



**COURTINE
CONFLUENCE**
Parc d'activités - Avignon

www.courtine.asso.fr
accueil@courtine.asso.fr

N°192

15 MARS / 15 MAI 2025



COURTINE

en
BULLETIN D'INFORMATIONS
ASSOCIATION DU PARC D'ACTIVITÉS AVIGNON
COURTINE CONFLUENCE



Sommaire

MAISON DU DON AVIGNON	PAGE 2	ESCAPE GAME TIME EXPERIENCE	PAGES 8 ET 9
COURTINE IMMOBILIER	PAGE 3	ORIZO	PAGE 10
HELICE DCF	PAGE 4	REUNION THEMATIQUE AVEC NOTRE PARTENAIRE EDF	PAGE 11
DON DU SANG COURTINE	PAGE 5	CARTE OPERA	PAGE 12
LES CROISSANTS DE COURTINE			
A L'OPERA GRAND AVIGNON	PAGES 6 ET 7		



DON DE SANG



MAISON DU DON

AVIGNON

VOUS ÊTES À DEUX PAS DE FAIRE UNE **BONNE ACTION**

285, Rue Raoul Follereau
84000 AVIGNON



NOUVEAU

HORAIRES ET JOURS D'OUVERTURE

Lundi : 8h30 - 15h30
Mardi : 8h30 - 15h30
Jeudi : 11h - 18h
Vendredi : 8h30 - 15h30
Samedi : 8h - 14h

DON DE SANG
DON DE PLASMA
DON DE PLAQUETTES

☎ 04 90 81 14 27



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS
SUR NOTRE SITE



donde sang.efs.sante.fr

0 800 109 900



COURTINE IMMOBILIER LOCATION

A louer proche gare TGV bâtiment Equinoxe :

A 5 mn à pied de la gare Avignon TGV, plateau de 135 m2 de bureaux entièrement aménagés avec salle de réunion toute équipée dans bâtiment de standing climatisé.



Cloisonnage avec cloisons phoniques démontables permettant des adaptations sur mesure.

Etat impeccable, 2 entrées indépendantes permettant la gestion des flux de visiteurs.

Accès + sanitaires PMR, classification ERP 5.

Bâtiment autonome en électricité avec centrale photovoltaïque en toiture.
4 places de parking privatives disponibles (3 en sous-sol) + parking visiteurs



Contact : 06 83 17 60 79 ou Courtine Accueil

COURTINE IMMOBILIER

VOS ÉVÈNEMENTS PROFESSIONNELS AU MERCURE AVIGNON TGV

Besoin d'un espace pour vos réunions et événements ?

PROFITEZ DE -10 % SUR LA LOCATION DE SALLES, UNE REMISE RÉSERVÉE AUX ENTREPRISES DE LA ZONE COURTINE.

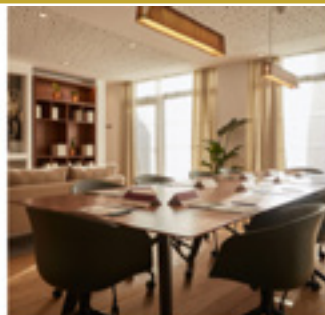
Un cadre adapté, un service sur mesure, et des avantages exclusifs.

- Des salles modernes, lumineuses et équipées : vidéoprojecteur, Wifi, espaces modulables
- Une offre de restauration soignée : pauses gourmandes, cuisine locale et faite maison, plats végétariens, viandes à la coupe ... et bien plus encore au Restaurant Les Gustaves !

FAITES VOTRE DEMANDE PAR MAIL ET OBTENEZ UN DEVIS SOUS 24H :

hb6f6-sb@accor.com

2 Rue Mère Térésa, 84000 Avignon



Programme de fidélité MEETING PLANNER

Avec notre programme de fidélité Meeting Planner, chaque réservation vous rapporte des points à cumuler et à utiliser pour vos futurs événements.

Réservez dès maintenant et optimisez vos budgets professionnels !

