



© Shutterstock



© Shutterstock



© Shutterstock

AVF tisseur de liens

2026
2027

7, rue de la Verrerie Basse - 34000 Montpellier
Tél. 04 67 66 15 44 - avf.montpellier@gmail.com
avfmontpellier.com ou avfmontpellier.fr



**CUISINES
RÉFÉRENCES**

📍 820, route de Nîmes - 34170 CASTELNAU-LE-LEZ
☎ 04 67 40 71 80 🌐 cuisines-references.fr
✉ montpellier-lecres@cuisines-references.com



**Déménager,
ce n'est pas juste changer d'adresse.
C'est changer de vie.**

Que vous veniez d'arriver,
que vous prépariez votre départ,
ou que vous soyez encore en quête de la ville idéale...
mobilitee vous accompagne à chaque étape.

UNE PLATEFORME UNIQUE POUR DÉCOUVRIR
OÙ POSER VOS VALISES

www.mobilitee.fr

En quelques clics, **mobilitee** vous aide
à mieux vivre votre nouvelle vie

*Dites-nous simplement qui vous êtes...
et découvrez ce que la France a à vous offrir.*

mobilitee



Économies d'énergies pour les professionnels et particuliers

Photovoltaïque & Pompes à chaleur



Expert à Montpellier et sur l'ensemble
de l'arc Méditerranéen



contact@groupesolaireau.fr
04 69 00 15 61
<https://www.groupesolaireau.fr>

1280 avenue des Platanes
34970 LATTES

Siège social : 20 rue Pierre Demours
75017 Paris
Tél. (33) 01 45 72 12 19
Délégation régionale Sud-Est :
Immeuble le François - 305 route de Nîmes
34170 Castelnau-le-Lez
Tél. 04 30 96 52 92
Site : www.france-publishing.com

- Direction : Mickaël MIMOUNI
- Maquette : image'in
- Impression : JF Impression
- Photos : © Shutterstock - France Publishing

Reproduction même partielle interdite. Toute contrefaçon ou utilisation de nos modèles à des fins commerciales, publicitaires ou de supports, sans notre autorisation, sera poursuivie (art. 19 de la loi du 11/03/57). Les informations contenues dans ce guide ne sont pas exhaustives et vous sont données à titre indicatif. Malgré les efforts de l'éditeur, elles peuvent être partielles, périmées ou comporter des inexactitudes. France publishing ne garantit pas l'exactitude et l'exhaustivité des informations qu'il contient.
Selon une jurisprudence constante, les éditeurs ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans les ouvrages qu'ils publient.

Nous remercions tous les partenaires et annonceurs d'avoir contribué à la réalisation de cette publication.
Nous invitons nos lecteurs à aller découvrir leurs produits et services et à s'identifier comme nouvel arrivant ou lecteur du guide afin de pouvoir bénéficier des offres qui figurent sur les publicités.

Nous remercions la Mairie & l'Office du Tourisme pour leur aimable contribution rédactionnelle.



P. 5 ÉDITO DU PRÉSIDENT

P. 7 ÉDITO DU MAIRE

P. 9 MONTPELLIER AVF BIENVENUE

Bienvenue.....	10
Le Conseil d'Administration	11
Montpellier, une nouvelle ville pour de nouveaux horizons	12
Accueil au Nouvel Arrivant	13
Planning des animations	14
Accueil AVF	16
Descriptif des animations & activités.....	17

P. 29 MONTPELLIER, NOTRE VILLE

Aux origines de Montpellier.....	30
5 bonnes raisons de s'installer à Montpellier	32
Événements incontournables	33
L'éducation à Montpellier	35
Le sport à Montpellier.....	36
Les marchés de Montpellier.....	37
La gastronomie Montpelliéraine.....	39

P. 41 MONTPELLIER PRATIQUE

Plan de Montpellier.....	p. 42
Index des rues.....	p. 44
Comment venir à Montpellier	p. 45
Se déplacer à Montpellier	p. 46
S'installer à Montpellier	p. 48
Shopping	p. 52
Santé & Bien-être.....	p. 53
Notre page viticole.....	p. 54
Les appels d'urgence	p. 55
Autre numéros utiles	p. 56

DC CONCEPTS

8, rue Arts - 34400 Lunel
Tél. 04 49 07 64 58

GREEN ORSO
CBD SHOP

10 GR de la variété du moment OFFERT par tranche de 55 € d'achat !

Retrouvez-nous sur <https://green-orso.com>

Livraison voie postale sous 1 à 2 jours

06.88.72.04.60

DEVENIR PROPRIÉTAIRE À UN PRIX ABORDABLE C'EST ENCORE POSSIBLE !



04 67 696 696

*Dispositifs soumis aux conditions de ressources - Voir conditions en agence

ÉDITO DU Président



**BIENVENUE À VOUS QUI AVEZ CHOISI
DE VOUS INSTALLER À MONTPELLIER
OU DANS SA MÉTROPOLE**

Vous êtes Nouvel Arrivant en mobilité professionnelle, familiale ou personnelle, n'hésitez pas à pousser les portes de l'AVF (Accueil des Villes Françaises) de Montpellier.

S'installer dans une nouvelle ville n'équivaut pas forcément à un changement de vie mais implique une adaptation à trouver ses marques.

Notre association vous accompagne dans sa mission d'**Accueil de personnes en recherche de lien social** pour favoriser la création et le développement d'un réseau relationnel, en s'appuyant sur un principe fondateur, l'**incitation au bénévolat** ainsi que sur des **valeurs partagées**.

En consultant notre guide vous découvrirez qu'il est possible de vous intégrer plus facilement à un nouvel environnement en participant à nos animations et ateliers réguliers dans nos locaux (langues, peinture, tricot et couture, dictée, jeux de cartes, culture, conférences, ...) mais aussi à l'extérieur marches-balades, visite de villes ou de musée, golf, pétanque, voyages,...).

« **Accueil des Villes Françaises** » est composé exclusivement de bénévoles qui donnent de leur temps avec leurs qualités et talents. « AVF Montpellier » vous propose trois permanences hebdomadaires (lundi, mardi et jeudi de 14h30 à 17h). Nos accueillantes se mobilisent pour vous recevoir, vous orienter dans vos choix d'activités et vous donner toutes les informations qui vous seront nécessaires pour une intégration harmonieuse.

Mais également vous serez accueillis par nos « accueillantes de proximité » dans votre quartier. Elles vous aideront par le biais de cafés-rencontres à tisser ou recréer des liens de réseau de proximité ou d'amis et

seront heureuses de vous faire découvrir la ville et la vie locale. Et enfin nos animateurs vous feront partager leur savoir faire, leur enthousiasme sans lesquels notre Association ne serait pas aussi dynamique.

Les bénévoles qui composent le cœur de l'association ont à la fois beaucoup à apprendre et beaucoup à apporter. Mais vous pouvez être certains de la compétence et du dévouement de ceux qui dorénavant impulseront une nouvelle énergie à « AVF Montpellier ».

Ce qui nous caractérise est fondamentalement ancré dans des valeurs de lien social à caractère non confessionnel et non discriminatoire :

- **Ethique : tolérance, respect, écoute et discrétion,**
- **Humaniste : courtoisie, bienveillance et empathie.**

Je tiens à remercier au nom de tous les membres de l'A.V.F. **Monsieur le Maire et la Municipalité** pour leur soutien constant ainsi que pour la mise à disposition de locaux, très bien situés dans le centre historique appelé Ecusson, indispensables à notre fonctionnement.

Nous vous attendons avec impatience pour vous accueillir, vous donner du plaisir et vous permettre de vivre pleinement votre expérience Montpelliéraine ! telle que

Bien dans sa ville... Bien dans sa vie, avec l'AVF

Je vous souhaite au nom de tout le Conseil d'Administration, une très belle année 2026-2027, pleine de beaux projets !

Le Président,
Francis CRANSAC

MONTPELLIER
VENEZ REFAIRE
LE MONDE AVEC NOUS !



**Ici, des œuvres d'art vous transportent
gratuitement vers d'autres horizons.**

Imaginez-vous dans la plus grande
métropole européenne ayant fait le
choix de la gratuité des transports en
commun. Imaginez des réseaux
décarbonés alliant design, écologie
et solidarité.

C'est renversant et c'est possible,
grâce à une révolution dans la
manière de se déplacer au quotidien.

Bienvenue à Montpellier, où
l'écologie est au cœur des mobilités.



ÉDITO DU Maire



Montpellier vous souhaite la bienvenue. Avec l'Accueil des Villes Françaises, partez à sa découverte.

Ville millénaire, cosmopolite et en mouvement, Montpellier vous ouvre grand ses portes. Ici, nous faisons le choix d'une ville plus juste, plus écologique et plus solidaire, attentive à la qualité de vie de chacune et chacun, habitants comme visiteurs.

Je vous invite à parcourir l'écusson, à flâner dans ses ruelles médiévales, à profiter de ses places apaisées et de ses commerces de proximité. Montpellier agit pour un cœur de ville plus respirable, où les mobilités douces, les espaces publics partagés et la nature en ville redessinent le quotidien.

Fière de son histoire, marquée par l'excellence de sa faculté de médecine et la richesse de son patrimoine, Montpellier conjugue héritage et ambition. De la place de la Comédie à l'esplanade du Peyrou, jusqu'à la cathédrale Saint-Pierre, chaque lieu raconte une ville vivante, accessible et tournée vers l'avenir.

La culture y est un droit et une force. Partout sur le territoire, elle se vit, se partage et se réinvente : des collections du Musée Fabre aux créations contemporaines du MO.CO., des festivals aux initiatives de quartier. Montpellier est une ville qui soutient la création et la rend accessible à toutes et tous.

Face aux défis de notre temps, Montpellier s'engage pleinement. Transition écologique, justice sociale, innovation : notre ville agit pour construire un avenir durable, en développant ses espaces verts, en accompagnant les mobilités propres et en soutenant les filières d'avenir, de la recherche à la santé en passant par le numérique et les industries culturelles et créatives.

Montpellier, méditerranéenne et ouverte sur le monde, est une ville de valeurs. Solidarité, égalité, fraternité y prennent tout leur sens. Plus qu'une destination, c'est une ville engagée qui vous accueille, pour un séjour inspirant, responsable et résolument tourné vers demain.

Michaël DELAFOSSE,
Maire de Montpellier,
Président de Montpellier Méditerranée Métropole



**ENEZ
VOUS
DIVERTIR !**

335, allée des parcs
34280 La Grande-Motte



Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité ou d'une carte Players Plus. Casino de La Grande Motte, SAS, au capital de 346680€, 335 allée des parcs 34280 La Grande Motte, RCS468800271MONTPELLIER.



LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT,
CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR
JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)



AVF
MONTPELLIER
bienvenue

© image'n

Bienvenue

LA MISSION DU RÉSEAU AVF

Accueillir en priorité les Nouveaux Arrivants dans nos villes et les personnes en recherche de lien social pour favoriser la création et le développement d'un réseau relationnel, en s'appuyant sur un principe fondateur, l'incitation au bénévolat, et sur des valeurs partagées.

**NOUVEAUX ARRIVANTS
À MONTPELLIER
OU SES ENVIRONS,
NOUS VOUS ATTENDONS AU :**
7, rue de la Verrerie Basse
34000 Montpellier

lundi, mardi et jeudi de 14h30 à 17h
hors vacances scolaires.

