

# 77  
Septembre 2013  
www.mouv-in.com

**GRATUIT**

PAYS MANOSQUIN  
ET ALENTOURS

NEW  
Recette à la carte

ACTU | CINÉ | ARTISTE | EXPO | ASSOCIATION | COMMERCE | SPORT

**MOUV'IN**<sup>®</sup>

# NATUREMAN

5/6 OCTOBRE 2013

À VIVRE EN DIRECT SUR  
**MOUV'IN**  
**TV**  
la télé qui vous rassemble



20P SPÉCIALES "SPORT"

CAHIER DÉCO #3

VOS SORTIES DU MOIS

TEAM  
Verdon  
Oxygène

# Salsa HP



## COURS ★ STAGES

**Salsa ★ Reggaeton ★ Bachata  
Orientale ★ Kizomba ★ Zumba**

Lundi

**ZUMBA**

19h-20h • StudioC

Mardi

**REGGAETON**

20h30-21h30h

Centre Chorégraphique

Jeudi

**SALSA**

19h-20h • StudioC

*niveau débutant*

20h-21h • StudioC

*niveau intermédiaire*

Jeudi

**ORIENTALE**

19h-20h • StudioC *salle 2*

Jeudi

**KIZOMBA**

20h-21h • StudioC *salle 2*



## ANIMATIONS DE SOIRÉE



06 74 13 36 85

C'est avec l'entame de cette nouvelle saison sportive que le magazine Mouv'in fait son retour dans vos points de dépôt habituels. Un été sportif qui nous a fait vibrer grâce aux événements mondiaux et qui vous donnera la motivation nécessaire pour reprendre vos activités. À cette occasion, Mouv'in vous apporte les conseils et les informations pour mener à bien votre activité physique. Un cahier de 20 pages composé d'un calendrier des courses du département vous permettra de planifier vos courses pour les 6 mois à venir.

Pour l'équipe de Mouv'in, l'été n'a pas été de tout repos, mais on ne va pas s'en plaindre, notre plus grande satisfaction étant de vous apporter le plus souvent possible de l'amélioration et de la nouveauté, pour vous en donner encore plus. En partant de ce principe, et pour continuer l'évolution du magazine et de la WebTV Mouv'in, vous pourrez retrouver dans ce numéro une nouvelle mise en page et de nouvelles rubriques ; quant à la télé, l'événement à ne pas rater sera le dimanche 8 septembre dès 9h, vous pourrez suivre en direct sur [www.mouv-in.tv](http://www.mouv-in.tv) la course des

10 km des Vannades et l'Aquathlon, avec notamment les interviews des nageurs du Cercle des nageurs de Marseille, dont Camille Lacourt, champion du monde du 50 m dos à Barcelone.

Mouv'in ne cesse d'évoluer grâce à votre fidélité et compte désormais, en plus du support **magazine** qui a fait sa notoriété, une **WebTV** qui vous permettra désormais de suivre les événements locaux **en direct** et de revivre les événements passés avec les reportages, un service **imprimerie** pour vos travaux en tous genres (cartes de visite, affiches, flyers, étiquettes, banderoles, adhésifs...) une **agence de communication** pour vos besoins (plan de communication, créations, logo, identité graphique, agencement de boutique, vitrine, enseigne...) un **site Internet**, un **service billetterie** pour les événements locaux. Bonne rentrée et bonne lecture à tous !

**Mouv'in, mensuellement indispensable !**

Nicolas Le Plénier  
(directeur de publication)



**0 0 0 1 3 7 6 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !**

**MAGAZINE MENSUEL GRATUIT**

édité par l'entreprise Ndesign Publications · Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z  
Siège social : le jardin des Hespérides Bât.B · 140, allée de la Ponsonne - 04100 Manosque  
Portable : 06 64 14 04 94 - [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com) - [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)  
Directeur de publication : Nicolas Le Plénier · Mise en page : Agence Ndesign  
Imprimé en France · ISSN : 1953-7727 - dépôt légal à parution

*plus de 15 000 lecteurs / mois*

Ne peut être vendu · Ne pas jeter sur la voie publique · Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L.335 à L.335-10 du Code de la propriété intellectuelle)

**VOTRE PUBLICITÉ DANS *mouv'in***

Contactez Nico au

**06 64 14 04 94**

[contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

# FORFAITS couleurs

Glossy

**15€**

Ton sur ton

**20€**

Oxydation

**30€**

Inoa

**35€**

I ♥ hair

Salon de Coiffure  
Femme · Homme

Tél. 04 92 77 98 37

# I ♥ hair

coiffure homme/femme

esthétique - ongles  
avec Instant Précieux

I ♥ hair

Hairdresser

Institut de beauté  
Femme · Homme

[www.ilovehair-manosque.com](http://www.ilovehair-manosque.com)



OFFRE RENTRÉE

**5€**  
de réduction

sur présentation du magazine  
hors produits de revente  
voir conditions en magasin  
valable jusqu'au 30 septembre 2013



KÉRASTASE  
NIOXIN  
L'ORÉAL  
TIGI



I ♥ hair

351 av. du moulin neuf  
Tél. 04 92 77 98 37

du lundi au samedi 9h-19h30 non stop  
[www.ilovehair-manosque.com](http://www.ilovehair-manosque.com)

**Le Forum**



# ACTUS CINÉ

les sorties ciné de septembre avec le cinéma LE LIDO - Manosque



## WHITE HOUSE DOWN // 4 SEPTEMBRE

Réalisé par Roland Emmerich  
Avec Channing Tatum,  
Jamie Foxx,  
Maggie Gyllenhaal  
Genre : Action , Drame , Thriller



Membre de la police du Capitole, John Cale vient de se voir refuser le job dont il rêvait : assurer la protection du président des États-Unis. Espérant éviter à sa fille une déception lorsqu'il lui apprendra la nouvelle, il l'emmène visiter la Maison-Blanche. C'est à ce moment qu'un groupe paramilitaire lourdement armé attaque le bâtiment. Alors que le gouvernement américain sombre dans le chaos, Cale va tenter de sauver sa fille, le président, et le pays tout entier...



## GIBRALTAR // 11 SEPTEMBRE

Réalisé par Julien Leclercq  
Avec Gilles Lellouche  
Tahar Rahim,  
Genre : Thriller



« Toujours mentir. Jamais trahir. »

Afin de mettre sa famille à l'abri du besoin, Marc Duval, un français expatrié à Gibraltar, devient agent d'infiltration pour le compte des douanes françaises. De petits trafics en cargaisons troubles, il gagne progressivement la confiance de Claudio Lanfredi, un puissant importateur de cocaïne associé aux cartels Colombiens. Cette immersion en eau profonde dans l'univers des narcotrafiquants lui fait courir des risques de plus en plus importants. Mais à mesure que Marc gravit les échelons du cartel, il découvre aussi le luxe et l'argent facile... En permanence sur le fil du rasoir, seuls ses mensonges le maintiennent encore en vie. Lorsque les douanes anglaises rentrent dans la partie pour arrêter Lanfredi, le jeu devient encore plus dangereux et sa famille risque d'en payer le prix.

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches  
(face à Macdan) MANOSQUE  
À conserver et à présenter lors de votre visite  
offre **NON CUMULABLE**

Vous  
offre

**10 €**

sur votre  
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE  
avec votre smartphone

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

*NOUVEAU*  
*Rapide et pratique*

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS  
ou VIA LE LIEN <http://elcierdv.com/autosur-1137>

Pour voir les bandes-annonces  
Flashez les QR Code  
avec votre smartphone



**LES INVINCIBLES**  
// 18 SEPTEMBRE

Réalisé par Frédéric Berthe  
Avec Gérard Depardieu,  
Atmen Kelif,  
Virginie Efira  
Genre : Comédie



L'annonce d'un tournoi international de pétanque organisé par le célèbre Darcy, va bouleverser la vie de Momo, et réveiller ses rêves enfouis par les aléas de la vie: devenir champion et vivre de sa passion. Galvanisé par sa rencontre avec Caroline, Momo va faire la paix avec lui-même et affronter les préjugés. Déclassés, rejetés, cabossés, ils sont devenus : Les Invincibles.

