 h 30, marche 6 h 30. Rens. 04 76 38 19 46. **Lac Fourchu** (Lac du Poursollet). Départ 7 h 30, marche 5 h. Rens. 04 76 38 09 37. **Les Coulmes** (Le Faz). Départ 9 h. Marche 4 h 30. Rens. 04 76 38 31 56.

**-Mercredi des enfants** à 15 h au Grand Séchoir à Vinay. Découverte guidée de l'exposition "Voyage à l'intérieur d'une noix". Hyppolite, voyageur infatigable parcourt le monde et nous fait partager ses incroyables aventures... à partir de 4 ans. Adulte 2 €, enfant 2 €. Rens. 04 76 36 36 10.

• **Jeudi 13 Octobre**.....

**-Concours de coinche** organisé par le Club le Riondel à la salle polyvalente de St-Marcellin.

• **Vendredi 14 Octobre**.....

**-Lecture à voix haute** "Le pays de l'absence" de Christine Orban de 14 à 16 h à la Médiathèque de St-Marcellin.

**-Concert de Pep's** à 20 h 30 au Diapason à St-Marcellin. Billetterie, infos : Médiathèque - Espace St-Laurent à St-Marcellin. Tél. 04 76 38 89 84. [www.diapason-saint-marcellin.fr](http://www.diapason-saint-marcellin.fr)

• **Samedi 15 Octobre**.....

**-Sortie Photo** de 9 à 12 h à La Grotte de Choranche. Tout matériel autorisé. Réserv. conseillée. Rens. 04 76 36 09 88.

**-Repas "Cuisses de grenouilles"** organisé par le Club de l'Age d'Or à 12 h à la Maison Familiale Rurale de Chatte.

**-L'autobiographie à l'heure du thé** à 17 h à la Médiathèque de St-Marcellin. Lectures avec pauses musicales, dégustation de thés et petits sablés, pour présenter l'autobiographie, une forme particulière de l'écriture sur soi. Entrée 2 €. Réservation au 04 76 38 02 91.

**-Soirée jeux** à partir de 18 h, salle des fêtes de St Pierre de Chérennes organisée par la cantine scolaire. Chacun peut amener ses propres jeux ou en découvrir sa place. Buvette et restauration rapide. Rens. 04 76 36 23 39.

**-Soirée théâtre** - Nouveau spectacle de la Cie Thélème (3 courtes pièces) à la salle des fêtes de Varacieux. Infos 04 76 64 20 54.

**-Repas dansant** à Bressins avec l'orchestre

**• Dimanche 16 Octobre.....**

**-Randonnée** avec l'Amicale Laïque. **Par derrière ma maison** (St Pierre de Cherennes). Départ 8 h. Marche 6 h. Rens. 04 76 38 16 84.

**-Family Play** de 14 à 18 h à la salle des fêtes de St-Hilaire du Rosier Gare. Family party organisée par l'Ass. Les Galopins. Infos sur <http://lesgalopins38.e-monsite.com/>

**• Mardi 18 Octobre.....**

**-Conférence Rendez-vous avec l'art en Sud Grésivaudan** à 19 h au château de l'Arthaudière à St Bonnet de Chavagne. Figurations narratives / Figurations critiques.

**• Mercredi 19 Octobre.....**

**-Randonnées** avec l'Amicale Laïque. **Le Taillefer**. Départ 6 h 30, marche 7 h 30. Rens. 06 85 92 27 06. **Gilhoc sur Ormeze** (Les Fourches Ardèche). Départ 7 h 30, marche 6 h 30. Rens. 04 75 47 59 55.

**• Jeudi 20 Octobre.....**

**-Soirée cinéma italien** à 20 h à la salle A. collenot à Chatte. Ciné-club : "Les Nouveaux Monstres". Tarif 5 €. Pass 3 séances 12 €. Rens. 07 70 62 88 85 ou 04 76 38 22 23.

**• Vendredi 21 Octobre.....**

**-Club de lecture**. Des autobiographies, à 17 h à la Médiathèque de St-Marcellin. Entrée libre.

**-Soirée pyjama** à la médiathèque de St-Marcellin. 2 séances de 3/4 d'heure à 17 h 30 et 18 h 30. A consommer sans modération. Sur réservation au 04 76 38 02 91.

**-Soirée cinéma italien** à 20 h à la salle A. collenot à Chatte. Ciné-débat "FORTAPASC". Tarif 5 €. Pass 3 séances 12 €. Rens. 07 70 62 88 85 ou 04 76 38 22 23.