ADHÉSION GRATUITE
Ecrivez-nous pour créer votre compte :
hb6f6-sb@accor.com





HELICE DCF Développement, Conseil, Formation

Après un long parcours dans le secteur médico-social, en psychiatrie et I.M.E (Institut Médico-Éducatif) auprès d'enfants souffrants de psychoses infantiles et d'autisme, Cyrille BERTRAND s'installe comme thérapeute libéral en 1996, puis comme formateur.

Il s'est formé à la Gestalt et plus spécifiquement à la PGRO (Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet ou Psychothérapie du Lien) à Montréal au CIG (Centre d'Intégration

Gestaltiste - Gilles Delisle).

Cyrille Bertrand intègre depuis plusieurs années l'apport des neurosciences, notamment des neurosciences affectives afin de permettre le développement du

« savoir-être » des professionnels.

Aujourd'hui, après un parcours atypique dans l'accompagnement, il accentue son travail de recherche sur la posture des professionnels, accompagne des thérapeutes et des coachs à travers des formations post-graduées et les supervise. Ces dernières années, ce sont des grands dirigeants qui le sollicitent, à la fois pour travailler leur posture mais aussi se questionner sur les « dimensions existentielles » liées à la place de leader.

Au fil des années, il a appris à côtoyer des managers et des dirigeants.e.s avec des personnalités complexes, avec qui il existe une possibilité de développement. Ces rencontres, à travers les coachings menés, lui ont forgé un « ego humble », un ego suffisamment présent pour être dans une écoute active et une humilité face à la complexité.

A l'heure actuelle, Cyrille BERTRAND continue à suivre des personnes en psychothérapie, d'autres en coaching individuel ou en supervision. Il s'appuie sur un groupement de coachs qui partagent les mêmes valeurs pour accompagner des collectifs (associations, Start Up, PME et grandes entreprises).

- **Dirigeant d'Hélice DCF** et directeur pédagogique de **Neuro Gestalt Institut**
- **Chargé d'enseignement** à l'Université de Lille (DU Coaching)
- Responsable du CIG en France
- **Psychopraticien** et **superviseur certifié PGRO** (Montréal)
- **Coach professionnel certifié RNCP Niveau 6** au sein de l'Institut de Coaching International (à Genève)

Cyrille BERTRAND

+ 33 (0) 6 83 27 77 60

cbertrand@helicedcf.com

Psychopraticien PGRO

Coach pro RNCP Niveau 6

Superviseur didacticien certifié

Préparation mentale



Arrêtez-vous pour vous développer ! Pause & Connect !

A la recherche de vos valeurs cardinales...

**APOLLO
COM**

**Agence de communication digitale
Website - SEO - SEA**



contact@apollo-com.fr

09 78 28 84 34



Le 3 février dernier, l'Établissement Français du Sang a organisé un nouveau rendez-vous solidaire, en partenariat avec l'Association du Parc d'Activités Avignon Courtine Confluence et l'Hôtel Mercure Gare TGV Avignon.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants pour leur mobilisation en COURTINE !



Grâce à votre générosité et votre engagement, de nombreuses vies sont sauvées chaque jour. Donner son sang est un geste simple mais précieux, qui permet de soigner les personnes atteintes de maladies graves, de sauver des vies en cas d'urgence et de soutenir les patients en attente de greffe.

En offrant votre sang, vous faites un don inestimable à ceux qui en ont besoin. Le don de sang est possible toutes les huit semaines, permettant ainsi aux hommes de donner jusqu'à six fois par an et aux femmes jusqu'à quatre fois.

Un immense MERCI à toutes les donneuses et à tous les donateurs !

Votre mobilisation est essentielle pour les malades de la région.

Plus que de simples collaborateurs, devenez des donateurs de sang et partagez ensemble cet acte solidaire.

MAISON DU DON AVIGNON
285 rue Raoul Follereau
84000 AVIGNON
04 90 81 14 27



Prudence

SAVEZ-VOUS QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PROFITER DU BORD DU RHÔNE ?