**DIANA**  
// 2 OCTOBRE

Réalisé par Oliver Hirschbiegel  
Avec Naomi Watts,  
Naveen Andrews,  
Douglas Hodge  
Genre : Biopic , Drame



Récit de deux dernières années de la vie de Lady Diana, ex-femme du Prince Charles, décédée le 31 août 1997 à Paris.



**LE PIZZOULET.FR**

**PIZZAS et  
NUGGETS DE POULET**

Livraison à domicile  
sur Manosque

gratuite dès 15€ d'achat, 2€ de supplément si montant inférieur

Pizzas  
Nuggets  
maison



Boissons  
Desserts



Sur place  
ou à  
emporter



Livraison  
à domicile  
sur Manosque

gratuite dès 15€ d'achat,  
2€ de supplément  
si montant inférieur



Tous nos produits  
sur le site  
[www.pizzoulet.fr](http://www.pizzoulet.fr)

fermeture le lundi



**3 Bd Élémir Bourges  
04100 MANOSQUE**  
à côté de VidéoFutur  
**Tél.: 04 86 90 21 74**

**LE PIZZOULET.FR**

### UN MINI-FESTIVAL DE MUSIQUE POUR LES KIDS



Voilà une idée originale et sympathique pour les mamans en quête d'activité ludique pour leurs enfants. L'association Arc en Sol, plus connue pour son festival « les sons du lub' », fait sa rentrée avec le festival Mini Lub' Maxi Mômes, qui aura lieu le samedi 14 septembre à Beaumont-de-Pertuis.

« Grâce au succès de la 9e édition des SONS DU LUB' au mois de mai dernier, les membres d'Arc en Sol ont eu envie de se rassembler une nouvelle fois autour du chant et de la musique en créant un festival inspiré des SONS DU LUB' mais destiné à un public d'enfants et d'adolescents : le MINI LUB' MAXI MÔMES ! »

Au programme de cette belle journée : des ateliers musicaux, des animations, des spectacles et des concerts de 14h à 22h au stand de tir à l'arc à Beaumont-de-Pertuis dans une ambiance nature et acoustique, sans oublier le concert de clôture avec le groupe Gaïo à partir de 20h.

#### PLUS D'INFOS

[www.arcensolasso.fr](http://www.arcensolasso.fr)  
contact@arcensolasso.fr  
Tél. : 06 95 13 97 73

Commandez vos billets  
Flashez ce QR Code  
avec votre smartphone



### LE RENDEZ-VOUS ROCK DC

La journée débutera à 14h avec un marché artistique regroupant petits artisans, peintres, disquaires, photographes, etc. D'ailleurs, si vous êtes intéressé pour exposer, n'hésitez pas à contacter le 06 10 84 81 13 ou [assorockdc@live.fr](mailto:assorockdc@live.fr). Puis les concerts s'enchaîneront à partir de 16h, avec cette année : Noon Xoxo (06) · The Dirty Dash Brothers (04) · Calling of Lorme (13) · Lord of Noise (84) · Terra (83) · Digital Nova (13) · Eye'n Ear (04) · Brid'Jets (84) · Volume (05) · Upside Down (04) · et le lauréat du tremplin musical de Manosque Bad in Bed (04).

Les liens vers les pages des groupes sont dispos sur la page Facebook du festival : <http://www.facebook.com/RockDC>

Le PAF est à 5 €, vous pouvez acheter vos billets sur le site [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com) ou sur place le jour de l'événement.

#### PLUS D'INFOS

[assorockdc@live.fr](mailto:assorockdc@live.fr)  
Nicolas : 06 10 84 81 13  
Facebook : <http://www.facebook.com/RockDC>

C'est le rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux de musique et plus particulièrement de rock. Le festival comptera 11 groupes qui se produiront sur 2 scènes. Rendez-vous le samedi 7 septembre.



## Le Colibri

### BAR • RESTAURANT

Fabienne et Stéphane vous accueillent  
du lundi au samedi de 6h30 à 20h30

REPAS TOUS LES MIDIS • FERMÉ LE DIMANCHE



*La boutique Pom'Cannelle d'Oraison habille la femme de tous âges, et nous présente sa nouvelle collection automne/hiver remplie de nouveautés à découvrir dès à présent.*

Au-delà de la reprise, il y a quelques années maintenant, Audrey Del Giudice a su embellir sa boutique pour apporter aux habitantes d'Oraison, et du bassin voisin, une gamme de produits suffisamment étoffée pour satisfaire sa clientèle féminine. Le sérieux, la qualité et la notoriété des marques ont aidé la boutique dans son développement, mais c'est surtout la bonne humeur et le conseil d'Audrey que les clientes viennent chercher et trouvent facilement. Un commerce de proximité comme on les aime tant, toujours au service des futures acheteuses.

### UNE RENTRÉE PLEINE DE NOUVEAUTÉS

Pom'Cannelle profite de cette mise en valeur rédactionnelle pour vous annoncer les nouveautés à venir dans la boutique et que vous pourrez retrouver dès la fin de lecture de cette page. La marque « La Fée Maraboutée » habille désormais jusqu'à la taille 46. La boutique va rentrer une collection d'hiver de jeans « Pierre

Cardin ». La collection automne/hiver est à découvrir avec des couleurs tendances – rouge, framboise, jaune – pour « La Fée Maraboutée » avec beaucoup d'imprimés et le style robe-pull. ( )3322 revient avec des matières techniques, confortables, mélange d'élastane qui donne un aspect très décontracté pour les produits de cette marque. À découvrir aussi, les petits ensembles de « Rivière de Lune », les tons très colorés et une ligne bien modernisée pour « Pause Café », de nouveaux « tableaux » colorés pour « Aventures des Toiles ». Puis, pour préparer l'hiver, une collection variée de manteaux et blousons, qui apporteront de la couleur au temps souvent trop gris de l'hiver.

### RAYON LINGERIE LOU

Pom'Cannelle nous faisait découvrir il y a quelques mois cette nouveauté en boutique, un rayon lingerie de la marque LOU, un grand choix de tailles, avec des formes adaptées aux différentes poitrines,

dentelle ou ligne invisible. Une collection aux dominantes marine, marron et noires à découvrir à la boutique Pom'Cannelle.

### ET ENCORE PLUS D'ACCESSOIRES

Vous serez parée de la tête aux pieds en vous rendant chez Pom'Cannelle, avec son rayon chaussures (Palladium, Pierre Cardin, Karston...) mais aussi les chapeaux « Frascioni », les chaussettes, collants et chaussons « Berthe aux grands pieds ». Bijoux, sacs, ceintures viendront compléter la panoplie.

### INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

La boutique Pom'Cannelle est ouverte du mardi au samedi de 10h à 12h15 et de 15h à 19h15, le dimanche matin de 10h à 12h15. La boutique dispose d'une carte de fidélité et accepte les chèques cadeaux de la CCIT « KD04 ». Vous pourrez également régler vos achats en 3 fois sans frais en CB (voir conditions en magasin).