Téléphone/Répondeur :
04 67 66 15 44

Site : avfmontpellier.fr



NOS PARTENAIRES



LE conseil d'administration

BUREAU

- **Francis CRANSAC**
Président – Relations intérieures et Communication
- **Paul RIEFFER**
Trésorier - Finances
- **xxxxxx**
Secrétaire générale
- **François BARRAU**
Relations publiques
- **Catherine DEMESSIEUX**
Mission Accueil AVF
- **Micaëlla BRIBES**
Formation

AUTRES MEMBRES

- **Catherine DEMESSIEUX**
Référente Bénévoles - Animations
- **Josiane JULLÉ**
Accueillantes
- **Annick ELZIERE**
Accueillantes de Proximité

CHARGÉS DE MISSION

- **Elizabeth SABBAH**
Manifestations
- **Dominique MEUNIER**
Webmestre – Assoconnect
- **Catherine PÉAN**
Webmestre - Web
- **Jacques THIEULOY**
Gestionnaire Logistique

BUREAU NATIONAL

- **Arnaud de RINCQUESEN**
Président
- **Brigitte MÖCKLI**
Trésorière
- **Patrick LERNOUD**
Projet Associatif
- **Patricia RAVET**
Communication – Relations publiques

8 Chargés de mission :
Juridique – Community manager
Assoconnect – à l'International
Communication – Formation et Projet Associatif

BUREAU RÉGIONAL

- **Jean-Pierre DESSERTENNE**
Président
- **Mina BOUBEKA**
Vice-Présidente – Référente Formation
- **Philippe DELBOUYS**
Trésorier – Référent Assoconnect
- **Marie-Laure FRIN**
Secrétaire Générale – Communication (inter AVF)
- **Annie DESSERTENNE**
Chargée de mission Formation
- **Thiery DARLY**
Chargé de mission Référent international
- **Virginie ZIMMERMANN**
Webmestre

Montpellier,

UNE NOUVELLE VILLE POUR DE NOUVEAUX HORIZONS

AVF Montpellier est l'un des 250 AVF locaux de France et un des 14 AVF formant l'Union Régionale Languedoc Roussillon.

Les 14 unions régionales sont regroupées dans l'Union Nationale des « Accueil des Villes Françaises », laquelle compte 11 000 bénévoles et plus de 60 000 adhérents.

avfmontpellier.fr

VOUS ÊTES NOUVEL ARRIVANT ET VOUS VOULEZ...

- Être accueilli à Montpellier,
- Obtenir des informations sur la ville et sa région,
- Découvrir votre nouvel environnement,
- Vous faire de nouveaux amis...

Rejoignez-nous à A.V.F. Montpellier !

Vous serez accueillis par des membres de l'association, Montpelliérains d'adoption ou de souche, qui favoriseront votre intégration, votre prise de repères.

VOUS ÊTES MONTPELLIÉRAIN ET VOUS VOULEZ...

- Être l'ambassadeur de votre ville,
- Accueillir et faire découvrir Montpellier aux nouveaux arrivants,
- Elargir votre cercle d'amis,
- Compléter votre connaissance de la ville et de sa région.

REJOIGNEZ-NOUS À A.V.F. MONTPELLIER !

Vous serez à l'honneur en permettant aux nouveaux arrivants de prendre leurs marques dans leur nouvelle vie.

ENSEMBLE AVEC AVF MONTPELLIER

Partageons des moments de convivialité (apéritifs, repas, soirées, sports, jeux...). Participons à des animations variées et sans cesse renouvelées.

Notre espace d'accueil est situé :
7, rue de la Verrerie Basse,
près du boulevard Louis Blanc.



Accueil

AU NOUVEL ARRIVANT



NOUS METTONS TOUT EN ŒUVRE POUR FACILITER VOTRE INTÉGRATION ; VENEZ DONC PROFITER DE L'EXPÉRIENCE, DU DYNAMISME ET DE LA CONVIVIALITÉ DE NOTRE CENTAINE DE BÉNÉVOLES

MISSION

Accueillir les nouveaux arrivants à Montpellier et sa région pour leur permettre de s'intégrer dans leur nouvel environnement.

MOYENS

Une équipe composée d'accueillantes qui vont expliquer la ville et ses atouts. Cette équipe est renforcée à la rentrée pour faciliter les inscriptions. S'y rajoutent des bénévoles chargés d'imaginer, mettre en oeuvre et gérer des animations ponctuelles et des sorties qui ont pour but de favoriser les rencontres afin de développer les relations.

PROGRAMME

- **Des « cafés-rencontres »**, auxquels sont conviés tous les Nouveaux Arrivants de l'année, sont organisés chaque trimestre par l'équipe des accueillantes de proximité.
- « L'AVF sera présente à la Journée des Associations : nous vous y attendons nombreux pour un premier contact.
- Comme chaque année, novembre sera à l'AVF Montpellier le « Mois de Bienvenue », avec des journées particulièrement dynamiques. L'année se poursuivra avec les Voeux en janvier et de nombreuses manifestations jusqu'à l'été.
- **Les nombreuses animations** développées dans cette brochure sont proposées aux adhérents au cours de l'année, et selon le calendrier mentionné, culturelles, manuelles, ludiques et sportives. Il y en a pour tous les goûts.

PLANNING DES
animations

AU LOCAL AVF				
Jour	Fréquence	Horaire	Animation	Animateur
Lundi	Hebdomadaire	10h30/12h00	Conversation en Anglais	BROUNSTEIN Dennis, WILLIAMS Linda, CARTER Kate, DAUPHIN J.Claude
Lundi	Mensuel - 2°	14h30/16h30	Rencontre autour d'un livre	AKOUN Jacqueline, PORCAR Nicole
Lundi	Hebdomadaire	14h15/17h30	Bridge - parties libres	FLEURY Brigitte
Mardi	Bi-mensuel - 1 ^{er} , 3°	10h00 - 12h00	Généalogie	CIROU Claude, RUMEAU Hélène
Mardi	Hebdomadaire	14h30 - 17h00	Atelier d'Aiguilles	LAMILHAU Yannick
Mardi	Hebdomadaire	14h30 - 17h00	Informatique en soutien libre	HERVOUET J.François, PRIETO J.Louis, VINCENT Pascale
Mardi	Hebdomadaire	17h00 - 19h00	Tarot du mardi	DEMESSIEUX Catherine
Mardi	Mensuel - 2°	10h00 - 12h00	Atelier Photo	LAILHACAR Monica, KOLMER M.Thérèse
Mardi	Mensuel - 2°	14h30 - 16h30	Philosophie	BELLERENS Yves
Mercredi	Hebdomadaire	9h30 - 11h00 11H00-12H30	Conversation en Italien	BERTATO Caroline
Mercredi	Hebdomadaire	14h30 - 17h00	Scrabble	JAULAIN Michèle, PRILLEUX Danièle
Jeudi	Hebdomadaire	08h50 - 12h30	Tarot du jeudi	VINEL Michèle
Jeudi	Bi-Mensuel - 1 ^{er} , 3°	10h30 - 12h30	Conversation en Espagnol	PALOMARES Maria, RICOME Dominique
Jeudi	Hebdomadaire	14h00 - 16h30	Peinture	MORTAGNE Brigitte, RAHOUI Annick
Jeudi	Mensuel - 3° ou 4°	14h30 - 16h00	Discussion Cinéma	SCALONE Nadou
Vendredi	Hebdomadaire	09h30 - 12h00	Bridge Initiation	SABBAH Elizabeth
Vendredi	Mensuel - 1 ^{er}	14h30 - 16h30	Ecriture	SCALONE Nadou
Vendredi	Mensuel - 2°	14h30 - 16h30	Dictée	AYNIE Annie, VINCENT France
Vendredi	Mensuel - 3°	14h30 - 16h30	Jardinage - Botanique	GIROUSSENS Pierre, CABOT Jean-Pierre
Dimanche	Trimestriel	Après-midi	Multi-jeux	SABBAH Elizabeth, PIGEYRE Danielle
Local	Agenda	Agenda 17h00 - 19h00	Conférence/Débats	COUILLEROT Jacques, DAUPHIN J-Claude
Local	Agenda	Agenda	Réunions : Bureau/CA - Accueillantes Accueillantes de Proximité - Autres	

À L'EXTÉRIEUR					
Jour	Fréquence	Horaire	Lieu	Animation	Animateur
Lundi	Hebdomadaire	13h00/15h00	La Grande Motte	Golf	BARRAU François, SEVERE Laurence, DORLENCOURT Michel
Mardi	Mensuel	13h15 - 18h00	Agenda	Marche du Mardi	BELLERENS Yves
Mardi	Hebdomadaire	13h00 - 15h00	La Grande Motte	Golf	BARRAU François, SEVERE Laurence, DORLENCOURT Michel
Mardi	Bi-Mensuel 1 ^{er} , 3°	14h00 - 17h00	Agenda	Croquis en ville	PAPPALARDO Régine
Mercredi	Hebdomadaire	12h00 - 14h00	La Grande Motte	Golf	BARRAU François, SEVERE Laurence, DORLENCOURT Michel
Mercredi	Hebdomadaire	13h15 - 18h00 9h00 - 16h00 (pique-nique)	Agenda	Marche-Balade du Mercredi	CRANSAC Francis DOMBRE Maryse, CANTILLON Fernand, PAPPALARDO Régine, THIEULOY Jacques, BEGHIN Gilles
Jeudi	Hebdomadaire	08h00 - 17h00	Agenda	Marche Randonnée Sportive	METAIS Christophe, CAILLOL Philippe, HEITZ Daniel
Jeudi	Hebdomadaire	13h00 - 15h00	La Grande Motte	Golf	BARRAU François, SEVERE Laurence, DORLENCOURT Michel
Jeudi ou Samedi	Agenda	Agenda	Agenda	Oenologie	MEUNIER Dominique, ESPAZE M.Claude
Vendredi	Hebdomadaire	13h00 - 15h00	La Grande Motte	Golf	BARRAU François, SEVERE Laurence, DORLENCOURT Michel
Vendredi	Mensuel - 4°	14h00 - 17h00	Agenda	Promenade Santé	BESNARD Chantal, CHARBONNEL Mireille, POLLET Fabienne
Vendredi	1 vendredi sur 2	14h45 - 17h00	Bowling Pompignane	Bowling	JAULAIN Bernard
Samedi	Hebdomadaire	14h00/17h00	SERNAM	Pétanque (même pendant congés)	ARMAND Claude HERVOUET J.François MEZIERES Claude BROCHARD J.Claude
Dimanche	Bi-Mensuel 1 ^{er} , 3°	13h15 - 18h00 9h00 - 16h00 (pique-nique)	Agenda	Marche découverte du Dimanche	MASSOT Jean-Pierre, SCHOLASCH Gilbert, MEZIERES Claude
Agenda	Trimestriel	Agenda	Agenda	Découverte de la Région	PIGEYRE Danielle, SABBAH Elizabeth
Agenda	Agenda	Agenda	Agenda	Visite de ville ou de musée	SABBAH Elizabeth, PIGEYRE Danielle
Agenda	Trimestriel en semaine	12h00	Agenda	Restaurant - déjeuner	ACARD Didier
Agenda	Agenda	Soirée ou séjour	Agenda	Jazz	RIEFFER Paul
Agenda	Agenda	Agenda	Agenda	Rallye découverte de la région	
Agenda	Agenda	Agenda	Agenda	Grands Voyages Evasion	BOYER Christian, NOVARA Chantal

Accueil A.V.F.



RÉFÉRENT MISSION ACCUEIL

■ Catherine DEMESSIEUX

PERMANENCE D'ACCUEIL

■ Josiane JULLÉ

Les accueillantes dont une responsable vous reçoivent, vous renseignent et prennent les adhésions en nos locaux, les lundis, mardis et jeudis de 14h30 à 17h, hors vacances scolaires.

ACCUEIL DE PROXIMITÉ

■ Annick ELZIERE

Un groupe d'accueillantes invite les nouveaux arrivants habitant dans le même quartier, la même commune de l'agglomération ou le même secteur géographique qu'eux, et est à leur écoute pour diminuer leur isolement et leur permettre de s'intégrer plus facilement dans l'environnement de leur nouvel habitat.

Pour faciliter votre intégration nous avons découpé la ville en quatre secteurs.

Vous rencontrerez les deux ou trois accueillantes de proximité de votre quartier lors des cafés-rencontres. Vous pourrez leur poser toutes les questions qui vous préoccupent et faire également la connaissance des nouveaux arrivants qui habitent près de chez vous.

RENCONTRES

Apéritifs d'accueil, manifestations et animations sont organisés tout au long de l'année pour faciliter votre adaptation.

COTISATION ANNUELLE

(1^{er} mai 2026 au 31 août 2027)

- 35 € par personne
- 15 € en mars - avril 2027

DESCRIPTIF DES animations & ACTIVITÉS

ACTIVITÉS ARTS ET ATELIERS



AIGUILLES

■ Yannick LAMILHAU
Rendez-vous le mardi après-midi

Une belle opportunité de tisser des liens tout en créant des œuvres uniques.