- À VÉLO
- EN RANDO
- EN BATEAU
- AVEC PRUDENCE BIEN SÛR !

ATTENTION DANGER
IL EST DANGEREUX
 de s'aventurer dans le lit de ce cours d'eau ou sur les îles ou bancs de graviers l'eau pouvant monter brusquement et à tout moment par suite du fonctionnement des centrales hydroélectriques et des barrages.

DANGER !
 DAM AND POWER STATION:
 RISK OF SUDDEN FLOODING
 EVEN GOOD WEATHER

ACHTUNG GEFÄHR !
 STÜLSAMME
 UND KRÄFTWERKE:
 PLÖTZLICH ANSTIEGENDES
 HOCHWASSER MÖGLICH
 SOGAR BEI GUTEM
 WETTER.

DANGER !
 BARRAGES ET CENTRALES
 RISQUE DE MONTÉE BRUSQUÉE DES SAUX, MÊME PAR BEAU TEMPS

Au bord du Rhône, l'eau peut monter rapidement, jusqu'à 1,90 m en moins de 1 h. Pour votre sécurité, respectez la signalisation.



etcompagnie RCS 421 203 535 - 2023

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



DEVENEZ UN PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ ET ACTIF DE L'OPÉRA GRAND AVIGNON !

En devenant mécène, vous soutenez la création et permettez à l'Opéra Grand Avignon de continuer à proposer de nouvelles productions exigeantes et passionnées auprès d'un large public. Vous êtes les ambassadeurs de l'Opéra et d'événements incontournables !

LE CERCLE DES AMIS ET MÉCÈNES DE L'OPÉRA GRAND AVIGNON rassemble des entreprises et des particuliers autour de deux clubs qui soutiennent l'excellence de la programmation artistique, source d'émotions, de passions et d'inspirations, qui encouragent de jeunes et talentueux artistes et qui apportent un soutien aux actions de transmission et d'éducation artistique.

Rejoignez INTERMEZZO le club entreprises de l'Opéra Grand Avignon !

DONATEUR A partir de 1500 €

BIENFAITEUR A partir de 5000 €

GRAND MÉCÈNE A partir de 10 000 €

POURQUOI REJOINDRE LE CERCLE DES AMIS & MÉCÈNES ?

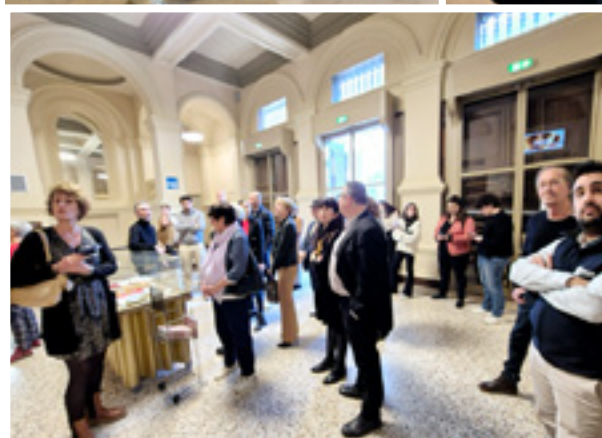
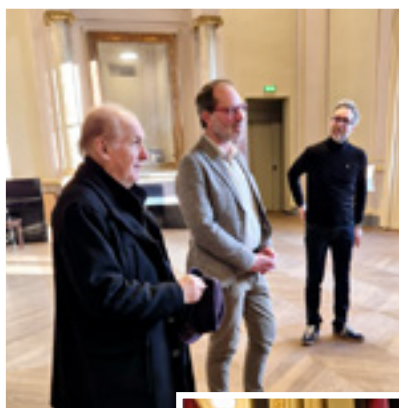
- Participer à l'histoire d'un lieu de création
- Contribuer au rayonnement du territoire du Grand Avignon