### POM'CANNELLE

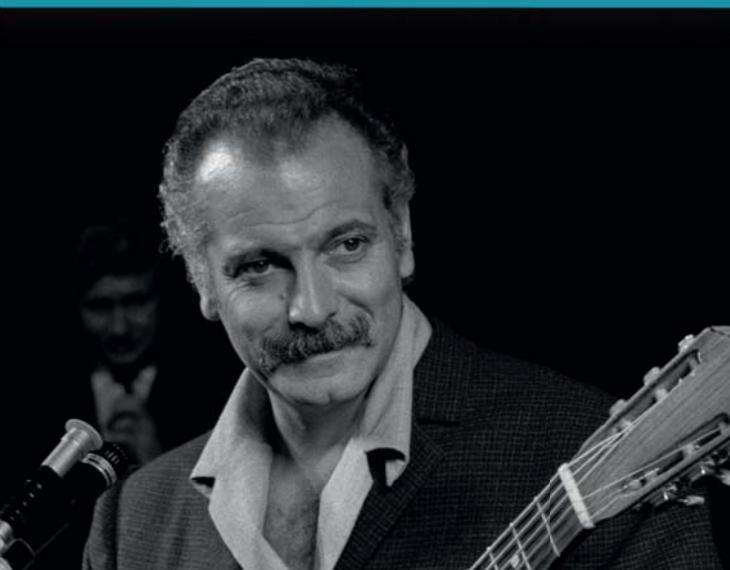
23 Avenue Abdon Martin  
04700 Oraison

Tél. : 04 92 70 98 50

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

Facebook : Audrey Pom Cannelle





*À l'approche des anniversaires de sa naissance et de sa mort (21/10/1921 - 29/10/1981) diverses villes du bassin manosquin rendent hommage au chanteur au travers de concerts, conférences, expositions...*

Né à Sète, cet auteur-compositeur-interprète s'est distingué avec ses chansons populaires, comme « Le Gorille », « Les Copains d'abord », « Chanson pour l'Auvergnat », « Les Amoureux des bancs publics » ou « La Mauvaise Réputation ». Des textes directs, qui n'ont pas perdu de leur sens et qui, de nos jours, donneraient à ce poète encore plus d'inspiration.

### LE GOÛT DE LA POÉSIE

Toutes les générations ont fredonné au moins l'une de ses chansons et c'est l'un de ses professeurs, de français, qui lui donne goût à la poésie. Alphonse Bonnafé, dit « le boxeur ». Et sur les conseils de ce dernier, Georges Brassens va apprendre l'approche de la rime avec technique et rigueur. Sur le phonographe de la maison s'écoutaient les disques de Mireille, Jean Nohain, Tino Rossi ou Ray Ventura, mais c'est Charles Trenet qui deviendra par la suite son modèle.

Définitivement peu tourné vers les études, il quitte le collège en 1939, suite à une petite affaire de vol dans laquelle le jeune homme

est impliqué sans y avoir vraiment participé. Âgé de 18 ans, Georges songe à quitter Sète pour la capitale. Cet incident va lui en fournir l'occasion. En attendant le départ, il travaille avec son père. À la fin de l'année, la guerre éclate, mais Sète est encore bien loin des événements qui secouent l'Europe.

### SES PREMIÈRES CHANSONS

En mars 1944, de retour d'Allemagne pour une permission, il se cachera chez un couple, Jeanne et Marcel Planche, et ne retournera jamais en Allemagne. C'est de là que sont tirées les chansons « La Cane de Jeanne » et « Chanson pour l'Auvergnat » pour Marcel. La fin de la guerre, signée le 8 mai 1945, marque le retour à Paris des copains de Basdorf. Avec ses amis retrouvés, Brassens projette la création d'un journal à tendance anarchiste, Le Cri des gueux. Après la sortie du premier numéro, faute de financement suffisant, le projet tourne court.

### LE CHANTEUR À LA PIPE

Le 16 octobre 1953, il fait sa première grande scène parisienne en vedette à Bobino, théâtre dont le nom reste aujourd'hui lié au chanteur qui y passera 13 fois. C'est la consécration. Puis 1954 marque ses débuts dans le prestigieux music-hall parisien l'Olympia, où il passe deux fois, en février puis en septembre. Cette année-là sort un recueil de textes, « La Mauvaise Réputation ». Brassens est reconnu non seulement comme un interprète au style novateur, mais aussi et surtout comme un poète maîtrisant brillamment la langue française. Le 6 janvier 1969, sur l'initiative du magazine Rock et Folk et de la radio RTL, Georges Brassens participe à un entretien historique avec Léo Ferré et Jacques Brel, deux autres piliers de la chanson française. Cette année-là, les textes de Brassens sont d'ailleurs présentés au concours d'entrée de l'École Normale Supérieure.

### LA FIN D'UN MYTHE

En novembre, atteint d'un cancer, il est opéré pour la troisième fois des reins. Un an plus tard, le 29 octobre 1981, la mort, qu'il a si souvent chantée, l'emporte dans le petit village de Saint-Gély-du-Fesc, près de Sète.

La simplicité de Georges Brassens en a fait un des artistes les plus aimés du patrimoine culturel français. Son répertoire, impertinent mais jamais provocateur, trace un portrait sans pitié, et pourtant si tendre, de ses contemporains. Aujourd'hui encore, ses chansons sont reprises par des artistes du monde entier, et ses textes sont étudiés dans les écoles.



## Café de la Poste

**RESTAURANT OUVERT MIDI ET SOIR**

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.: 0492726902

e-mail : [contact@cafedelaposte.com](mailto:contact@cafedelaposte.com)

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



*Au milieu d'un cadre exceptionnel, en pleine nature, au pied du village de Pierrevert, découvrez les joies et les bienfaits de l'aquagym et de l'aquabike, dans une ambiance intimiste et conviviale.*

Dans un bassin à fond plat et à 2 niveaux de 12 m x 6 m agréablement couvert d'un abri permettant de profiter pleinement du lieu en fonction des saisons, l'association Aqua Gym & Bike propose, comme son nom l'indique, des cours d'aquagym et d'aquabike, encadrés par des animateurs diplômés (maître-nageur sauveteur) ; voici une excellente activité physique praticable à toute période de l'année.

### LES BIENFAITS DE L'AQUAGYM

Il existe de nombreuses formes d'aquagyms différentes, douces ou toniques, qui permettent à chacun, quelle que soit sa condition physique, de pratiquer cette activité aquatique. L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs. Pourtant, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance, ce qui oblige les muscles à travailler davantage. La différence ne se ressent pas, mais les résultats sont visibles plus rapidement.

On dit que 30 minutes d'aquagym équivalent à 1h30 de gymnastique terrestre (600 calories dépensées dans les deux cas) ! L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)... Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé. L'aquagym permet de remodeler la silhouette, en agissant sur plusieurs zones : la taille est affinée, la poitrine tonifiée, les fesses raffermies et le dos renforcé. L'aquagym est également un moyen efficace de lutter contre la cellulite.

### ET L'AQUABIKE... ?

D'une durée de 30 à 45 minutes, un cours d'aquabike est toujours dirigé par un maître-nageur diplômé, qui dicte les exercices à son groupe de travail. L'esprit collectif de ces séances crée une dynamique d'entraide et de motivation qui amène chacun à se dépasser. Sous l'impulsion du maître-nageur, les exercices s'enchaînent au son d'une musique rythmée. Pédaler en avant, pédaler en arrière, en danseuse ou assis sur la selle, à cela ajoutez les exercices des bras : au final, une séance, c'est 300 à 500 calories dépensées ! En comparaison, une heure complète de natation

ou de vélo équivaut à une dépense d'environ 350 calories... Mais le meilleur est pour la fin. Le cours terminé, on sort de l'eau et... surprise ! Ni douleurs ni courbatures. En fait, vous l'aurez remarqué, l'eau propose une résistance plus importante que l'air (12 fois supérieure pour être précis), ce qui rend les mouvements plus lents et difficiles, mais qui entraîne également un massage drainant se rapprochant de la technique du palpé-roulé. Les efforts réalisés se font du coup à peine ressentir mais n'en sont pas moins efficaces.