Voici l'occasion parfaite de partager vos talents, échanger des astuces et réaliser ensemble des projets créatifs ! Rejoignez-nous pour des après-midi de détente, de convivialité et de passion partagés autour de la laine.



CROQUIS EN VILLE

■ Régine PAPPALARDO
1^{er} et 3^e mardi du mois
14h à 17h

En pleine activité de croquis ou d'aquarelle !

Rejoignez notre atelier «Croquer la Ville» pour explorer et dessiner les paysages urbains de notre ville. À travers des déambulations dans les rues, capturez la beauté architecturale et les scènes de la vie quotidienne.

Armés de crayons, de pinceaux et d'aquarelle, laissez libre cours à votre créativité pour représenter la ville sous toutes ses facettes.



Cet atelier est l'occasion parfaite de peindre en plein air, de partager des techniques artistiques et de découvrir la ville d'un œil nouveau.



PEINTURE

■ Annick RAHOU,
Brigitte MORTAGNE

Rendez-vous hebdomadaire les jeudis après-midi

De si belles idées sur la toile !



Rejoignez notre atelier de peinture pour exprimer votre créativité avec pinceaux et couleurs.

Que vous préfériez la gouache, les crayons ou l'aquarelle, explorez différentes formes et sujets, des portraits aux fleurs.

Venez poser vos idées sur la toile et partager des moments artistiques inspirants.

JARDINAGE ET BOTANIQUE

■ Pierre GIROUSSENS, Jean-Pierre CABOT
Rendez-vous le 3^e vendredi après-midi

Fleurs et plantes pour notre joie !



Rejoignez notre atelier jardinage et botanique pour cultiver votre passion des plantes et des fleurs. Que vous aimiez créer de beaux massifs, planter des légumes ou entretenir vos jardins, cet atelier est fait pour vous ! Munis de cisailles, arrosoirs et autres outils, apprenez les techniques essentielles pour embellir vos espaces verts et partager des astuces de jardinage.



Marché aux plants de la Mosson, horticulteurs, plantes du potager, graines, etc...

GÉNÉALOGIE

■ Claude CIROU, Hélène RUMEAU
Rendez-vous le 1^{er} et 3^e mardi du mois - 10h à 12h

Venez apprendre à rechercher vos ancêtres, retrouver vos racines, et construire votre arbre généalogique pas à pas à travers la découverte des méthodes de recherche et de conseils.



PHOTOGRAPHIE

■ Monica LAILHACAR, Marie-Thérèse ROLMER
Rendez-vous le 2^e mardi du mois - 10h à 12h

Débutants ou photographes plus expérimentés. Matériel : smartphone et/ou appareil photo. Echanges et conseils sur le regard, le cadrage, les réglages des différents appareils. Expositions trimestrielles de 15 photos choisies collectivement affichées à l'accueil de l'AVF. L'atelier se pratique en extérieur en général un mercredi par mois sur réservation - nombre de participants limités. Des séances d'analyses en salle au local AVF et des expositions temporaires sont régulièrement proposées.



SOUTIEN INFORMATIQUE

■ Jean-François HERVOUET, Jean Louis PRIETO
Rendez-vous le mardi après-midi

Participez à notre atelier de soutien informatique pour maîtriser l'utilisation de votre ordinateur. Venez avec votre ordinateur portable et ce sera l'occasion idéale pour améliorer vos compétences en écriture numérique et découvrir des astuces pour faciliter votre quotidien. Et nous serons disponibles sur RDV pour un soutien personnalisé !



ACTIVITÉS CULTURE

CONFÉRENCES

■ Jacques COUILLEROT, Jean-Claude DAUPHIN
Rendez-vous le 4^e jeudi après-midi sous publication

Participez à nos conférences enrichissantes qui portent sur des sujets variés au gré des opportunités qui se présentent.

Chaque conférence est une invitation à la réflexion, au raisonnement et à l'enrichissement intellectuel. Rejoignez-nous pour élargir vos horizons et participer à des discussions stimulantes sur des sujets fascinants.



PHILOSOPHIE PRATIQUE

■ Yves BELLERENS
Rendez-vous mensuel suivant agenda

Rejoignez notre atelier de philosophie pratique qui vous convie à explorer les grandes idées de Platon, Aristote et autres penseurs. À travers des sessions d'étude et de raisonnement, développez votre esprit critique et approfondissez votre compréhension du monde.



Écoute et dialogue offrent un espace riche pour partager des réflexions et enrichir vos perspectives philosophiques.

RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE

■ Jacqueline AKOUN, Nicole PORCAR
Rendez-vous le 2^e lundi après-midi

Aimable rencontre mensuelle où les passionnés. ées de belles histoires, de récits construits et racontés avec talent - de ce qu'on appelait jadis littérature ou belles lettres - partagent leurs impressions et émotions. Le choix des ouvrages est déterminé par le cadre suivant : un roman par mois (tous les genres sont admis, de la science-fiction au conte philosophique) édité en collection de poche. Nous voyageons dans des univers illimités, géographique, socialement, psychologiquement. Le choix est fait un mois d'avance. Ainsi chacun a le temps de lire l'ouvrage choisi. Les discussions sont très ouvertes. C'est ainsi que nous apprenons le vaste monde, le temps d'avant et celui de maintenant, pour mieux nous projeter dans le futur.



ATELIER D'ÉCRITURE

■ Nadou SCALONE
Rendez-vous le 1^{er} vendredi du mois
14h30 à 16h30

Cet atelier d'écriture va offrir un espace ludique permettant l'expression, le développement de l'imagination et de la créativité.

Les participants y viendront pour écrire, pour se faire du bien, pour travailler leur style, découvrir de nouveaux outils ou pour stimuler et aiguïser leur plume. Bienveillance et respect mutuel entre les participants créeront un environnement propre à la créativité et à l'épanouissement.

CINÉMA

■ Nadou SCALONE

Rendez-vous le 3^e ou 4^e jeudi après-midi

Découvrez la magie du septième art avec notre atelier cinéma qui raviront tous les passionnés du grand écran !

Une belle invitation à la réflexion, à l'émerveillement et à la découverte de nouveaux horizons à travers le cinéma.

Plongez dans des films captivants, explorez des œuvres cinématographiques variées et échangez autour de leurs aspects culturels et artistiques.



DICTÉES

■ Annie AYNIE,
France VINCENTRendez-vous le 2^e vendredi après-midi

A vos plumes !



Participez à notre atelier dictée pour améliorer votre orthographe et votre maîtrise de la langue française dans une ambiance conviviale.

À travers des textes variés, enrichissez votre vocabulaire et affinez votre grammaire tout en prenant plaisir à l'écriture. C'est une belle occasion de partager des moments de réflexion et d'échange autour de la langue.

Rejoignez-nous pour relever ensemble le défi des mots !

ACTIVITÉS SORTIES
ET VISITESDÉCOUVERTE
DE LA RÉGION

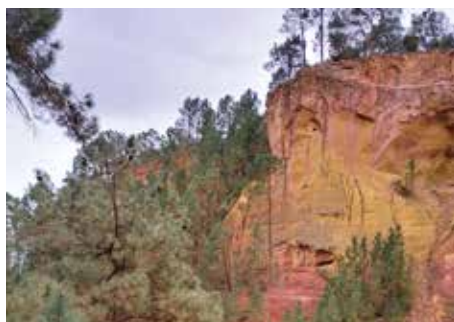
■ Danielle PIGEYRE,

Elizabeth SABBAH

Rendez-vous suivant publication

Découvrez notre magnifique région, véritable trésor de diversité et de beauté avec de belles offres culturelles, comme celles proposées la saison précédente :

- mai 2025 : les carrières de lumière aux Baux de Provence
- juin 2025 : journée de la romanité à Nîmes
- novembre 2025 : Avignon et le sculpteur Othoniel
- mai 2026 : Lodève et l'art aborigène et la cité épiscopale
- juin 2026 : la villa romaine de Loupian et Marseillan sur l'étang de Thau



OENOLOGIE

■ Marie Claude ESPAZE, Dominique MEUNIER

Rendez-vous à l'extérieur, jeudi ou samedi mensuel suivant publication



Plongez dans l'univers fascinant du vin avec notre atelier œnologie. Découvrez les secrets des grands crus, rencontrez des viticulteurs passionnés et apprenez des sommeliers experts.

Explorez les différentes étapes de la vinification, du vignoble à la cave. Dégustez une variété de vins et affinez votre palais en reconnaissant les arômes et les saveurs.

Que vous soyez novice ou amateur éclairé, cet atelier est une invitation à un voyage sensoriel et culturel au cœur du terroir.

Rejoignez-nous pour partager des moments conviviaux autour de cette noble boisson.



RESTAURANT

■ Didier ACARD

Rendez-vous trimestriel, en semaine et à midi suivant publication

Rejoignez-nous pour des sorties au restaurant où vous pourrez déguster des repas succulents et découvrir de nouvelles spécialités culinaires.

Chaque sortie est une occasion de savourer des vins exquis et de se délecter des spécialités de l'Occitanie.

Vivez des moments conviviaux et agréables en bonne compagnie, tout en explorant les richesses gastronomiques de notre région.

Venez partager des repas mémorables et des découvertes gourmandes avec nous !



JAZZ

■ RIEFFER Paul - DAUPHIN Jean-Claude

L'AVF Montpellier a une activité « JAZZ ».

Nous vous proposons d'assister à des concerts.

Tout au long de l'année : Pendant la saison estivale, plusieurs festivals de grande qualité ont lieu dans les environs.

Le reste de l'année, de nombreux établissements, associations, municipalités, organisent aussi des concerts sympathiques.

Ces soirées sont souvent autour d'un verre ou un repas convivial et amical.





VISITES DE VILLE ET MUSÉES

■ **Elizabeth SABBABH, Danielle PIGEYRE**
Rendez-vous suivant publication

Rejoignez-nous pour une découverte enrichissante de la ville de Montpellier et de ses musées. Flânez dans les rues historiques, admirez l'architecture élégante et explorez les trésors culturels de cette ville dynamique.



VOYAGES

■ **Danielle PIGEYRE, Elizabeth SABBABH**
Rendez-vous sous publication

Nous proposons soit des voyages spécialement conçus pour notre AVF ; exemples :
Avril 2025 : le Lubéron
Octobre 2025 : les Lacs Italiens
Octobre 2026 : la Toscane



Soit des voyages initiés par nos partenaires voyagistes ou par l'AVF de Lunel ; exemples :
Avril 2026 : séjour Rosas, Cadaquès, Figueras
Mai 2026 : l'Aragon



GRANDS VOYAGES ÉVASION

■ **Christian BOYER, Chantal NOVARA**
Rendez-vous sous publication

Croisières initiées par Christian et Chantal dans un ou des pays éloignés à la découverte de lieux emblématiques. Cela peut inclure des déplacements personnels, des excursions, des explorations. Séjours ou périples, aimer les croisières... découvertes uniques et inoubliables.



ACTIVITÉS LANGUES

ANGLAIS

■ **Linda WILLIAMS, Kate CARTER, Dennis BROUNSTEIN**
Rendez-vous le lundi matin

Le lundi matin, rejoignez notre atelier de découverte de la langue anglaise pour pratiquer et améliorer vos compétences dans une ambiance conviviale. Que vous soyez débutant ou souhaitiez simplement perfectionner votre anglais, cet atelier est l'occasion idéale pour échanger, apprendre et s'amuser tout en découvrant la culture anglophone.



ESPAGNOL

■ **Maria PALOMARES, Dominique RICOME**
Rendez-vous 1^{er} et 3^e jeudi matin



Rejoignez notre atelier espagnol pour plonger au cœur de la langue et de l'histoire de l'Espagne. Apprenez à communiquer en espagnol tout en découvrant la richesse culturelle et historique de ce pays fascinant. Cet atelier est l'occasion idéale pour améliorer vos compétences linguistiques dans une ambiance conviviale et stimulante. Venez partager votre passion pour l'Espagne avec nous !