**• Samedi 22 Octobre.....**

**-"Faites de la science"** à la Grotte de choranche. Visites thématiques autour de la géologie et du karst, animations, démonstrations. Réserv. conseillée. Rens. 04 76 36 09 88. [www.choranche.com](http://www.choranche.com)

**-Soirée cinéma italien** à 18 h à la salle A. collenot à Chatte. Ciné-repas : "Le premier qui l'a dit". Tarif 5 €. Pass 3 séances 12 €. Repas italien 18 € (boisson comprise, sur réservation avant le 8/10) Rens. 07 70 62 88 85 ou 04 76 38 22 23.

**-Concert commun des Harmonies du Pays de Saint-Marcellin** à 20 h 30 au Diapason à St-Marcellin. L'Harmonie de Chatte, l'Avenir Fraternel de St-Hilaire du Rosier et la Lyre Saint-Marcellinoise interprètent ensemble un répertoire de musiques célèbres dont la "Rhapsody in blue" de G. Gershwin. En 2<sup>ème</sup> partie, concert de l'Harmonie d'Eyzin-Pinet. Tarifs 10 € adulte, 6 € -12 ans. Billets en vente au secrétariat de la Lyre Saint-Marcellinoise ou à l'Office de Tourisme de St-Marcellin.

**• Dimanche 23 Octobre.....**

**-Randonnée** avec l'Amicale Laïque. **La Grande Dent** (Combovin). Départ 8 h. Marche 5 h. Rens. 04 76 38 25 66.

**-Poulet aux langoustines**, à emporter à partir de 8 h à St Hilaire du Rosier gare. Organisé par le Tennis Club. Réserv obligatoire. 7,50 €.

**-23<sup>ème</sup> Foire à l'Ancienne et aux Potirons** de 8 h à 18 h à St-Antoine l'Abbaye, Grande cour. 65 exposants. Produits du terroir, artisanat, pépiniéristes. Exposition et concours du plus gros potirons, soupe aux potirons. Gratuit. Rens. 04 76 36 44 46

**-Vide grenier** de 9 à 17 h à la salle des fêtes de St-Just de Claix, organisé par le sou des écoles. Contact : [sde.stjust@voila.fr](mailto:sde.stjust@voila.fr) ou 06 15 75 51 44.

**-Marché du goût** de 10 à 18 h au Grand Séchoir à Vinay. Présence de nombreux producteurs, animations autour de l'alimentation, le goût, visite du Musée. Invitée d'honneur : la châtaigne ardéchoise. Rens. 04 76 36 36 10.

**-Concert** - chants de la liturgie orthodoxe par l'ensemble vocal "Convivia Musica" au profit de l'Association Yakhia, à 17 h, Abbaye de St Antoine. Entrée 8 €, gratuit -14 ans. Rens. 06 33 92 21 30.

**• Mercredi 26 Octobre.....**

**-Randonnées** avec l'Amicale Laïque. **Les Lacs de l'Alpe d'Huez**. Départ 6 h 30, marche 5 h 30. Rens. 06 85 92 27 06. **Les Balcons de la Bourne** (Pas des Rages et de la Ferrière Rencurel). Départ 8 h 30, marche 5 h. Rens. 04 76 38 30 77.

**-Créakid's** de 14 à 18 h à la salle des fêtes de St-Hilaire du Rosier (gare) pour les enfants de 0 à 8 ans. Gratuit.

**-Mercredi des enfants** à 15 h au Grand Séchoir à Vinay. A travers ses petites noix et ses carnets de voyages faits de collages, de peinture et de petits accessoires, Hyppolite nous embarque dans son univers, rendant tout possible! Chaque enfant pourra exprimer ses rêves les plus fous lors d' un atelier créatif. Infos/réservation 04 76 36 36 10. Tarifs Enfant : 3,50 € (à partir de 8 ans)

**• Jeudi 27 Octobre.....**

**- Atelier "De l'odeur au parfum"** de 14 à 16 h à Saint-Antoine l'Abbaye. Une initiation au monde des odeurs autour d'un orgue à parfum et visite de l'exposition "Jardins des cloîtres Jardins des princes..." de 8 à 14 ans / et à partir de 6 ans accompagné d'un adulte .

**• Vendredi 28 Octobre.....**

**-Concert "La villa Ginette"** - groupe de chanson française à partir de 21 h au Bar Le Picard à Pont en Royans. Rens. 04 76 36 00 59.

**• Dimanche 30 Octobre.....**

**-Pucier du sport** de 7 à 17 h, salle des fêtes de Vinay organisé par le ski-club. 3 € / ml (avec table et chaises). Infos 04 76 36 78 99.

**-Bourse aux jouets et puériculture** de 9 à 15 h à St-Hilaire du Rosier gare organisée par l'AFR. Entrée gratuite. 3 € le ML tables fournies. Inscription sur le site internet de la commune de Saint-Hilaire. Rens. 04 76 36 04 31.