### INFOS ET INSCRIPTIONS

Une eau de 29 à 32°, en pleine nature sous abri vitré, par petit groupe à partir de 5 personnes pour l'aquagym et 3 personnes pour l'aquabike. L'année se décompose en 3 périodes : de septembre à décembre ; janvier-février ; de mars à juin. L'abonnement se fera par période, abonnement auquel viendront s'ajouter les 5,50 € d'adhésion et la licence et l'assurance de 22,90 € annuels.

**HORAIRE DES COURS :** Lundi 10h ; 11h ; 14h ; 15h (Aquagym) – 12h ; 12h45 ; 18h ; 18h45 (Aquabike). Mardi 10h30 ; 11h30 (Aquagym) – 18h ; 18h45 ; 19h30 (Aquabike). Mercredi 18h15 ; 19h15 (Aquagym). Jeudi 10h ; 11h (Aquagym douce) – 18h ; 18h45 ; 19h30 (Aquabike). Vendredi 18h ; 18h45 (Aquabike).

### RENSEIGNEMENTS

06 88 43 65 23 – asso.agab@gmail.com

[www.aquagympierrevet.blogspot.com](http://www.aquagympierrevet.blogspot.com)

Inscriptions possibles toute l'année



## LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

*Les Journées européennes du patrimoine sont des manifestations européennes annuelles, instaurées en 1991 par le Conseil de l'Europe (avec le soutien de l'Union européenne) sur le modèle des Journées portes ouvertes des monuments historiques créées en 1984 par le ministère de la Culture français.*

Organisées aujourd'hui dans plus d'une cinquantaine de pays et régions d'Europe, les manifestations locales, dont les dates s'étalent de fin août à début novembre, permettent la découverte de nombreux édifices et autres lieux souvent ouverts exceptionnellement au public, ou de musées dont l'accès est gratuit ou à prix réduit.

Ces journées sont l'occasion d'entrevoir l'unité et la diversité du patrimoine culturel commun à l'Europe.

### HISTORIQUE

Les premières Journées du patrimoine ont été lancées en 1984 par le ministère de la Culture français, à l'initiative du ministre Jack Lang, sous le nom de Journée portes ouvertes dans les monuments historiques, le troisième dimanche de septembre. Suite au succès des Journées du patrimoine organisées par la France, plusieurs pays européens décident d'organiser leurs Journées du patrimoine dès 1985.

Jack Lang propose alors de donner une dimension européenne à cette initiative, ce qui est fait en 1991, lorsque le Conseil de l'Europe institue officiellement les Journées européennes du patrimoine, auxquelles l'Union européenne s'associe en soutenant le bureau de coordination dans sa mission de promotion internationale dont la création est alors confiée aux Pays-Bas. En 1993, la Fondation Roi-Baudouin (France) prend en charge le bureau de coordination. Cette même année, ce sont 24 pays qui participent aux Journées

européennes du patrimoine, puis en 1995, ce sont 34 pays européens qui s'associent à la manifestation et 13 millions d'Européens qui visitent les 26 000 monuments ouverts pour l'occasion. En 2000, six pays supplémentaires (Andorre, Monaco, Islande, Vatican, Macédoine, Ukraine) ouvrent les portes de leur patrimoine. Deux ans plus tard (1998), la Turquie rejoint les 44 pays européens participants. En 2001, Taïwan se lie aux 47 pays déjà associés à la manifestation, pourtant toujours qualifiée d'européenne. Ainsi, en 2003, dans 48 pays, 19,8 millions de visiteurs partent à la découverte de leur patrimoine. En 2010, cinquante États européens participent à l'évènement.

### 14 ET 15 SEPTEMBRE

Rendez-vous les 14 et 15 septembre prochains pour découvrir les musées et monuments de votre ville et de votre département. Les mairies et offices de tourisme peuvent vous communiquer leurs programmes respectifs.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'église Notre-Dame de Romigier, située sur la place de l'Hôtel de ville de Manosque, fut construite dès le Ve siècle. Renversée par les Sarrasins vers l'an 900, puis relevée en 974. La nef centrale a été refaite en 1730 après le tremblement de terre de 1708. Sur la façade se tient une Vierge en marbre, sculptée par Pierre Puget. Plus ancien édifice religieux de la ville, l'église abrite une Vierge noire du XIe siècle (classée) ainsi que de nombreuses œuvres religieuses de grand intérêt. De l'époque paléochrétienne, l'église conserve un sarcophage transformé en autel et installé dans une chapelle latérale. Classée monument historique en 1991.

**HYPER U**  
MANOSQUE

**LE SAVIEZ-VOUS ?  
LES VÉHICULES DE TOURISME  
À PRIX BAS,  
C'EST AUSSI  
CHEZ U LOCATION.**



**U location**  
Véhicule de tourisme 5 places\*  
**29€** la journée  
tout compris\*\*  
RENDEZ-VOUS SUR  
[location-u.com](http://location-u.com)

**U location**



La nouvelle marque TENDANCE de la boutique à partir de cette saison A/H 2013: la collection de prêt-à-porter **GAT RIMON** allie amour de la mode et belles matières. Elle séduira les femmes dynamiques et originales, parfois au looks androgynes. La marque **BEL AIR**, présente en boutique depuis cette été 2013, attire les femmes modernes et séduisantes, à l'allure forte. Ses tailles marquées et parfois ajustées évoquent une allure branchée et chic.

## FACEBOOK EN ÉVOLUTION

Toujours en évolution, la page «**Cotefemme Joanna**», propose chaque jour des looks de saison, des conseils personnalisés, mise en avant des marques de la boutique, les actualités en direct et la possibilité pour les clientes de poser toutes leurs questions.

## CÔTÉ FEMME PARTENAIRE CHÈQUES CADEAUX DE LA CCIT04 «KDO4»

Depuis ce mois-ci, la boutique CÔTÉ FEMME est partenaire de la CCIT04 pour les chèques cadeaux. Vous pourrez, dès à présent, vous faire plaisir en utilisant ces chèques «KDO04» et favoriser le développement de l'économie locale. (pour plus d'infos, [www.chèquescadeaux04.fr](http://www.chèquescadeaux04.fr))

## LES AVANTAGES

La boutique propose une CARTE DE FIDÉLITÉ GRATUITE- PAIEMENT EN 3 OU 4 FOIS SANS FRAIS PAR CB (modalités en magasin) - RETOUCHES GRATUITES TOUTES L'ANNÉE - PARTENAIRE CHÈQUES «KDO4»

## CONTACTS ET INFOS

Ouvert du mardi au samedi :  
10h – 12h30 et 15h – 19h30  
Tous les dimanches matin : 10h – 12h30

## CÔTÉ FEMME

15 avenue Abdon Martin - Oraison  
Tél. : 04 92 76 50 17 - 06 85 54 26 12  
Mail : anastasia.08@wanadoo.fr

Retrouvez-moi  
sur FACEBOOK

# 5%

de remises

sur présentation de ce coupon  
valable sur un montant minimum de 350€

du 1er au 30 septembre 2013

remise accordée 1 fois/cliente - non cumulable avec les offres en cours

*Joanna a créé, il y a maintenant 5 ans, la boutique qui fait le bonheur des femmes actives et branchées du département. Un lieu où se croise tout ce qui fait la mode aujourd'hui.*