ITALIEN

■ **Caroline BERTATO**
Rendez-vous le mercredi matin

Participez à notre atelier italien pour explorer la langue et la culture de l'Italie. Plongez dans l'univers des pizzas savoureuses, des pâtes délicieuses et découvrez les merveilles de Rome. Laissez-vous séduire par le soleil méditerranéen et les paysages côtiers enchanteurs. Apprenez l'italien tout en partageant votre amour pour ce pays riche en histoire et en traditions. Rendez-vous mercredi matin.



ACTIVITÉS JEUX ET DÉTENTE

BRIDGE

■ **Brigitte FLEURY**
Rendez-vous le lundi et vendredi

Rejoignez notre atelier de bridge et plongez dans l'univers passionnant de ce jeu de cartes stratégique. Participez à des parties captivantes où chaque manche est une nouvelle occasion de développer votre esprit tactique. Joueur débutant ou joueur confirmé, venez exercer votre réflexion et votre sens de la stratégie dans une ambiance chaleureuse et amicale.



BRIDGE INITIATION

■ **Elizabeth SABBAAH**
Rendez-vous le vendredi matin

Pour ceux qui désirent découvrir ou re-découvrir le bridge ou approfondir leur pratique, rejoignez-nous le vendredi matin.

Nous travaillerons sur des données préparées que je commenterai et que j'adapterai en fonction des attentes et du niveau des participants. N'hésitez pas à venir !



JEUX DU DIMANCHE

■ **Danielle PIGEYRE,**

Elizabeth SABBAAH
Rendez-vous le dimanche après-midi suivant la publication

Les dimanches après-midi sont souvent l'occasion parfaite pour se retrouver entre amis autour d'une table et partager des moments de convivialité avec des jeux de société.



SCRABBLE

■ **Michèle JAULAIN, Danièle PRILLEUX**
Rendez-vous le mercredi après-midi

Participez à notre atelier Scrabble et laissez-vous entraîner par ce jeu de lettres captivant. Améliorez votre vocabulaire et affinez votre orthographe tout en vous amusant. Chaque partie est une occasion de réflexion intense pour trouver les mots qui rapporteront le meilleur score.

Venez partager des moments de convivialité et de compétition amicale dans une ambiance chaleureuse.



TAROT DU MARDI

■ **Catherine DEMESSIEUX**
Rendez-vous hebdomadaire le mardi - 17h à 19h

Un atelier de tarot pour se retrouver, jouer ensemble et partager un moment chaleureux autour d'un grand classique des jeux de cartes.



TAROT DU JEUDI

■ **Michèle VINEL**
Rendez-vous hebdomadaire le jeudi matin

Rejoignez notre matinée de tarot pour découvrir ce jeu de cartes passionnant.

Testez vos compétences en stratégie et en réflexion en jouant avec les atouts et en respectant les contrats.

Chaque partie est une nouvelle opportunité de partager des moments de convivialité et de défi intellectuel. Venez exercer votre esprit tout en profitant d'une ambiance chaleureuse et amicale.

Les parties démarrent à 9h00 précises nous vous conseillons d'arrivée à 8h50 pour un moment de convivialité.



ACTIVITÉS MARCHES

MARCHE DU MARDI

■ **Yves BELLERENS**
Rendez-vous mensuel suivant publication

Rejoignez-nous le mardi, une fois par mois, pour des marches à la découverte des plus beaux coins

de notre région. Explorez la nature environnante en vous intéressant à l'eau, la faune, la flore, les sols, ainsi qu'à l'histoire et la culture à travers les âges.

Marches d'après-midi : Parcours de maximum 9 km.

Marches à la journée : Parcours de maximum 16 km avec pique-nique.

Participez à ces randonnées pour apprécier la diversité de notre environnement tout en profitant d'un moment convivial en plein air.

La beauté de nos paysages !



MARCHE BALADE DU MERCREDI

■ **Francis CRANSAC, Maryse DOMBRE ,
Fernand CANTILLON, Régine PAPPALARDO,
Jacques THIEULOY**
Rendez-vous mercredi hebdomadaire



Marches sur des itinéraires reconnus à la découverte en toute convivialité des charmes de la région de Montpellier, ses sites chargés d'histoire, ses reliefs variés, sa faune et sa flore.

Balades destinées à ceux qui veulent faire un peu d'exercice physique.

Marches d'après-midi : 8 à 10 kms

Marches à la journée avec pique-nique : maximum 13 à 16 km

MARCHE RANDONNÉE SPORTIVE

■ **Christophe METAIS, Philippe CAILLLOL, Daniel HEITZ**
Rendez-vous tous les jeudis



Tous les jeudis, les animateurs vous proposent une marche à la journée de 16 à 20 km pour un dénivelé de 500 à 900 m.

Ces marches s'adressent à des marcheurs «habituels» capables de suivre un groupe de 20 personnes maxi, de bon niveau.

Nous prenons le pique-nique dans la région de Montpellier.

Nous partons aussi pour de courts séjours, de 3 à 4 jours jusqu'à une semaine maximum.

PROMENADE DE SANTÉ

■ **Chantal BESNARD, Mireille CHARBONNEL, Fabienne POLLET**
Rendez-vous 3^e vendredi après-midi

Une belle équipe !



Participez à notre balade de santé pour une marche de 4 à 5 km autour de Montpellier. Profitez de l'occasion pour découvrir les environs tout en maintenant votre forme physique.

Rendez-vous : 14h

Point de départ : À partir d'une station de tram, précisée dans la publication

Venez partager un moment convivial et agréable en pleine nature !

MARCHE DÉCOUVERTE

■ **Jean-Pierre MASSOT, Gilbert SCHOLASH, Claude MÉZIERES, François COULOMB**
Rendez-vous le 1^{er} et 3^e dimanche du mois



Partez à l'aventure avec notre marche de découverte de la région de Montpellier. Explorez des paysages pittoresques, traversez des collines verdoyantes et visitez de charmants petits villages. Admirez les majestueux châteaux et les églises historiques qui jalonnent notre parcours. Empruntez des sentiers enchanteurs et laissez-vous surprendre par la beauté et la diversité de notre région.

ACTIVITÉS SPORTS

BOWLING

■ **Bernard JAULAIN**
Rendez-vous 1 à 2 vendredi par mois

Amusez-vous !

Un groupe d'une vingtaine de participants inscrits

Joueurs assidus : Entre 6 et 10 participants

Tous niveaux, du débutant au joueur confirmé

Jeux : Sur 1 piste jusqu'à 8 joueurs

Sur 2 pistes pour 8 à 16 joueurs

Quand et Où ?

A Pompignane.

Vendredi (1 sur 2) après-midi, 14h45 pour un départ à 15h00

Matériel et prix

Chaussures fournies par le bowling, penser à prendre des chaussettes.

Les 2 parties sont réglées directement au bowling, 10 € pour l'après-midi.

Un partage

Passer un bon moment ensemble.

S'émouvoir quand l'un d'entre nous réussit un strike ou un spare !



GOLF

■ **François BARRAU, Laurence SEVERE, Michel DORLENCOURT**
Rendez-vous du lundi au vendredi

Cours du Lundi au Vendredi

Que vous soyez débutant, ancien pratiquant ou joueur confirmé ; nous vous proposons des cours adaptés à votre niveau : Cours collectifs de 6 personnes maximum, du lundi au vendredi au Golf de La Grande Motte, cours de 10 heures par trimestre sont dispensés par des professeurs agréés.

- A la fin de chaque trimestre, compétition interne, avec petit déjeuner avant le départ, apéritif repas et remise de lots.

- En complément, pour les joueurs confirmés, déplacements sur des golfs régionaux.

- Possibilité de cour(s) individuel(s) sur demande.

Rejoignez notre team golf, en toute convivialité et simplicité.

Renseignez-vous auprès de nos accueillantes.



PÉTANQUE

■ **Jean-Claude BROCHARD, Claude ARMAND, Claude MÉZIERES, Jean-François HERVOUET**
Rendez-vous tous les samedis après-midi

Prêt pour un beau tir ?

Un carreau bien évidemment !

La pétanque est une activité conviviale, idéale pour créer des liens entre nouveaux résidents.

Après le sport, un moment incontournable, un bon repas entre amis !

Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, venez partager des moments agréables et faire de nouvelles connaissances dans une ambiance chaleureuse.

Jeudi 21 mai 2026, compétition inter-AVF organisée par AVF Montpellier avec Alès, Carcassonne, Lunel et Perpignan ; 16 triplettes ; repas sous tonnelle ombragée ; ambiance garantie ; remise des coupes et divers lots.





© Shutterstock - RoseHelen

AUX origines DE MONTPELLIER



COMMENT UNE MODESTE SEIGNEURIE EST DEVENUE L'UNE DES PLUS GRANDES VILLES DU SUD DE LA FRANCE

Contrairement à Nîmes, Arles ou Béziers, Montpellier ne puise pas ses racines dans l'Antiquité romaine. Son histoire commence bien plus tard, au cœur du Moyen Âge. En l'espace de quelques siècles seulement, cette modeste seigneurie va pourtant connaître une ascension spectaculaire pour devenir un grand centre commercial, universitaire et culturel, dont le rayonnement dépasse largement les frontières de la Méditerranée.

UNE VILLE NÉE AU MOYEN ÂGE

L'histoire de Montpellier débute officiellement en 985, lorsqu'un acte du comte Bernard de Melgueil mentionne pour la première fois le nom de « Monte Pestelario ». À cette époque, il ne s'agit encore que d'un petit domaine installé sur une colline dominant les plaines languedociennes.

Sa position stratégique entre l'Espagne, l'Italie et le nord de l'Europe favorise rapidement les échanges commerciaux. Marchands, artisans et voyageurs s'y installent, attirés par une ville en plein essor qui ne cessera de grandir au fil des siècles.



UNE VILLE OUVERTE SUR LE MONDE

Dès ses origines, Montpellier se distingue par son esprit d'ouverture. Chrétiens, Juifs et Musulmans y vivent, travaillent et commercent ensemble dans une période où cette coexistence demeure exceptionnelle.

Cette diversité culturelle favorise les échanges d'idées, stimule l'activité économique et contribue à faire de Montpellier une cité particulièrement dynamique, tournée vers l'innovation et le savoir.

LA NAISSANCE D'UNE CAPITALE UNIVERSITAIRE

Au XIII^e siècle, Montpellier entre dans une nouvelle dimension. En 1220 est créée sa célèbre faculté de médecine, aujourd'hui considérée comme la plus ancienne encore en activité au monde.

Autour d'elle se développent progressivement les enseignements du droit, des sciences et de la théologie. Étudiants, chercheurs et penseurs affluent de toute l'Europe, faisant de Montpellier l'un des plus grands foyers intellectuels du Moyen Âge.

Cette tradition universitaire continue aujourd'hui encore de façonner l'identité de la ville, qui accueille chaque année des dizaines de milliers d'étudiants.

DE LA SEIGNEURIE À LA VILLE ROYALE

En 1293, Montpellier rejoint officiellement le domaine royal français. Cette nouvelle étape accélère son développement économique et renforce son rôle dans les échanges méditerranéens.

Si le XVI^e siècle est marqué par les guerres de Religion, la ville conserve son dynamisme et affirme progressivement son influence politique, commerciale et culturelle dans tout le Languedoc.

UN PATRIMOINE TOURNÉ VERS L'AVENIR

Près de mille ans après sa fondation, Montpellier continue de conjuguer héritage historique et modernité. Son Écusson, ses hôtels particuliers, ses places animées et ses ruelles médiévales côtoient aujourd'hui des quartiers résolument contemporains, des pôles de recherche de renommée internationale et des architectures audacieuses.

Ville universitaire, capitale de la santé, métropole innovante et profondément méditerranéenne, Montpellier n'a jamais cessé de se réinventer. Son histoire continue de s'écrire, portée par cette même capacité à accueillir, entreprendre et innover qui fait sa singularité depuis près de dix siècles.

À RETENIR

- 985 : première mention officielle de Montpellier.
- 1220 : création de la faculté de médecine, la plus ancienne encore en activité au monde.
- XIII^e siècle : Montpellier devient l'un des plus importants centres universitaires d'Europe.
- 1293 : rattachement de la ville au royaume de France.
- Aujourd'hui : une métropole innovante, étudiante et ouverte sur le monde.