**VOTRE CURE D'AUTOMNE  
SUR MESURE**

♦ L'hygiène vitale offre différentes techniques pour vous aider à purifier votre organisme.

Selon votre tempérament, des méthodes douces vous seront proposées (ex : cures, hydrothérapie, réflexologie, massages).

♦ La phytothérapie aura également une place de choix pour drainer et détoxifier les émonctoires. Le tout, pour améliorer votre santé, votre résistance, garder votre forme, retrouver votre énergie.

**Corinne Dufour - Naturopathe  
Praticienne de santé  
St-Marcellin - Tél 06 67 70 25 88**

**Soirées du cinéma italien**

Pour la 3<sup>ème</sup> édition, le comité de jumelage de Chatte, en partenariat avec le cinéma Les Méliès, vous invite à découvrir le cinéma italien, au travers de ses plus talentueux metteurs en scène et acteurs au cours de 3 soirées qui se dérouleront à la salle A. collenot à Chatte :

**Jeudi 20 octobre à 20 h :** Ciné-club "Les nouveaux monstres". Ettore Scola, Dino Risi et Mario Monicelli, s'en donnent à cœur joie, dans ce film à sketches des années 1970. La cruauté de ces études de cas est toujours d'actualité, plein d'humour corrosif et puissant.

**Vendredi 21 octobre à 20 h :** Ciné-Débat "Fortapasc". Dans une petite ville de province de Naples, où règne le boss Valentino Gionta, enquête un jeune journaliste, plein d'illusion. De ce fait réel, Marco Risi, fils du grand metteur en scène Dino Risi, réalise un film (sur)prenant.

**Samedi 22 octobre à 18 h :** Ciné-Repas "Le premier qui l'a dit". Dans les pouilles, au sein d'une grande famille d'industriels, fabricants de pâtes, nous suivons avec intérêt et surprise les destins des différents membres de la famille qui s'entremêlent et s'entrechoquent en un mélange détonnant. Cette projection sera suivie d'un repas italien à réserver avant le 8 octobre. 18 € boisson comprise.

Séances tout public : 5 € la séance - Pass 3 séances 12 €. Renseignements 04 76 38 22 23 ou 04 76 38 10 39 ou 07 70 62 88 85

**Ludovic Champon**  
Traiteur  
*La gastronomie selon vos envies!*

**1 seule motivation!!!  
votre satisfaction!!!**

MARIAGES - BAPTÊMES  
BANQUETS  
REPAS ASSOCIATIONS  
PLATS CUISINÉS

Réservez dès à présent pour  
**votre mariage en 2012**

13, rue Aymard Durivail - ST MARCELLIN  
**04 76 38 48 24**



**L'Atelier Divalicorne**  
 Pascale Amato vous accueille du lundi au samedi  
 Téléphonez-moi pour prendre contact au  
**06 85 32 10 42**  
 latelierdivalicorne@live.fr

**COURS DE MODELAGE**  
 dans un cadre verdoyant  
**Art Thérapie**  
*Le modelage  
 a de multiples facettes*  
*Venez découvrir le bien-être  
 au travers de la création...*  
 Adultes - Enfants - Personnes âgées

**285, chemin de Gralère - CHATTE**



**S.A.R.L. Publi passion Imprim**

Jusqu'au 28 octobre

**-20%** sur les cartes d'abonnement photocopies

Exemple :  
 Carte\* 100 copies A4 noir & blanc  
~~11,00 €~~ **8,80 €** \*valable 1 an

25, Faubourg Vinay ST-MARCELLIN - Tél. 04 76 64 07 93  
 E-mail : lecho@publipassion.com - www.publipassion.com

**L'ÉCHO des Passions**

Place à la lumière et aux économies,  
**changez vos fenêtres !**

JUSQU'AU 22 OCTOBRE 2011  
**15% DE RÉDUCTION DÈS LA 1<sup>RE</sup> FENÊTRE**

**+ 13% DE CRÉDIT D'IMPÔT**  
 Pour la pose de menuiseries favorisant les économies d'énergie et selon les conditions en vigueur. Retrouvez tous les détails d'octroi du crédit d'impôt sur [www.fenetre-LDL.fr](http://www.fenetre-LDL.fr)

TVA réduite à **5,5%**  
 sur la main d'œuvre et les fournitures. Pour toutes d'amélioration de l'habitat (insolence préjudiciable au secteur agricole depuis plus de 2 ans).