## LA BOUTIQUE CÔTÉ FEMME FÊTE SES 5 ANS

Cette année 2013 est marquée par une date anniversaire forte : la boutique CÔTÉ FEMME à Oraison fête en octobre ses 5 ans d'ouverture. Afin de remercier ses clientes fidèles et de faire découvrir ses looks à de nouvelles clientes, Joanna se fera un plaisir de vous accueillir et de vous faire bénéficier de **5 %** de remises sur vos achats du **1er au 30 septembre 2013\***, et ce, sur présentation uniquement du coupon ci-joint. \*(conditions en magasin)

## CÔTÉ FEMME RÉCOMPENSÉ

En 5 ans, la boutique n'a cessé d'évoluer avec toujours le même but : permettre à sa clientèle de se sentir féminine et épanouie. Pour ce faire, Joanna continue, chaque jour, d'affiner ses produits et

collections pour coller à la tendance. Un travail quotidien, associé à sa formation de relookeuse, qui lui permet aujourd'hui de séduire une clientèle toujours plus nombreuse. Un travail récompensé en novembre dernier par **le trophée des Victoires de l'entreprise, décerné par la CCIT04 et le Conseil Général des Alpes de Haute-Provence.**

## LES MARQUES TENDANCES DE LA BOUTIQUE

Des marques gages de qualité et avec une image très tendance, comme **IKKS WOMEN - I.CODE - BEL AIR - CHIPIE - ASH - IKKS FINAL TOUCH MAROQUINERIE et IKKS SHOES**, présentes en boutique depuis quelques saisons déjà, ne cessent d'apporter aux clientes des looks branchés.



*La pôle de développement culturel régional et lieu de diffusion de musiques actuelles organise sa rentrée et propose aux musiciens en tout genre des activités tout au long de l'année.*

#### LES ATELIERS DE PRATIQUES MUSICALES

GUIWARE, BATTERIE, PACKS amplifiés

Les mardis, mercredis et jeudis, des ateliers collectifs hebdomadaires ouverts aux débutants, intermédiaires et confirmés – à partir de 6 ans – vous sont proposés dès la rentrée à la MJC ! Encadrés par des animateurs professionnels.

La MJC vous propose également des stages tout au long de l'année : initiation aux cultures urbaines, chorale gospel et chant.

#### L'ESPACE RÉGIONAL DE RÉPÉTITIONS

Vous montez un groupe de musique et vous souhaitez travailler votre répertoire dans des conditions professionnelles ? L'espace régional de répétitions, ce sont deux studios entièrement équipés et insonorisés :

- 1 studio de 100 m<sup>2</sup> dédié aux musiques amplifiées
  - 1 studio spécifique aux musiques électroniques et aux cultures urbaines
  - 1 home studio disponible pour le maquettage et les prises de son ... et un technicien professionnel prêt à vous accueillir et à vous conseiller.
- Sur des créneaux hebdomadaires fixes (au trimestre ou à l'année) ou sur demande occasionnelle en fonction des disponibilités.

**Inscriptions et renseignements à la MJC de Manosque**  
**1 allée de Provence – 04100 Manosque**  
**04 92 72 19 70**  
**à partir du lundi 2 septembre 2013**

#### LE POINT INFO MUSIQUE (PIM)

Un lieu d'accueil, d'informations et de conseils dédié aux musiques actuelles. Un centre de ressource documentaire spécialisé sur les musiques actuelles, les métiers du spectacle et les formations. Un lieu d'accompagnement des groupes en voie de professionnalisation et des professionnels. Un point de rencontres professionnelles autour des enjeux du développement des groupes tout au long de l'année. GRATUIT et OUVERT à TOUS du mardi au samedi  
 Renseignements et rendez-vous au 04 92 72 10 01  
[mjc-musiquesactuelles2@orange.fr](mailto:mjc-musiquesactuelles2@orange.fr)

#### LES DATES À VENIR

**The HYENES (rock)**

Vendredi 4 octobre 2013 – 21 H

**ALEX BEAUPAIN (chanson)**

Mercredi 9 octobre 2013 – 21 H

**FESTIVAL DES GIVRÉS**

vendredi 15 et samedi 16 novembre 2013

**SHAOLIN TEMPLE DEFENDERS (funk soul)**

Vendredi 15 novembre 2013 – 21 H

**LOS TRES PUNTOS (ska rock)**

+ CIAO TYMPANS (ska, dub, rock, trad...)

Samedi 16 novembre 2013 – 21 H

**ELEPHANT (chanson pop)**

Samedi 14 décembre 2013 – 21 H



**Immortal**

**Karess**  
kill your body

PIERCING du mardi au samedi 10h-18h30  
 TATOUAGE du lundi au samedi 10h-18h30

252 av. Majoral Arnaud ; Manosque  
 04 92 74 79 13 ; [www.immortalkaress.com](http://www.immortalkaress.com)





COMMANDEZ EN LIGNE SUR



FAITES VOS COURSES EN LIGNE ET PROFITEZ DEPUIS CHEZ VOUS DE TOUS LES AVANTAGES DE VOTRE HYPER U MANOSQUE

LES MÊMES PRIX  
QU'EN RAYON

UN LARGE CHOIX  
DE PRODUITS

DES POINTS  
CARTE U

VOS PRODUITS  
SOIGNEUSEMENT SÉLECTIONNÉS

Confiez-lui votre liste de courses  
et choisissez entre livraison\*  
ou retrait en magasin.



les nouveaux commerçants

U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS

**HYPER U**  
Manosque

Z.I Saint Joseph - 04 92 70 70 30  
Sortie autoroute A51 direction centre ville  
Ouverture du lundi au samedi de 8h30 à 20h sauf le vendredi de 8h30 à 20h30  
GPS : Latitude 43.833165 Nord - Longitude 5.742588 Est



SYSTEME U COURSELINE NATIONALE - RCS Cahors n° 8304 692 866 - Photo: www.contractuelle.com - Année 2013. Des frais de livraison sont applicables pour le service livraison à domicile. Selon les ventes effectuées par votre magasin. Voir conditions sur www.coursesu.com.



# LES JOURS DE MARCHÉ DANS LE DÉPARTEMENT

## TOUS LES LUNDIS

- \* FORCALQUIER : LE LUNDI MATIN ;
- \* LA BRILLANNE : LE LUNDI MATIN ;
- \* LES THUILES : LE LUNDI MATIN EN JUILLET-AOÛT ;
- \* SAINT-MARTIN DE BRÔMES : LE LUNDI MATIN ;

## TOUS LES MARDIS

- \* BANON : LE MARDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE MARDI MATIN ;
- \* LES MÈES : LE MARDI MATIN ;
- \* ORAISON : LE MARDI MATIN ;
- \* STE CROIX DU VERDON : LE MARDI MATIN ;
- \* SEYNE-LES-ALPES : LE MARDI MATIN ;
- \* VOLX : LE MARDI MATIN ;

## TOUS LES MERCREDIS

- \* DIGNE-LES-BAINS : LE MERCREDI MATIN ;
- \* PIERREVERT : LE MERCREDI MATIN ;
- \* ST ANDRÉ LES ALPES : LE MERCREDI MATIN ;
- \* ST ÉTIENNE LES ORGUES : LE MERCREDI MATIN ;
- \* STE TULLE : LE MERCREDI MATIN ;
- \* SISTERON : LE MERCREDI MATIN ;
- \* VALENSOLE : LE MERCREDI MATIN ;