5 bonnes raisons DE S'INSTALLER À MONTPELLIER

2. Une ville qui ne cesse d'innover

Capitale de la santé, du numérique et de la recherche, Montpellier attire les talents et cultive l'esprit d'entreprendre.



4. Une énergie qui ne s'arrête jamais

Festivals, expositions, concerts, événements sportifs, vie étudiante... Montpellier vibre du matin jusqu'au bout de la nuit.



Montpellier : une ville qui se découvre en un week-end... et qui se quitte beaucoup plus difficilement.

1. La Méditerranée comme horizon

Quelques minutes suffisent pour passer des ruelles historiques aux plages de sable fin. Ici, la mer fait partie du quotidien.



3. Un art de vivre incomparable

300 jours de soleil par an, terrasses animées, places ombragées, culture et gastronomie... chaque journée a un parfum de vacances.

5. Ici, on vient pour un projet... on reste pour la vie

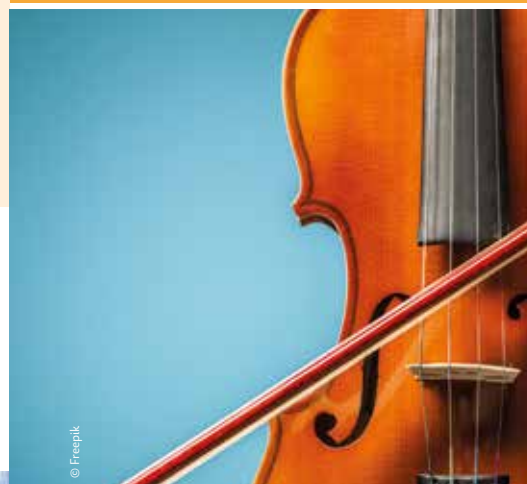
Une ville accueillante, créative et profondément humaine, où il fait aussi bon construire sa carrière que fonder une famille.



Évènements INCONTOURNABLES

LES GRANDS RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER À MONTPELLIER

À Montpellier, l'agenda n'a rien d'un simple calendrier. Il bat au rythme d'événements qui rassemblent, étonnent, font danser ou réfléchir. Ici, chaque saison a ses temps forts, chaque discipline sa scène, chaque public son moment. Nouvel arrivant ou curieux de passage, voici les grands événements à inscrire sans tarder dans votre carnet de vie montpelliérain.



LE FESTIVAL RADIO FRANCE OCCITANIE MONTPELLIER – JUILLET

C'est sans doute le plus emblématique. Depuis plus de 35 ans, ce festival transforme Montpellier en capitale estivale de la musique classique, du jazz et des musiques du monde. Concerts gratuits sur les places publiques, récitals dans les cours d'hôtels particuliers, grands orchestres à l'Opéra ou à la salle Pasteur : la ville devient une immense scène à ciel ouvert, ouverte à tous les publics.



MONTPELLIER DANSE JUIN/JUILLET

Référence internationale dans le monde de la danse contemporaine, ce festival réunit chaque été des chorégraphes de renom et des créations audacieuses. Performances en plein air, spectacles dans les lieux patrimoniaux, scènes ouvertes à la jeune création : Montpellier Danse est un souffle artistique incontournable pour qui aime les expressions du corps, du mouvement, de la liberté.

LE FISE – FESTIVAL INTERNATIONAL DES SPORTS EXTRÊMES – MAI

C'est un ovni festif, un concentré d'adrénaline, une célébration de la culture urbaine. Installé sur les berges du Lez, le FISE transforme Montpellier en capitale mondiale du BMX, skate, roller, wakeboard ou parkour. Ambiance survoltée, public jeune et cosmopolite, shows à couper le souffle : un événement à vivre au moins une fois, même sans être un rider.

L'éducation

À MONTPELLIER : EXCELLENCE ET DIVERSITÉ

Montpellier est une ville de savoirs. Depuis le Moyen Âge, elle cultive un lien fort avec l'éducation, de l'école maternelle à l'université. Aujourd'hui, elle propose une offre complète et de qualité, aussi bien dans l'enseignement public que privé, laïque que confessionnel, français ou international.

Les familles bénéficient d'un vaste réseau d'établissements scolaires, répartis sur toute la métropole, avec des filières générales, technologiques, professionnelles et des options spécifiques (sport, arts, langues...). Côté supérieur, Montpellier accueille plus de **70 000 étudiants**, grâce à ses universités renommées, ses grandes écoles (sciences, commerce, santé, architecture, etc.) et ses pôles de recherche à rayonnement européen.

Ici, on apprend, on innove et on forme les esprits de demain. Une ville idéale pour grandir... et grandir encore.



LE CINEMED – OCTOBRE

Le Festival du Cinéma Méditerranéen de Montpellier explore chaque année les regards d'artistes issus des deux rives de la Méditerranée. Fictions, documentaires, avant-premières, rencontres avec les réalisateurs : un rendez-vous cinéophile, engagé, poétique, qui donne à voir un autre monde, entre soleil, exil et mémoire.

LES ZAT – ZONES ARTISTIQUES TEMPORAIRES – DEUX FOIS PAR AN

Événement singulier et poétique, les ZAT proposent des spectacles en plein air, performances, installations et expériences artistiques dans des quartiers parfois méconnus. Chaque édition transforme un coin de Montpellier en scène éphémère, ludique et participative. Une autre façon de découvrir la ville... et de s'y attacher.

Montpellier aime les festivals autant que la fête, et ça se ressent toute l'année. Pour les nouveaux arrivants, ces événements sont bien plus que des distractions : ce sont des portes d'entrée dans l'âme de la ville. On y croise des visages, on y découvre des passions, on y tisse ses premiers liens.

LES ESTIVALES – TOUS LES VENDREDIS SOIRS DE L'ÉTÉ

Place à la convivialité !

Chaque vendredi soir en été, l'Esplanade Charles-de-Gaulle accueille un grand marché nocturne avec dégustations de vins régionaux, food-trucks, produits du terroir, concerts et bal populaire. C'est la version montpelliéraine du slow summer : on s'y retrouve entre amis, en famille, en toute simplicité.

LE PRINTEMPS DES COMÉDIENS JUIN

Théâtre, cirque, créations hybrides et formes nouvelles...

Le Printemps des Comédiens investit le Domaine d'O et d'autres lieux culturels pour offrir un panorama riche et exigeant du spectacle vivant. C'est l'un des festivals les plus respectés de la scène théâtrale en France, à la croisée du grand public et de l'expérimentation.



LE sport À MONTPELLIER :

UNE VILLE QUI BOUGE, SUR TOUS LES TERRAINS



Montpellier a le sport dans le sang. Ici, on court, on pédale, on nage, on glisse... et on vibre. Ville jeune et active, elle propose une offre sportive aussi riche que diversifiée, pour les passionnés de haut niveau comme pour les amateurs du dimanche.

Avec plus de **200 équipements répartis dans la métropole**, les possibilités sont nombreuses : piscines, terrains multisports, salles de fitness, skate-parks, stades, courts de tennis, centres nautiques et même une patinoire olympique. La proximité de la mer, des garrigues et des Cévennes permet aussi de pratiquer des activités de plein air toute l'année : paddle, voile, randonnée, VTT, escalade ou kite surf.

Côté spectacle, Montpellier peut se targuer d'avoir des clubs d'élite qui brillent au niveau national et international :

- le **MHSC** (football) – champion de France en 2012,

- le **MHB** (handball) – club le plus titré de France,
- le **BLMA** (basket féminin),
- les **Vipers** (hockey sur glace),
- les **Barracudas** (baseball),
- et de nombreux talents en natation, sports de combat ou sports paralympiques.

Montpellier accueille aussi chaque année de grands événements sportifs comme le FISE (Festival International des Sports Extrêmes), le **Tournoi de tennis de l'Open Sud de France**, des championnats d'Europe et du monde, et des compétitions étudiantes.

Du sport loisir au sport spectacle, du ballon rond aux disciplines de niche, tout est là. À Montpellier, le sport est plus qu'un loisir : c'est un état d'esprit, un art de vivre.

LES marchés

DE MONTPELLIER :

LE GOÛT LOCAL, L'ÂME DES QUARTIERS

À Montpellier, les marchés ne sont pas de simples lieux d'achat. Ce sont des lieux de vie, de rencontres, de parfums entêtants et d'accents chantants. On y vient pour faire ses courses, bien sûr, mais aussi pour discuter, goûter, flâner. Chaque quartier a son rendez-vous, son ambiance, ses habitués. Et à travers ces marchés, c'est tout le savoir-vivre méditerranéen qui s'exprime.



LES HALLES CASTELLANE : L'ÉLÉGANCE AU CŒUR DE L'ÉCUSSON

Installées à deux pas de la place de la Comédie, les Halles Castellane sont une véritable institution. Produits de qualité, étals raffinés, ambiance feutrée mais conviviale : on y trouve de tout, du primeur au poissonnier, en passant par le fromager, le boucher, les olives de pays et les épices rares. Un lieu parfait pour découvrir l'excellence du terroir local.

Adresse : Rue de la Loge
Horaires : Tous les jours de 7h à 14h
(sauf lundi)



LES HALLES LAISSAC : MODERNITÉ ET GOURMANDISE

Plus modernes et tout aussi animées, les Halles Laissac, entièrement rénovées, sont devenues le repaire des gourmets urbains. Autour de la grande coupole, une vingtaine de stands proposent produits frais, plats cuisinés, vins bio, sandwiches à emporter et cafés à déguster sur place. Parfait pour faire son marché... ou improviser un déjeuner entre amis.

Adresse : Place Alexandre Laissac
Horaires : Tous les jours de 7h à 14h
(et jusqu'à 20h pour certains stands)



LE MARCHÉ DES ARCEAUX : CHIC ET AUTHENTIQUE

Sous les arches majestueuses de l'aqueduc, ce marché de plein air a tout pour séduire : producteurs bio, maraîchers locaux, fromages fermiers, pain au levain, fleurs de saison. On y croise une clientèle fidèle, des chefs, des familles, et des étudiants venus remplir leur panier de produits frais. Le tout dans une ambiance élégante et décontractée.

Adresse : Boulevard des Arceaux
Jours : Mardi et samedi matin

LE MARCHÉ DU LEZ : LE RENDEZ-VOUS TENDANCE

Moitié brocante, moitié marché paysan, le Marché du Lez s'est imposé comme le spot branché des dimanches montpelliérains. Dans une ambiance bohème et festive, on y trouve des producteurs, des food-trucks, des friperies, des vinyles, des bières locales et des DJ sets en terrasse. Idéal pour ceux qui aiment chiner en croquant dans une fougasse ou en sirotant un café frappé.

Adresse : 1348 avenue de la Mer-Raymond Dugrand
Jours : Dimanche matin (producteurs)
+ animations ponctuelles en semaine

LES MARCHÉS DE QUARTIER : LA VIE AU PAS DE PORTE

Outre ces grands rendez-vous, chaque quartier de Montpellier a ses petits marchés hebdomadaires :

- **Marché de Celleneuve** (mercredi et samedi)
- **Marché de Figuerolles** (mardi et vendredi)
- **Marché des Beaux-Arts** (jeudi et samedi)

Ces marchés à taille humaine offrent une ambiance de village en pleine ville, où l'on vient autant pour remplir son panier que pour prendre des nouvelles du fromager.

À Montpellier, faire le marché, c'est renouer avec l'essentiel : la saison, le terroir, la convivialité. Un geste simple, mais une vraie manière de s'ancrer dans la ville.



LA gastronomie MONTPELLIÉRAINE

UNE CUISINE OÙ LA MÉDITERRANÉE RENCONTRE LE TERROIR

À Montpellier, la gastronomie est le reflet de son histoire : ouverte sur la Méditerranée, profondément ancrée dans les traditions languedociennes et constamment tournée vers la créativité. Entre terre et mer, vignobles et garrigues, la métropole bénéficie d'un terroir d'une richesse exceptionnelle où les produits locaux sont rois.

Ici, les halles bruissent des accents du Sud, les marchés embaument les herbes fraîches, les olives et les épices, tandis que les chefs revisitent avec talent les grands classiques régionaux. À Montpellier, on ne vient pas seulement pour visiter... on vient aussi pour savourer.