- Soutenir la création artistique
- Permettre l'éclosion de projets essentiels
- S'engager auprès d'une structure culturelle qui défend les valeurs de diversité, d'égalité et d'accessibilité
- Partager des moments d'exception en plein cœur d'Avignon, dans le cadre intime et prestigieux de l'Opéra
- Explorer les coulisses de l'Opéra
- Suivre pas à pas l'aventure des projets soutenus lors de rencontres privilégiées avec les artistes, les équipes et la direction du théâtre
- Devenir ambassadeur de l'Opéra
- Offrir des moments privilégiés à vos clients et collaborateurs
- Tisser des liens professionnels durables dans une atmosphère idéale à l'échange et à la convivialité
- Valorisation de l'image de votre entreprise
- Bénéficier d'un régime fiscal attractif

La loi du 1er août 2003 relative au mécénat permet aux entreprises de bénéficier d'une réduction d'impôts de 60% du montant de leur don sur le montant de l'impôt sociétés, dans la limite de 0,5 % de leur chiffre d'affaires H.T.

CONTACT

ARNAUD LANEZ Directeur de la communication
04 90 14 26 06 / 06 74 39 06 05



« LES CROISSANTS DE COURTINE »

LES PETITS DEJEUNERS DES ENTREPRISES DE COURTINE

à

L'OPÉRA GRAND AVIGNON

Notre dernière édition des Petits Déjeuners des Entrepreneurs de Courtine, intitulée aussi « Croissants de Courtine », s'est tenue le mardi 4 février 2025, de 8h30 à 11 heures, dans les locaux de l'Opéra Grand Avignon, place de l'Horloge à Avignon.

Au cours d'un agréable petit-déjeuner, Frédéric Roels, directeur de l'Opéra Grand Avignon et Arnaud Lanez, directeur de la communication de l'Opéra, ont eu le plaisir d'accueillir une trentaine de chefs d'entreprise, de salariés et d'adhérents de Courtine. Ils ont présenté les activités de l'Opéra et ont offert une incroyable visite guidée de ce magnifique établissement.

Nous tenons à exprimer nos sincères remerciements à Messieurs Roels et Lanez pour leur accueil chaleureux et leur disponibilité lors des Croissants de Courtine, ainsi que pour la visite passionnante et enrichissante de l'Opéra.

Les Croissants de Courtine constituent un moment convivial d'échanges, de partages, de rencontres et de découvertes.

Ils nous permettent de mieux nous connaître et de tisser des liens solides.

OPÉRA GRAND AVIGNON
Place de l'Horloge
84000 Avignon
04 90 14 26 00
www.operagrandavignon.fr



Enfermez-vous 60 minutes !



Escape Game... Kezako ?
 Importé en France depuis plus de dix ans,
 l'activité ludique fait un carton !
 Mettez-vous dans la peau d'enquêteurs,
 d'agents secrets, de pillards ou encore de
 scientifiques et soyez transportés dans un
 univers immersif et plein d'énigmes à
 résoudre !

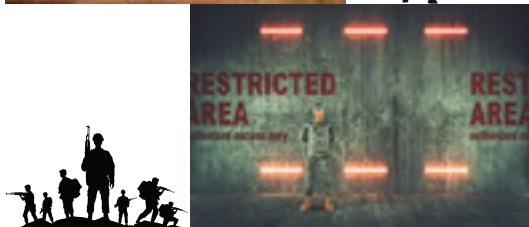
Dans un jeu d'évasion, vous êtes enfermés
 60 minutes et vous devez les mettre à profit
 pour retrouver ce que l'on vous envoie
 chercher et réussir à revenir à votre époque !

Pour cela : fouillez bien, communiquez bien,
 observez bien, et résolvez les casses-têtes,
 activez les mécanismes et découvrez des
 passages secrets !



Depuis plus de 6 ans, TimeXperience
 Avignon, enferme des gens dans ses salles
 thématiques.

Cowboys en 1885 au milieu du Far West,
 Militaires en pleine seconde guerre mondiale
 et scientifiques du futur, voyagez à travers
 l'espace et le temps et accomplissez votre
 mission, car vous êtes des Agents Secrets !