## G.A.M Negoce 26

vente de pièces détachées  
auto et moto

mandataire  
vente de véhicules

conseils achat auto/moto  
rachat de véhicules

## CHÈS

### TOUS LES JEUDIS

- \* ALLEMAGNE EN PROVENCE : LE JEUDI MATIN ;
- \* CÉRESTE : LE JEUDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE JEUDI MATIN ;
- \* MALIJAI : LE JEUDI MATIN ;
- \* REILLANNE : LE JEUDI MATIN ;
- \* ST AUBAN : LE JEUDI DE 16H À 19H ;

### TOUS LES VENDREDIS

- \* CORBIÈRES : LE VENDREDI MATIN ;
- \* GRÉOUX-LES-BAINS : LE VENDREDI MATIN ;
- \* LA BRILLANNE : LE VENDREDI APRÈS-MIDI ;
- \* LES MÈES : LE VENDREDI MATIN ;
- \* MOUSTIERS STE MARIE : LE VENDREDI MATIN ;
- \* PEYRUIS : LE VENDREDI MATIN ;
- \* QUINSON : LE VENDREDI MATIN ;
- \* REVEST DU BION : LE VENDREDI MATIN ;
- \* ST MAIME : LE VENDREDI MATIN ;
- \* VOLONNE : LE VENDREDI MATIN ;

### TOUS LES SAMEDIS

- \* BANON : LE SAMEDI MATIN ;
- \* DIGNE-LES-BAINS : LE SAMEDI MATIN ;
- \* MANOSQUE : LE SAMEDI MATIN ;
- \* RIEZ : LE SAMEDI MATIN ;
- \* SISTERON : LE SAMEDI MATIN ;
- \* VALENSOLE : LE SAMEDI MATIN ;

### TOUS LES DIMANCHES

- \* MANE : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* LA PALUD SUR VERDON : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* REILLANNE : LE DIMANCHE MATIN ;
- \* VILLENEUVE : LE DIMANCHE MATIN ;



## Pom Cannelle

PRÊT À PORTER & CHAUSSURES POUR FEMMES

**NOUVELLE COLLECTION AUTOMNE/HIVER**

boutique Audrey DEL GIUDICE

**PRÊT-À-PORTER & CHAUSSURES**  
 La Fée Maraboutée • Aventures des Toiles  
 ( )3322 • Rivières de lune • Pause café • Palladium  
 Karston • Pierre Cardin

**ACCESSOIRES**  
 (sacs, bijoux, chapeaux, chaussettes,...)

**NOUVEAU !  
 COLLECTION  
 SOUS-VÊTEMENT**

**LOU**

Prêt-à-porter du 34 au 48  
 Chaussures du 35 au 41

PAIEMENT EN 3 FOIS  
 SANS FRAIS (voir modalités en magasin)

23, av. Abdon Martin • 04700 ORAISON  
 04 92 70 98 50 - [www.pomcannelle.com](http://www.pomcannelle.com)

ouvert du mardi au samedi  
 10h-12h15 & 15h-19h15  
 et le dimanche : 10h-12h15



# AGENDA

Liste non exhaustive. Les informations que nous publions nous sont communiquées par les organisateurs sous réserve de changements de dernière minute. MOUV'IN décline toute responsabilité en cas d'erreurs, omissions, ou modifications.

Mercredi

## 4 Mercredi 4 Septembre

MANOSQUE	Centre Chorégraphique	Reprise des cours et inscriptions	dès 9h	06 89 29 04 12
GRÉOUX	av. des thermes	Foire artisanale	...	04 92 78 01 08
BARCELONNETTE	...	Collecte de sang	...	04 92 81 46 95
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Inscriptions Danse et Pilates	dès 10h	06 16 95 97 65

Vendredi

## 6 Vendredi 6 Septembre

DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
LES MÉES	Place République	Centenaire de la Fontaine de la République	...	...
MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : TERTIO	19h30	04 92 87 06 36

Samedi

## 7 Samedi 7 Septembre

VOLX	Complexe sportif	Fête des associations	10h - 17h	04 92 70 91 28
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	...
GRÉOUX	Placette Pauline	Bal musette avec Melody Sax	16h-19h	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Brocante	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Saveurs et senteurs de la Forêt Noire	...	04 92 78 01 08
GRÉOUX	...	Spectacle historique «Si Gréoux m'était conté»	20h30	04 92 78 01 08
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert : T3RTIO	20h30	04 92 72 69 02
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Inscriptions Danse et Pilates	dès 10h	06 16 95 97 65
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Challenge lter (pétanque, tennis, kayak...)	journée	04 92 78 91 59
LES MÉES	Place République	Centenaire de la Fontaine de la République	...	...
ST MARTIN EAUX	...	4ème festival ROCK DC	dès 14h	06 10 84 81 13
REILLANNE	Salle d'exposition	Expo : «Le Bestiaire dans l'Art médiéval»	jusqu'au 29/09	04 92 76 45 37
MANOSQUE	Dojo	Inscriptions : Ascen'danse	10h-12h & 14h-17h	06 88 96 92 31

nouveau  
Rayon enfant



PRET A PORTER FEMME / ENFANT

# VOLCANOTH



La nouvelle collection  
Automne / hiver  
est arrivée

51 RUE GRANDE 04100 MANOSQUE 04 92 71 15 80

HABILLEZ-VOUS DIFFEREMMENT

Dimanche

## 8 Dimanche 8 Septembre

MANOSQUE	Lac des Vannades	Course : 5 & 10 km des Vannades	9h30	06 64 05 00 64
MANOSQUE	Lac des Vannades	Aquathlon	12h	06 64 05 00 64
VERNET	Salle des Fêtes	Thé dansant avec Aix Musette	15h - 19h	06 87 16 03 06
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier : La fourmi gourmande	journée	06 30 99 41 57
DIGNE	...	Vide greniers brocante géant	...	...
LA BRILLANNE	Place Ste Agathe	Vide greniers	journée	04 92 78 63 18
MALLEMOISSON	...	Vide greniers du grillon buissonnier	...	...
PUIMOISSON	...	Brocante et vide greniers	...	...
REILLANNE	...	Occas'Sports	...	...
SISTERON	...	Vide grenier marché aux puces	...	...
VILLENEUVE	Roche Amère	Pèlerinage de la Roche Amère	...	09 64 15 84 49
ORAISON	Cynodrome	Courses de lévriers	14h30 - 4€	04 92 78 60 80
LES MÉES	Place République	Centenaire de la Fontaine de la République	...	...

Mardi

## 10 Mardi 10 Septembre

AIGLUN	...	Collecte de sang	...	04 92 34 60 74
--------	-----	------------------	-----	----------------

Mercredi

## 11 Mercredi 11 Septembre

GRÉOUX	av. des thermes	Foire artisanale	...	04 92 78 01 08
MALIJAI	...	Collecte de sang	...	0 810 810 109

04 92 77 42 60

**Restaurant**  
Du lundi au vendredi  
ouvert tous les vendredis soirs\*

**11€**

*Ouvert tous les vendredis soirs*

suivez l'actu des soirées sur



Z.I. St-Joseph - Rue Blaise Pascal  
04100 MANOSQUE

Du lundi au vendredi midi\*

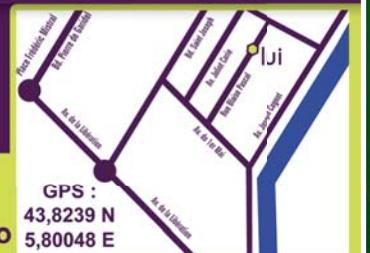
\* LE SOIR SUR RÉSERVATION POUR LES GROUPES. RENSEIGNEZ-VOUS !!  
\*réservations conseillées



Lui le resto



**POSSIBILITÉ D'ÉLABORER DES MENUS**  
pour anniversaires, comité d'entreprise,  
repas de fin d'année, soirée entre amis  
dans un cadre original !