LES TRÉSORS DU TERROIR

Autour de Montpellier, les producteurs cultivent une incroyable diversité de saveurs.

Les olives Lucques, surnommées le « diamant vert du Languedoc », côtoient l'huile d'olive des garrigues, les huîtres de l'étang de Thau, les moules de Bouzigues, les asperges, les figues, le miel de garrigue ou encore les vins des prestigieuses appellations Pic Saint-Loup, Grès de Montpellier, Languedoc et Terrasses du Larzac.

Quelques kilomètres suffisent pour passer des vignobles aux ports de pêche, des vergers aux domaines oléicoles. Cette proximité offre une cuisine sincère, généreuse et résolument méditerranéenne.

LES SPÉCIALITÉS INCONTOURNABLES

Impossible de découvrir Montpellier sans goûter à quelques emblèmes de la gastronomie locale.

- **Les Grisettes de Montpellier**, petites billes au miel et à la réglisse, figurent parmi les plus anciennes confiseries de France et constituent l'une des signatures gourmandes de la ville.
- **La Tielle sétoise**, généreuse tourte garnie de poulpe mijoté dans une sauce tomate légèrement relevée, est devenue une véritable institution sur tout le littoral héraultais.
- **Le Petit Pâté de Pézenas** surprend par son étonnant mariage sucré-salé mêlant viande d'agneau, citron et cassonade. Une recette unique en France née au XVIII^e siècle.
- **La Clapassade**, spécialité typiquement montpelliéraine à base d'agneau, de miel, de réglisse et d'olives, illustre parfaitement l'originalité de la cuisine locale.
- **Le beurre de Montpellier**, parfumé aux herbes fraîches, accompagne traditionnellement poissons, crustacés et légumes grillés.



LES HALLES, LE CŒUR GOURMAND DE LA VILLE

Les Halles Laissac et les Halles Castellane sont de véritables institutions montpelliéraines. On y retrouve bouchers, poissonniers, fromagers, maraîchers, cavistes et artisans passionnés qui perpétuent le goût des bons produits. À toute heure de la journée, elles offrent une immersion dans l'art de vivre montpelliérain, où l'on prend autant de plaisir à échanger avec les producteurs qu'à déguster leurs spécialités.

LES VINS DU LANGUEDOC

Montpellier est entourée de quelques-uns des plus beaux vignobles du sud de la France. Pic Saint-Loup, Grès de Montpellier, Terrasses du Larzac, Languedoc ou encore Muscat de Frontignan composent une mosaïque de terroirs réputés, appréciés aussi bien des amateurs que des plus grands sommeliers. Rouges puissants, rosés élégants ou blancs minéraux accompagnent parfaitement la cuisine méditerranéenne.

UNE VILLE QUI SE DÉGUSTE

À Montpellier, la gastronomie est partout. Dans les marchés animés, les halles gourmandes, les domaines viticoles, les tables étoilées comme dans les petits bistrot de quartier, elle raconte une ville généreuse, créative et profondément méditerranéenne. Car ici, bien manger n'est pas seulement une tradition... c'est un véritable art de vivre.

LA RECETTE EMBLÉMATIQUE

LE BEURRE DE MONTPELLIER

Autrefois créé pour accompagner les poissons, ce beurre parfumé est devenu un grand classique de la gastronomie montpelliéraine.

Ingrédients

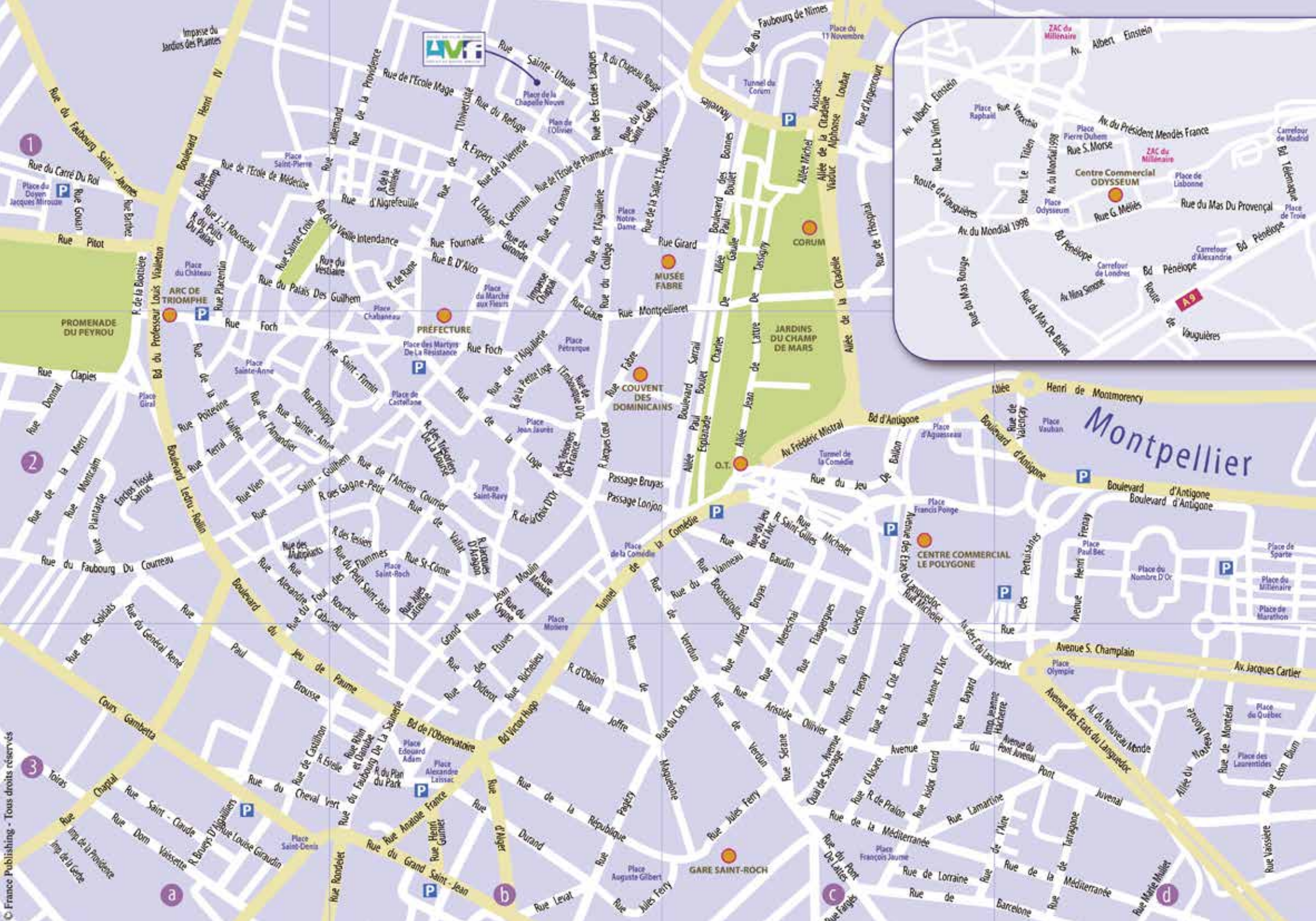
- 250 g de beurre doux
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet d'estragon
- 1 bouquet de cerfeuil
- Quelques feuilles d'épinards blanchies
- 2 cornichons
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre

Préparation

1. Mixez les herbes, l'ail, les échalotes, les cornichons et les câpres.
2. Incorporez progressivement le beurre ramolli.
3. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez.
4. Roulez le beurre dans un film alimentaire puis laissez-le reposer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Il accompagne à merveille poissons grillés, fruits de mer, légumes vapeur ou pommes de terre nouvelles.