Vous disposez alors de 60 minutes pour
 sauver le monde et retrouver des objets
 rares. Avec votre équipe, réussirez-vous à
 revenir en 2025 ?



Famille

Notre établissement est familial et permet aux enfants à partir de 7 ans, dans une équipe d'adulte de participer à l'activité !

À partir de 7 ans, avec plusieurs adultes, à partir de 12 ans avec un seul adulte et à partir de 14 ans en total autonomie !

Plus d'excuse : venez en famille ! La salle qui amusera le plus les petits : Crazy Saloon !



EVJF & EVG

Le ou la futur-e marié-e aime les jeux de réflexion ? Il ne fait pas beau le jour J ? Optez pour un Escape game !

Grâce au BattleXperience, jouez en deux équipes, la même mission en simultanément et affrontez-vous pour savoir quelle équipe sortira en premier !

Bonus : Cachez-y des photos de votre ami-e !



Entreprise

Jusqu'à 30 personnes en jeu simultanément, jusqu'à 60 personnes sur place au total grâce à notre grand accueil, organisez vos Team Building et challengez vos équipes !

Idéal pour la cohésion d'équipe et dénicher de vrais leader, ou simplement pour un moment ludique et fun entre collaborateurs !



**TU ES
ABONNÉ
ORIZO ?**

**ACTIVE TON SUPER
POUVOIR D'ACHAT !**

**DES CENTAINES
DE BONS PLANS SUR
WWW.CLUB-ORIZO.FR**

SCANNEZ ICI



GRAND
AVIGNON

Économies d'énergie en entreprise : Quelles solutions ?



Respect de la réglementation pour les entreprises assujetties : quelles solutions ?



La loi Climat et Résilience, ainsi que la transition énergétique, ont eu un impact significatif sur de nombreuses entreprises. Certaines d'entre elles sont désormais assujetties au décret

tertiaire, tandis que d'autres doivent se conformer à des obligations réglementaires telles que la Loi d'Orientation des Mobilités (LOM).

Parallèlement, le marché de l'énergie, incluant l'électricité et le gaz naturel, a connu des évolutions majeures ces dernières années.

De nombreux chefs d'entreprise cherchent activement des moyens de réduire durablement leurs factures d'énergie.

Ces enjeux sont devenus des priorités pour les dirigeants d'entreprise.

Dans ce contexte, une réunion thématique animée par notre partenaire EDF s'est tenue le 28 janvier dernier, rassemblant une vingtaine de participants.

Au cours de cette rencontre, plusieurs solutions ont été présentées pour aider les entreprises à réduire durablement leurs factures d'énergie (électricité, gaz, etc.), à respecter la réglementation applicable (Loi LOM, décret tertiaire, etc.), à accélérer la transition vers la mobilité électrique et à diminuer leur empreinte carbone.



NOTRE PARTENAIRE EDF

Pour approfondir ce sujet d'actualité, n'hésitez pas à contacter Monsieur Alain Carle au 06.61.55.85.83, Direction Développement et Territoires EDF MEDITERRANEE.



1 ÉCHARPE OFFICIELLE DE L'OM À

5€

**POUR UN MENU MAXI BEST OF™
AU CHOIX ACHETÉ.**

C A R T E CLUB'

OPÉRA

DANSE

CONCERT

THÉÂTRE

VISITES...



La CARTE CLUB'OPÉRA est proposée au tarif de 20€. Valable un an à compter de sa date d'achat, elle ouvre droit à une réduction de 20% sur le prix des places, sur tous les spectacles (*sauf mention contraire*), tous les tarifs et toutes les catégories de fauteuils, ainsi que sur toutes les actions culturelles payantes. Elle permet également de bénéficier de tarifs préférentiels pour les visites commentées et à la boutique de l'Opéra. La carte est individuelle et non cessible.



OPÉRA
GRAND AVIGNON