# AGENDA

par internet :  
**www.mouv-in.com**

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÈNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :  
**infos@mouv-in.com**

Jeudi

## 12 Jeudi 12 Septembre

SISTERON

Collecte de sang

04 92 61 31 61

Vendredi

## 13 Vendredi 13 Septembre

PEYRUIS

Collecte de sang

04 92 68 02 18

MANOSQUE

Restaurant LUI

Soirée Salsa avec DJ Tounga avec Menu

19h30

04 92 77 42 60

VERDON

Rando VTT : La Transverdon

04 92 49 61 48

Samedi

## 14 Samedi 14 Septembre

CHÂTEAU-ARN

Grand déballage de la rentrée

...

MANOSQUE

Stade de la Ponsonne

2ème vide greniers de l'EPM Athlétisme

journée

06 25 16 36 61

VALENSOLE

Salle polyvalente

Forum des associations

...

04 92 74 90 02

ORAISON

Centrale EDF

Visites et animations 50 ans centrale EDF

9h - 18h gratuit

04 92 54 58 11

ORAISON

Office de Tourisme

28ème journées européennes du Patrimoine

...

04 92 78 60 80

GRÉOUX

Spectacle «Folle journée de Guy le Hableur»

...

04 92 78 01 08

GRÉOUX

journée du patrimoine

...

04 92 78 01 08

VINON/VERDON

Bord du verdon

Brocante - Vide grenier

journée

04 92 74 04 39

VINON/VERDON

Office de tourisme

Journées Européenne du Patrimoine

15h

04 92 74 04 39

VINON/VERDON

Sur le Cours

Forum des Associations

10h-18h

04 92 78 86 33

LES MÉES

Journées du Patrimoine

10h-18h

...

LES MÉES

Maison Associations

Initiation à la Zumba

10h-12h

...

BEAUMONT

Stand de tir à l'arc

Festival : Mini Lub' Maxi Momes

14h-22h

06 95 13 97 73

VERDON

Rando VTT : La Transverdon

...

04 92 49 61 48

# Côté Femme

15, Avenue abdon Martin - ORAISON  
04 92 76 50 17 - anastasia.08@wanadoo.fr

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

cop. copine

I.CODE

CHIPIE WOMEN

IKKS IKKS SHOES

FINAL TOUCH

ASH

BEL AIR

GAT RIMON

NOUVELLE COLLECTION  
AUTOMNE / HIVER 2013-2014

actuellement disponible  
en boutique

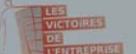
NOUVEAUX LOOKS POUR  
UNE NOUVELLE SAISON

NOUVEAU  
la collection prêt-à-porter 2013/2014  
GAT RIMON  
À DÉCOUVRIR

Paiement en 3 ou 4 fois (voir modalités en magasin)  
Retouche gratuite - Carte de fidélité



Côté Femme  
a reçu le trophée



Relookeuse  
professionnelle

Conseillère en image  
DIPLOMÉE

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 15h à 19h30 et le dimanche de 10h à 12h30

renseignements en magasin ou par téléphone

*accent*

# DECO®

Aménagement

Habitat

Décoration

**L'AMÉNAGEMENT  
EXTÉRIEUR**

AVEC  
TENDANCE BY SIMC

**DOSSIER IMMO**  
LA LOI DUFLOT



**TENDANCE**  
AMÉNAGER UNE  
CHAMBRE D'ENFANT



*Ouvert depuis fin avril, TENDANCES by SIMC a complété son offre au cours de l'été, avec la partie consacrée aux produits d'aménagements extérieurs.*

Après quatre mois d'existence, l'expo TENDANCES by SIMC continue de surprendre et de ravir ses visiteurs. La période estivale a été propice à l'ouverture de l'espace dédié aux aménagements extérieurs de la maison.

## ENCORE PLUS DE CHOIX

Comment ne pas se soucier de l'extérieur de son habitat dans une région comme la nôtre ? Avec les températures et l'ensoleillement que l'on connaît, profiter de sa terrasse, se prélasser dans son jardin ou au bord de sa piscine sont des moments plutôt privilégiés. Alors, afin d'aménager ces espaces de détente et de vie, TENDANCES by SIMC propose de nombreuses références de : dallages, margelles, pavés, parements, murets, bordures, piliers, mais aussi pierres naturelles et galets, ou encore des accessoires tels que four à bois, bassins, fontaines, vasques, carré potager...

## AMÉNAGER COMME BON VOUS SEMBLE

Avec les menuiseries, les parquets et les sols stratifiés, les placards et dressings, les cuisines et l'électroménager, le carrelage, les faïences, les sanitaires et la robinetterie, sans oublier les poêles et les cheminées, se rendre chez TENDANCES by SIMC pour l'aménagement de sa maison est une évidence. L'équipe commerciale se tient à la disposition des clients particuliers comme des professionnels pour apporter des conseils et un service de qualité.

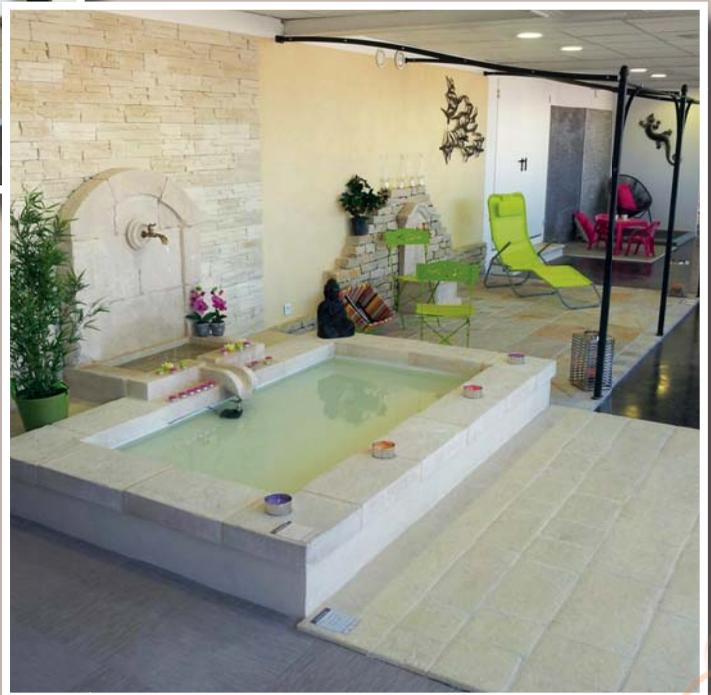
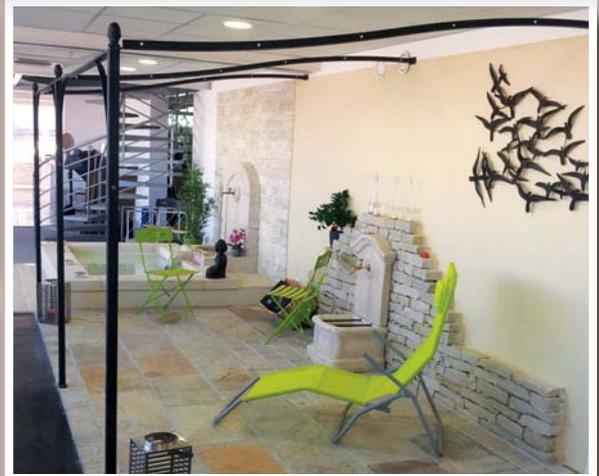
## TENDANCES by SIMC, CE SONT AUSSI DES OFFRES PROMO !

Régulièrement pendant l'année, des offres commerciales sur différentes familles de produits vous seront proposées. Découvrez très prochainement celles du mois de septembre et retrouvez-nous dans notre Expo !