Index DES RUES

11 Novembre / Place du.....C1	Estelle / Rue.....B3	Marché aux Fleurs / Place du.....B1	Saint-Pierre / Place.....A1
Aguesseau / Place d'.....C2	Etats du Languedoc / A. des.....C2	Marie Mullet / Rue.....D3	Saint-Ravy / Place.....B2
Aiguillerie / Rue de l'.....B1	Etats du Languedoc / Av. des.....D3	Martys de la Résistance / Pl. des.....B2	Saint-Roch / Place.....B2
Aiguillerie / Rue de l'.....B2	Etuves / Rue des.....B3	Méditerranée / Rue de la.....C3	Salle l'Evêque / Rue de la.....B1
Aire / Rue de l'.....D3	Expert / Rue.....B1	Merci / Rue de la.....A2	Sarrail / Boulevard.....C2
Alexandre Cabanel / Rue.....A2	Fabre / Rue.....B2	Mereschai / Rue.....C3	Sauvage / Quai de.....C3
Alexandre Laissac / Place.....B3	Fargès / Rue.....C3	Michel Austasia / Allée.....C1	Sérane / Rue.....C3
Alfred Bruyas / Rue.....C3	Fbg de la Saunerie / Rue du.....B3	Michelet / Rue.....C2	Soldats / Rue des.....A3
Alger / Rue d'.....B3	Fbg de Nîmes / Rue du.....C1	Michelet / Rue.....C2	Sparte / Place de.....D2
Algrefeuille / Rue d'.....B1	Fbg Du Courreau / Rue du.....A2	Millénaire / Place du.....D2	Tarragone / Rue de.....D3
Alphonse Loubat / Viaduc.....C1	Flaugergues / Rue.....C3	Molière / Place.....B3	Terral / Rue.....A2
Alsace / Rue d'.....C3	Foch / Rue.....A2	Montcalm / Rue.....A2	Tessiers / Rue des.....B2
Amandier / Rue de l'.....A2	Foch / Rue.....B2	Montpellier / Rue.....B1	Tissié Sarrus / Enclos.....A2
Anatole France / Rue.....B3	Four des Flammes / Rue du.....B2	Montréal / Rue de.....D3	Toiras / Rue.....A3
Ancien Courrier / Rue de l'.....B2	Fournarié / Rue.....B1	Multipliants / Rue des.....A2	Trésoriers de France / Rue des.....B2
Antigone / Boulevard d'.....C2	Francis Ponge / Place.....C2	Musée Fabre.....C1	Trésoriers De La Bourse / Rue des.....B1
Antigone / Boulevard d'.....D2	François Jaume / Place.....C3	Nombre D'Or / Place du.....D2	Université / Rue de l'.....B1
Antigone / Boulevard d'.....D2	Frédéric Mistral / Avenue.....C2	Notre-Dame / Place.....B1	Urbain / Rue.....B1
Arc de Triomphe.....A1	Gagne-Petit / Rue des.....B2	Nouveau Monde / Allée du.....D3	Vaissière / Rue.....D3
Argencourt / Rue d'.....C1	Gambetta / Cours.....A3	Obilon / Rue D'.....B3	Valençay / rue de.....D2
Aristide Ollivier / Rue.....C3	Gare Saint-Roch.....C3	Office de Tourisme.....C2	Valfère / Rue de la.....A2
Auguste Gilbert / Place.....B3	Général René / Rue du.....A3	Oliver / Plan de l'.....B1	Vallat / Rue de.....B2
B. D'Alco / Rue.....B1	Gerbe / Impasse de la.....A3	Olympie / Place.....D3	Vanneau / Rue du.....C2
Barcelone / Rue de.....C3	Germain / Rue.....B1	Pagézy / Rue.....B3	Vauban / Place.....D2
Baudin / Rue.....C2	Giral / Place.....A2	Palais des Guilhem / Rue du.....A1	Verdun / Rue de.....C3
Bayard / Rue.....C3	Girard / Rue.....C1	Paul Bec / Place.....D2	Verrière / Rue de la.....B1
Blottière / Rue de la.....A1	Gironde / Rue de.....B1	Paul Boulet / Allée.....C1	Vestiaire / Rue du.....A1
Bonnes Nouvelles / Bd des.....C1	Glaize / Rue.....B1	Paul Boulet / Allée.....C2	Victor Hugo / Boulevard.....B3
Boussairolles / Rue.....C2	Gouan / Rue.....A1	Paul Brousse / Rue.....A3	Vieille Intendance / Rue de la.....B1
Bruys D'Aigalliers / Rue.....A3	Grand Saint-Jean / Rue du.....B3	Pertuisanes / Rue des.....D2	Vien / Rue.....A2
Bruyas / Passage.....B2	Guesclin / Rue du.....C3	Petit Saint-Jean / Rue du.....B2	
Cannau / Rue du.....B1	Henri de Montmorency / Allée.....D2	Petite Loge / Rue de la.....B2	
Carré Du Roi / Rue du.....A1	Henri Frenay / Avenue.....C3	Pétrarque / Place.....B2	
Castellane / Place de.....B2	Henri Guinier / Rue.....B3	Peyrou / Promenade du.....A2	
Castilhon / Rue de.....A3	Henri IV / Boulevard.....A1	Philippy / Rue.....A2	
Centre cial Le Polygone.....C2	Henry Frenay / Avenue.....D2	Pila Saint-Gély / Rue du.....B1	
Chabaneau / Place.....B2	Hospital / Rue de l'.....C1	Pitot / Rue.....A1	
Chapeau Rouge / Rue du.....B1	Isidor Girard / Rue.....C3	Placentin / Rue.....A1	
Chapelle Neuve / Place de la.....B1	J.-J. Rousseau / Rue.....A1	Plan du Park / Rue du.....B3	
Chaptal / Impasse.....B1	Jacques Cartier / Avenue.....D3	Plantarde / Rue.....A2	
Chaptal / Rue.....A3	Jacques Cœur / Rue.....B2	Poitevine / Rue.....A2	
Charles De Gaulle / Esplanade.....C2	Jacques D'Aragon / Rue.....B2	Pont de Lattes / Rue du.....C3	
Château / Place du.....A1	Jardin des Plantes / Impasse du.....A1	Pont Juvenal / Avenue du.....D3	
Cheval Vert / Rue du.....A3	Jardins du Champ de Mars.....C2	Pralon / Rue de.....C3	
Citadelle / Allée de la.....C1	Jean De Lattre De Tassigny / Allée.....C2	Préfecture.....B2	
Cité Benoit / Rue de la.....C3	Jean Jaurès / Place.....B2	Professeur Louis Vialleton / Bd du.....A2	
Clapies / Rue.....A2	Jean Moulin / Grand rue.....B2	Providence / Impasse de la.....A3	
Clos René / Rue du.....C3	Jeanne D'Arc / Rue.....C3	Providence / Rue de la.....B1	
Collège / Rue du.....B1	Jeanne Hacherre / Impasse.....D3	Puits Du Palais / Rue du.....A1	
Comédie / Place de la.....B2	Jeu de Ballon / Rue du.....C2	Québec / Place du.....D3	
Comédie / Tunnel de la.....B2	Jeu de l'Arc / Rue du.....C2	Rane / Rue de.....B1	
Comédie / Tunnel de la.....C2	Jeu de Paume / Boulevard du.....A3	Refuge / Rue du.....B1	
Confrérie / Rue de la.....B1	Joffre / Rue.....B3	République / Rue de la.....B3	
Corum / Tunnel du.....C1	Jules Ferry / Rue.....B3	Rhin et Danube / Rue.....B3	
Corum.....C1	Jules Ferry / Rue.....C3	Richelieu / Rue.....B3	
Couvent des Dominicains.....B2	Jules Latreille / Rue.....B2	Rondelet / Rue.....B3	
Croix d'Or / Rue de la.....B2	Lallemand / Rue.....B1	Roucher / Rue.....A2	
Diderot / Rue.....B3	Lamartine / Rue.....C3	S. Champaign / Avenue.....D3	
Dom Vaissette / Rue.....A3	Laurentides / Place des.....D3	Saint-Claude / Rue.....A3	
Donnat / Rue.....A2	Ledru-Rollin / Boulevard.....A2	Saint-Côme / Rue.....B2	
Doyen Jacques Mirouze / Place du.....A1	Léon Blum / Rue.....D3	Saint-Denis / Place.....A3	
Durand / Rue.....B3	Levat / Rue.....B3	Sainte-Anne / Place.....A2	
Ecole de Médecine / Rue de l'.....A1	Loge / Rue de la.....B2	Sainte-Anne / Rue.....A2	
Ecole de Pharmacie / Rue de l'.....B1	Lonjon / Passage.....B2	Sainte-Croix / Rue.....A1	
Ecole Mage / Rue de l'.....B1	Lorraine / Rue de.....C3	Sainte-Ursule / Rue.....B1	
Ecoles Laïques / Rue des.....B1	Louise Giraudin / Rue.....A3	Saint-Firmin / Rue.....B2	
Edouard Adam / Place.....B3	Maguelone / Rue de.....B3	Saint-Gilles / Rue.....C2	
Embourque D'Or / Rue de l'.....B2	Marathon / Place de.....D2	Saint-Guilhem / Rue.....A2	

COMMENT venir
À MONTPELLIER :
TOUTES LES ROUTES MÈNENT AU SUD

Située entre mer et garrigue, à mi-chemin entre Barcelone et Marseille, Montpellier bénéficie d'une excellente accessibilité, que l'on vienne de France ou de l'étranger. Que vous soyez adepte du train, de la route ou de l'avion, rejoindre la ville est simple, rapide et pratique.

EN TRAIN : LA VITESSE
ET LE CONFORT

Montpellier est desservie par **deux gares** :

- **Montpellier Saint-Roch**, en plein centre-ville : elle accueille les TGV, Intercités et TER.
- **Montpellier Sud de France**, à l'est de la ville : gare récente dédiée aux lignes à grande vitesse.

Depuis Paris, comptez **3h15 en TGV**.
Des liaisons directes existent aussi avec Lyon, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Barcelone ou Bruxelles.

EN AVION : MONTPELLIER
À PORTÉE D'AILLES

L'**Aéroport Montpellier Méditerranée**, situé à 10 minutes du centre, propose des vols directs vers une trentaine de destinations : Paris, Nantes, Londres, Madrid, Amsterdam, Rome...

Des navettes, taxis et VTC assurent la liaison rapide avec la ville.

EN VOITURE :
L'ACCÈS PAR AUTOROUTE

Montpellier est facilement accessible par l'**A9 (La Languedocienne)**, qui relie Nîmes, Avignon, Perpignan et l'Espagne, et par l'A75, venant du Massif central et de Clermont-Ferrand.



Des parkings relais et des solutions de covoiturage facilitent l'arrivée et les déplacements.

EN BUS LONGUE DISTANCE :
L'OPTION ÉCONOMIQUE

Des compagnies comme Flixbus, BlaBlaCar Bus ou Eurolines desservent Montpellier depuis de nombreuses villes françaises et européennes. Les départs et arrivées se font généralement à la gare routière **Sabines** ou à proximité de **Montpellier Sud de France**.

BON À SAVOIR

Montpellier dispose d'un réseau de transports en commun très développé (tram, bus, vélos en libre-service), qui permet de se déplacer facilement dès l'arrivée.



SE déplacer DANS MONTPELLIER : FACILE, FLUIDE, SANS VOITURE

Une fois arrivé, bonne nouvelle : pas besoin de voiture pour profiter de Montpellier. La ville mise sur une mobilité douce, moderne et bien pensée. À pied, en tram ou à vélo, tout est à portée.

LE TRAMWAY, COLONNE VERTÉBRALE DE LA VILLE

Avec ses 4 lignes colorées et désignées par Christian Lacroix, le tramway dessert l'ensemble de la métropole, du centre historique jusqu'aux quartiers périphériques, en passant par les gares, les facs, les plages (en été) et les zones commerciales. Fréquent, propre, ponctuel : un modèle du genre.

LES BUS, POUR COMPLÉTER LE RÉSEAU

Une trentaine de lignes de bus viennent renforcer le maillage du réseau TAM (Transports de l'Agglomération de Montpellier), notamment pour les zones non desservies par le tram. Parfait pour aller d'un quartier à l'autre.

LE VÉLO EN VILLE

Montpellier est une ville de plus en plus cyclable. Des kilomètres de pistes, des doubles sens vélo en centre-ville, et un service de location de vélos en libre-service (Vélomagg') sont disponibles dans toute la ville. Des vélos à assistance électrique (e-Vélomagg') et des vélos cargo sont aussi proposés.

LA MARCHÉ, MODE ROI DANS L'ÉCUSSON

Le centre historique est 100 % piéton, et c'est tant mieux. Ses ruelles étroites, ses placettes et ses façades anciennes s'apprécient à pied, sans klaxon ni feux rouges.

VOITURE ? OUI, MAIS PONCTUELLEMENT

Des parkings relais en périphérie permettent de garer sa voiture et de prendre directement le tram. Côté mobilité partagée, plusieurs services de voitures électriques en libre-service (comme Modulauto) et de covoiturage sont disponibles.

S'installer À MONTPELLIER



À CHAQUE PROJET DE VIE, SON QUARTIER

S'installer à Montpellier, c'est bien plus que choisir une ville : c'est choisir un mode de vie. Entre le charme des ruelles médiévales, les quartiers contemporains imaginés par les plus grands architectes, les espaces verts, les pôles d'innovation et la proximité immédiate de la Méditerranée, la métropole offre une remarquable diversité de cadres de vie.

Que vous soyez étudiant, jeune actif, en famille ou retraité, Montpellier propose un quartier adapté à chaque projet. Dynamique, créative et résolument tournée vers l'avenir, la ville ne cesse de se transformer tout en préservant son identité.

L'ÉCUSSE : LE CŒUR HISTORIQUE

C'est l'âme de Montpellier. Avec ses ruelles pavées, ses hôtels particuliers, ses places animées et ses terrasses emblématiques, l'Écusse séduit les amoureux du patrimoine et de la vie urbaine. Ici, tout se fait à pied : commerces, restaurants, musées, universités et lieux culturels composent un quartier vivant, où l'histoire dialogue avec une ambiance résolument contemporaine.



PORT MARIANNE : LE MONTPELLIER DU XXI^E SIÈCLE

Symbole du renouveau urbain de la métropole, Port Marianne est devenu l'un des quartiers les plus recherchés. Signé par de grands noms de l'architecture internationale, il conjugue résidences modernes, bureaux, commerces, espaces paysagers et lignes de tramway.

À deux pas du bassin Jacques-Cœur et de l'Hôtel de Ville, il attire particulièrement les jeunes actifs et les familles à la recherche d'un cadre de vie moderne.

CAMBACÉRÈS : LE NOUVEAU QUARTIER D'AFFAIRES

Aux portes de la gare TGV Sud de France et de l'aéroport, Cambacérès incarne le Montpellier de demain.

Ce vaste projet urbain accueille progressivement logements, bureaux, campus universitaires, écoles supérieures, commerces et espaces verts. Véritable quartier d'innovation, il constitue l'un des principaux moteurs du développement économique de la métropole.

RÉPUBLIQUE – RICHTER : ENTRE UNIVERSITÉS ET ENTREPRISES

Situé le long du Lez, ce quartier accueille de nombreuses écoles, facultés, sièges d'entreprises et résidences contemporaines. Très bien desservi par le tramway, il séduit autant les étudiants que les actifs travaillant dans les secteurs du numérique, de la santé ou des services.



ANTIGONE : UNE ARCHITECTURE EMBLÉMATIQUE

Imaginé par Ricardo Bofill, Antigone est sans doute le quartier le plus reconnaissable de Montpellier. Son architecture monumentale, ses larges perspectives, ses fontaines et sa proximité avec le centre-ville offrent un cadre de vie apprécié pour son équilibre entre urbanisme, commerces et espaces publics.



**Changer de vie,
changer d'adresse,
ce n'est pas juste
déménager**

Que vous veniez d'arriver,
que vous prépariez votre départ,
ou que vous soyez encore
en quête de la ville idéale...
mobilitée vous accompagne
à chaque étape.

**UNE PLATEFORME
UNIQUE
POUR DÉCOUVRIR
OÙ POSER
VOS VALISES**

www.mobilitee.fr



mobilitée,
à chaque vie sa ville

*Dites-nous simplement
qui vous êtes...
et découvrez
ce que la France
a à vous offrir.*

mobilitée

LES BEAUX-ARTS : L'ESPRIT VILLAGE

À quelques minutes du centre historique, les Beaux-Arts cultivent une ambiance unique. Ses petites places, ses ateliers d'artistes, ses commerces indépendants et son marché en font l'un des quartiers les plus attachants de Montpellier.