**arnaud & blanc**  
*Confort Habitat*  
 3, avenue de Romans - Saint-Marcellin - 04 76 64 06 60  
[www.arnaud-blanc.fr](http://www.arnaud-blanc.fr)

Membre du réseau  
**Lumière DU JOUR**  
 KOLINE



**MEUBLES LOGIMOB**  
 Le Confort et le Bien-Être chez soi

**HOME SERVICE VIVIER**

**MEUBLES - MENAGER - LITERIE SALON - CUISINE**

**Large choix de modèles et couleurs**



**Z.I. La Gloriette - Parking Camarly / ST-MARCELLIN - Tél. 04 76 38 05 56**  
 Electroménager : [www.domial-electromenager.fr](http://www.domial-electromenager.fr)

Jusqu'au 29 octobre

**Opération Relaxation**

Pour l'achat d'un fauteuil en présentation

le 2<sup>ème</sup> à **- 40%**

ou

le 2 ou 3 places à **- 25%**

*Nouveau modèle*

Jusqu'au 15 octobre

# Prix Anniversaire Teïssa



3474€  
**2590€ TTC**

Prix pour une implantation type de cuisine

**Pack électro compris**

Existe en coloris terra, lila, white et grey



**Cuisine CITY white et grey**  
Portes et façades tiroirs en panneaux surfacés  
Mélaminé finition white et grey épaisseur 19mm  
4 chants PVC alu 3D épaisseur 2mm  
Boutons et poignées au choix  
Cellules blanches ou grises

**Votre cuisine : 130€/mois pendant 20 mois chez vous dans 15 jours\***

\*selon modèle choisi

### Pack électro

Hotte décorative 60 cm FAURE 269€ PRIX de l'appareil TTC, dont 2€ d'éco-participation

Table de cuisson 60 cm vitrocéramique FAURE 299€ PRIX de l'appareil TTC, dont 2€ d'éco-participation

Four multifonction catalyse FAURE 429€ PRIX de l'appareil TTC, dont 6€ d'éco-participation

Evier + Mitigeur FRANKE 1 bac égoûtioir pour cuisson de 60 cm, plusieurs coloris existants. 152€

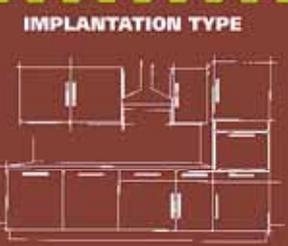
**Pack électro = 1648€ TTC**  
**1150€ TTC**

### Le lave-vaisselle pour 1€\* de plus !

Hors coût de l'éco-participation (5 €)

Lave-vaisselle encastrable 60 cm FAURE 499€ PRIX de l'appareil TTC, dont 6€ d'éco-participation

\*Offre valable jusqu'au 15 octobre pour l'achat de cette cuisine. Pack électro compris



## TRANSFORMEZ L'ESSAI QUAND VOUS VOULEZ !

**FINANCEMENT JUSQU'EN 20 FOIS\* sans frais**

**digital group**  
et Samsung fêtent le rugby  
Jusqu'au 15 octobre 2011

**15 % REMBOURSÉS\*** sur une sélection de SMART TV

**Souriez !** Vous pouvez économiser jusqu'à **449€\*\*** pour l'achat d'un TV UE55D8000 A 2010C

© 2011 - Samsung Electronics France - RCS BOBIGNY 334 307 497. Credit photo : Getty Images.

LED Clear Motion Plus 100Hz

\*Sur téléviseurs séries D 6200/D6530/D7000/D8000 à partir de 40 pouces. Voir conditions de l'offre en magasin

\*\*Economie réalisée pour l'achat d'un téléviseur UE55D8000

### Nouvelle Collection



Venez découvrir les Nouveautés sur notre nouveau banc d'écoute...

**NOUVEAU** Toutes les dernières nouveautés de SFR, BOUYGUES, VIRGIN, ORANGE, en téléphonie mobile ou internet disponibles chez DIGITAL



Magasin agréé points SFR ou ORANGE

\* UN CREDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ETRE REMBOURSE. VERIFIEZ VOS CAPACITES DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER - Sur articles signalés en magasin. Exemple (hors assurances facultatives) : pour un achat d'un montant de 1 000 €, vous réglez 20 mensualités de 50 €. Montant total du crédit : 1 000 €. TAEG fixe 0 %. Taux débiteur fixe 0 %. Coût du crédit : 0 €. Coût du crédit à la charge du vendeur. Montant total dû 1 000 €. Durée maximale du crédit : 2 mois. Coût de l'assurance (s'ajoute à la mensualité) : 1,90 € pour DIM, 2,40 € pour DIM + CHOM et 2,40 € pour sénior. Offre valable jusqu'au 15 octobre 2011, à partir de 150 € d'achat hors multimédia et sous réserve d'acceptation de votre dossier de crédit affecté par Franfinance (RCS Nanterre 719 807 406).

# digital group

**MONTAGNER**  
ZC Les Gameux  
CHATTE / ST-MARCELLIN

**IMAGE - SON - MULTIMEDIA - TELEPHONIE - ELECTROMENAGER - CUISINE**