Une véritable vie de quartier où convivialité et authenticité sont les maîtres-mots.

AIGUELONGUE ET HÔPITAUX-FACULTÉS : E CHOIX DES FAMILLES

Calmes, arborés et résidentiels, ces quartiers offrent un environnement privilégié à proximité des grands établissements hospitaliers, des universités et des écoles.

Leur qualité de vie, leurs nombreux espaces verts et leurs infrastructures en font des secteurs particulièrement recherchés.

OVALIE ET LES GRISETTES : LES NOUVEAUX VISAGES DE MONTPELLIER

Ces quartiers récents illustrent la volonté de Montpellier de construire une ville plus durable. Résidences à haute performance énergétique, pistes cyclables, parcs, commerces de proximité et équipements publics créent un cadre de vie moderne où la nature retrouve toute sa place.

Ils séduisent particulièrement les jeunes familles et les primo-accédants.

MONTPELLIER, UNE VILLE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

Depuis plus de trente ans, Montpellier figure parmi les villes françaises connaissant la plus forte croissance démographique. Chaque année, de nouveaux quartiers émergent, les mobilités se développent, les espaces verts s'étendent et les projets urbains redessinent la métropole.

Cette dynamique permanente fait de Montpellier l'une des villes les plus attractives de France, où innovation, qualité de vie et développement durable avancent de concert.

LES QUARTIERS À DÉCOUVRIR

- L'Écusson
- Antigone
- Port Marianne
- Cambacérés
- Les Beaux-Arts
- Boutonnet
- Aiguelongue
- Hôpitaux-Facultés
- République - Richter
- Les Grisettes
- Ovalie
- Croix d'Argent
- Alco
- Prés d'Arènes

BIEN CHOISIR SON QUARTIER

Le choix d'un quartier dépend avant tout de votre mode de vie : proximité du travail, des écoles, des transports, des commerces ou des espaces verts... autant de critères qui méritent d'être étudiés avant de s'installer.

Pour comparer les quartiers de Montpellier, découvrir leurs services, leur ambiance, les temps de trajet ou les équipements de proximité, rendez-vous sur **Mobilitee.fr**, la plateforme nationale dédiée à la mobilité résidentielle.

Mobilitee.fr : trouvez le quartier qui correspond à votre vie, avant même votre déménagement.



shopping

Fondée en 1896, **ESCASSUT** est l'une des plus anciennes boutiques du centre historique de Montpellier. À l'origine spécialisée dans la chapellerie, la maison s'est progressivement développée pour devenir une référence incontournable de la mode masculine.

Transmise de génération en génération, Escassut a su préserver l'esprit d'un commerce familial tout en s'adaptant aux évolutions du style et des tendances. La boutique propose aujourd'hui une sélection soignée de prêt-à-porter, chaussures et accessoires pour homme, alliant élégance, qualité et modernité.

Reconnue pour son accueil chaleureux et ses conseils personnalisés, Escassut incarne depuis plus d'un siècle le savoir-faire, la tradition et l'élégance au cœur de Montpellier.



1896
ESCASSUT
HABILLEUR CHAUSSEUR

HABILLEUR :
GANT - LACOSTE
TOMMY HILFGER - K-WAY
SCOTCH&SODA - JOTT - LEVIS
GSTAR - BARBOUR
PIERRE CARDIN - DIGEL
MEYER - OLYMP
BUGATTI
POLO RALPH LAUREN

CHAUSSEUR :
PARABOOT
TIMBERLAND
GEOX - LLOYD
SEBAGO
MEPHISTO
COLMAR
BLACKSTONE

Ouvert non-stop de 9h30 à 19h00
Le samedi 10h00 à 19h00
Et le lundi 9h30 à 12h30
et de 14h00 à 19h00

DIGEL

25 rue des Etuves - 34000 MONTPELLIER
04.67.60.03.99 - www.escassut.fr
Suivez nous :  




CAFÉ EN GRAIN ET MOULU,
CAPSULES COMPATIBLES, MACHINES À CAFÉ,
THÉS GOURMANDISES

bibal
BOUTIQUE

Boutique d'usine
236 rue de la Samiette, Écoparc
34130 Saint-Aunès
04 67 70 99 65

Boutique Centre de Montpellier
4 rue Jacques Coeur
34000 Montpellier
04 48 19 22 73

cafes-bibal.fr



Santé & BIEN-ÊTRE

NAMO MASSAGE

Découvrez notre espace de bien-être au cœur de Montpellier, près de la cathédrale Saint-Pierre.

Nous proposons une gamme de massages : relaxants, sportifs, ayurvédiques et pré-nataux, en solo ou en duo, ainsi que des soins de head spa pour une détente totale. Nos praticiens, diplômés d'État, assurent des soins de qualité.

Profitez de forfaits avantageux pour une expérience relaxante et accessible.

Offrez-vous un moment de bien-être inoubliable chez Namo Massage !

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE DU CORUM

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre clinique.

Nous avons pensé et aménagé notre structure afin qu'elle réponde parfaitement aux exigences d'un centre de soins tout en restant un lieu agréable et chaleureux pour vous et votre animal.

Depuis 2016, notre clinique est certifiée CATFRIENDLY, label assurant une prise en charge idéale et adaptée pour vos chats.

Notre objectif est de vous apporter une qualité de soins et d'accueil pour la santé et le bien être de votre compagnon en vous proposant un plateau technique complet et moderne.

Nos assistantes sont disponibles pour vous conseiller dans le parcours de santé de votre animal.

Vous pouvez utiliser notre click and collect pour l'achat d'aliments et de produits d'hygiène sur la plateforme CHRONOVET. Votre commande sera alors disponible, gratuitement et sous 24h à la clinique tout en profitant de prix attractifs.

Dr COIGNET et Dr GILLES



CLINIQUE VÉTÉRINAIRE DU CORUM

04 67 60 31 66
3 AVENUE MERMOZ
34 000 MONTPELLIER
CLINIQUE-VETERINAIRE-DU-CORUM.COM



Massage
&
Head Spa
En duo ou solo
Namo massage
En plein cœur de Montpellier

 www.namomassage.fr
07 84 20 29 60 



AQUABIKE
CENTER & SPA

NOUVEAU
SUR PORT MARIANNE
OUVERTURE
SPA AU NUAGE



SAUNA - HAMMAM - JACUZZI
PISCINE DE 17 MÈTRES DE LONG
AVEC COULOIR DE NAGE & PARCOURS SPORTIF AQUATIQUE

TOUS LES MARDIS SOIR
DE 19H30 À 21H30
& TOUS LES SAMEDIS ET DIMANCHES
APRÈS-MIDI DE 14H À 20H

15€
LES 2 HEURES
DE DÉTENTE

RÉSERVATION SUR LE SITE :
AQUABIKECENTER.CLUB

NOTRE PAGE viticole

CHÂTEAU D'ARBORAS

Nos Goguettes pendant l'été
Accueil séminaires
Chambres d'hôtes
au cœur du château
Privatisation du site

FAMILLE VALLAT

EN LANGUEDOC DEPUIS 1718

Visite de la cave
Dégustation
Randonnée
Atelier assemblage
Soirée salsa Vino Loco

Accueil Lun-Sam
10H-12H30 / 14H-18H30
301 Ch. De St Etienne
34150 Montpeyroux
www.famille-vallat.fr

LES APPELS D'urgence

- **le 15** : numéro du Samu, qui centralise tous les appels puis décide des secours à envoyer
- **le 18** : numéro des pompiers, qui assurent les premiers secours
- **le 112** : numéro d'urgence européen
- **Centre antipoison** : 04 91 75 25 25 ou 04 61 49 33 33 ou 15
- **CHU / CHR** : 04 67 33 67 33
- **ERDF Urgence dépannage électricité** : 0 972 675 034
- **GRDF Urgence Sécurité gaz** : 0 800 473 333
- **Gendarmerie** : 04 99 53 59 34
- **Police nationale** : 17 ou 04 99 13 50 00
- **Police municipale** : 04 67 34 88 30
- **Sapeurs pompiers** : 18 ou 04 67 13 18 18
- **SOS Médecins** : 04 67 72 22 15
- **Urgences médicales / Samu** : 15
- **Urgences sociales** : 115
- **Urgence vétérinaire** : 04 67 45 46 84
- **Pharmacies de garde** (0,34 €/minute) : 32 37
- **Collecte des déchets** (N°vert) : 0 800 88 11 77
- **Montpellier au quotidien** (N°vert) : 0 800 34 07 07
- **Fourrière animale / SPA** : 04 67 27 55 37
- **Fourrière automobile** : 04 67 06 10 55
- **Objets trouvés** : 04 67 34 59 27

LES GARDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- **Ambulanciers** appeler le Samu : 15
- **Dentistes** appeler le Samu : 15
- **Infirmiers** appeler le Samu : 15
- **Médecins** appeler le Samu : 15
- **Pharmacies de garde** (serveur vocal) appeler le : 32 37 (Service facturé 0,34 €/mn)

AUTRES NUMÉROS utiles

■ Hôtel de ville :

1, place Georges Frêche
34267 Montpellier cedex 2
Téléphone : 04 67 34 70 00
Horaires : Les lundi, mardi, mercredi, vendredi de 8h30 à 17h30
Le jeudi de 10h à 19h
Tramway 1 et 3 arrêt Moularès Hôtel de ville
Tramway 4 arrêt Georges Frêche - Hôtel de Ville

■ Office de Tourisme & des Congrès Montpellier Méditerranée Métropole

Place de la Comédie
30 allée Jean de Lattre de Tassigny
34000 Montpellier
Tel : 33 (0)4 67 60 60 60
contact@ot-montpellier.fr
www.montpellier-tourisme.fr

Accueil Comédie :

D'octobre à juin :
Du lundi au samedi : 9h30 - 18h
Dimanche et jours fériés : de 10h à 17h
De juillet à septembre :
Du lundi au samedi : 9h30 - 19h30
Dimanche et jours fériés : de 10h à 17h
Fermeture exceptionnelle à 17h le 24 et le 31 décembre. Fermé le 25/12 et le 01/01.

Bureau d'information Touristique de Castries :

Tél : + 33 (0)4 67 52 04 24

Bureau d'information

Touristique de Lattes :

Tél : + 33 (0)4 67 22 52 91

Bureau d'information Touristique de

Villeneuve-les-Maguelone :

contactvln@ot-montpellier.fr

■ AVF MONTPELLIER :

7 rue de la Verrerie Basse
34000 Montpellier
Téléphone : 04 67 66 15 44

■ Collecte des déchets :

0 800 88 11 77 (numéro vert)

■ Montpellier au quotidien :

0 800 34 07 07 (numéro vert)

■ Aéroport Montpellier Méditerranée

Mauguio
04 67 20 85 00
www.montpellier.aeroport.fr

■ Gare de Montpellier St Roch

1 pl Auguste Gibert - 34000 Montpellier
0 892 35 35 35

■ Gare de Montpellier Sud-de-France

1521 Rue de la Fontaine de la Banquière
34000 Montpellier
0 892 35 35 35

■ Objets trouvés : 04 67 34 59 27

■ Police municipale : 04 67 34 71 00

■ Fourrière automobile : 04 67 06 10 55

■ Fourrière animale / SPA : 04 67 27 55 37

■ CHV (urgences et spécialistes)

Languedocia : 04 67 75 14 28

■ Clinique vétérinaire Vetocia :

Clinique Montpellier Ouest (Favre) :
04.67.75.14.28
Clinique Montpellier Centre (Mantilla)
réservée aux chats : 04.67.75.14.28
Clinique Montpellier Est
(Castelnau le Lez) : 04.67.86.27.57



VENEZ VOUS DIVERTIR !

335, allée des parcs
34280 La Grande-Motte

Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité ou d'une carte Players Plus. Casino de La Grande Motte, SAS, au capital de 346680€, 335 allée des parcs 34280 La Grande Motte, RCS468800271 MONTPELLIER.

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)

sauramps

LIBRAIRIES PAPETERIES DEPUIS 1946



**librairies
indépendantes
depuis 1946**



 **Sauramps
Comédie**

Centre Commercial
Le Triangle



Flashez, Découvrez,
Commandez !