# aménagements extérieurs

PUBLI-REPORTAGE





Tout petit ou un peu plus grand, pas toujours évident de savoir quelle couleur appliquer dans une chambre d'enfant. Si la tentation du rose pour les filles et du bleu pour les garçons est grande, il n'en est que plus amusant de sortir des sentiers battus... Aujourd'hui, le monde de la décoration réserve une place importante à la chambre des enfants, faisant preuve d'une imagination débordante. Autant dire que, pour aménager la pièce de votre petite canaille, vous aurez l'embarras du choix ! Mais avant de se lancer dans un chantier déco, pourquoi ne pas commencer par demander à votre enfant quel thème et quelles couleurs il aimerait dans son espace ?

**1.** Des tons pastel pour une chambre d'enfant au goût du jour. Très en vogue cet été, les couleurs pastel habillent tout en douceur une chambre d'enfant. Sur un fond jaune (ou autre), on peut ainsi multiplier les teintes tout en gardant l'harmonie de la chambre. L'idée étant d'égayer la chambre sans agressivité, tout en retenue.



**2.** Du vert pour une chambre de p'tit mec. Du vert d'eau au vert bouteille, le vert est une couleur pleine de déclinaisons pour la chambre d'enfant. Plutôt clair pour une atmosphère délicate, le vert un peu plus foncé peut aussi se doter d'un air rétro sympa pour les garçons. À mixer avec du bleu, comme ici, sur le linge de lit.



**3.** Petites touches de bleu dans la chambre d'enfant. Propice pour une chambre de garçon, le bleu s'adapte aussi volontiers à une chambre de fille lorsqu'il est déployé avec parcimonie. Pour un effet de style, multipliez les dégradés : du turquoise au bleu indigo, en passant par le bleu ciel.



**4.** Orange : une chambre d'enfant girly et style. Assez inattendue dans une chambre, la couleur orange fait des merveilles, notamment chez les petites filles. Alternative au rose, elle permet de créer une ambiance douce et fleurie. On aime l'associer au rouge et aux imprimés liberty pour accentuer son côté léger et printanier.



**5.** Et pourquoi pas une chambre toute blanche ? Très en vogue depuis un petit moment, le blanc s'affiche en total look dans la déco. Et pourquoi pas dans la chambre des enfants ? Du sol au plafond, en passant par le mobilier, amusez-vous à varier les différentes teintes de blanc et les aspects (mat, brillant, satiné...) pour une ambiance zen assurée.





# NYLOFOR 3D PRO

BETAFENCE



## PANNEAU RIGIDE

Maille 200 x 50  
Fil 5 mm  
Longueur 2500 mm

## GRILLAGE A MAILLES SOUDEES



Maille 100 x 50  
Fil 2,5 mm  
Fil horizontaux crantés à chaque maille  
Coloris VERT RAL 6005  
Longueur du rouleau 25 mètres



## PORTILLON GRILLAGE COMPLET

Maille 50 x 50  
Largeur 1m

*Devis de vos clôtures sur demande*



# Descours & Cabaud

PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR

## P r o l i a n s

Agences 13

Marseille 13eme

04 95 05 58 58

04 95 05 58 00

Aubagne

04 42 82 44 10

04 42 82 44 12

Fos sur mer

04 42 11 33 44

04 42 05 52 81

Istres

04 42 55 99 71

04 42 55 99 43



## MANOSQUE

Z.I Saint-Joseph

04100 MANOSQUE

• Tél. : 04 92 70 04 19

• Fax : 04 84 88 19 73



Projets personnalisés

Esprit traditionnel ou contemporain

Prestations soignées

Relation client privilégiée



Immeuble Le Forum, Bât.A - Avenue du Moulin Neuf - 04100 MANOSQUE  
Tél. : 04 92 79 58 85 - [www.maisonsetcreations.fr](http://www.maisonsetcreations.fr)

**6.** Du jaune plein de peps. Couleur lumineuse par excellence, le jaune rayonne dans la chambre des enfants. S'il est souvent difficile de se lancer en peinture et de choisir la bonne teinte, les accessoires déco et le linge de lit sont un bon moyen de parsemer un peu de jaune dans sa chambre.



**7.** Atmosphère poudrée dans la chambre d'enfant. Une vraie chambre de princesse sans basculer dans une ambiance rose bonbon ? Sur un fond blanc patiné et parme clair, on parsème à volonté des motifs de différents liberty dans les tons de rose et de violet.



**8.** Une chambre d'enfant arc-en-ciel Si vous rêvez d'une chambre vitaminée pour vos bambins, ce thème est pour vous ! Sur un mur de la pièce, la peinture en bayadère avec des bandes plus ou moins larges de couleur apporte gaieté et bonne humeur. Et pour créer un mur détonant, on évite les mariages habituels entre les couleurs et on se lance dans de nouvelles associations...



**9.** Des tons neutres, le style assuré dans une chambre d'enfant. Loin du style arc-en-ciel, les couleurs neutres sont aussi appréciables dans une chambre d'enfant. Faciles à marier entre elles, elles procurent aussi une sensation de bien-être et de tranquillité. Pour les filles comme pour les garçons, jouez avec les gris, beiges et autres teintes douces.



**10.** Ambiance préhistorique pour les dino-addicts ! Autre regard sur le vert, cette chambre d'enfant fait la part belle à un imaginaire proche de la nature. À partir d'une dominante kaki, le mobilier et les accessoires jouent sur les nuances de vert, apportant caractère et lumière à la pièce.



## LES CLÉS D'UNE CHAMBRE POUR DEUX

**Du bébé à l'ado, faire partager une chambre à deux enfants est toujours délicat. Pour aménager cet espace commun, voici quelques conseils avisés...**

Avoir une chambre pour deux bambins, c'est presque banal aujourd'hui. Manque d'espace ou effet famille recomposée, cette solution demande toutefois une bonne dose d'organisation de la chambre. Pièce refuge pour les enfants, la chambre est le lieu du jeu et des chamailleries, des devoirs et des douces nuits.

### COMMENT FAIRE ACCEPTER À DEUX ENFANTS D'ÊTRE DANS UNE MÊME CHAMBRE ?

Tout dépend du lien et de la relation entre les deux enfants. C'est elle qui définit les règles du jeu. Dans tous les cas, inutile de les mettre devant le fait accompli, ce qui pourrait les braquer. L'idée est de les valoriser. Notamment le plus grand des deux ou celui qui était là en premier dans le cas des familles recomposées. C'est souvent lui qui a le plus de difficulté à cohabiter. Par exemple, proposez-lui, pour les lits superposés ou mezzanines, de se placer en haut. Il verra cela comme une forme de respect à son «autorité». Autre astuce pour que ce changement se fasse en douceur, on peut impliquer les enfants dans la déco. Leur demander ce qu'ils pensent de l'emplacement d'un meuble, des couleurs ou de l'ambiance de la déco peut leur permettre de se sentir plus à l'aise dans leur espace.

### À QUEL ÂGE EST-IL PLUS COMPLIQUÉ DE PARTAGER SA CHAMBRE ?

Quand ils sont petits, la tâche est simplifiée. La cohabitation est presque naturelle pour un bébé qui arrive dans la chambre d'un petit de 2 ou 3 ans.

**EXPO  
40M<sup>2</sup>**

**ENDUIT  
FACADE**

**PIERRES  
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE  
PAR L'EXTERIEUR**



Avec peu d'écart d'âge aussi, la cohabitation se fait d'elle-même. Ils sont complices et prennent plaisir à être ensemble. C'est plus délicat quand les enfants approchent 6 ans. Ils deviennent des «grands» et ne sont plus considérés comme des bébés. La situation devient aussi beaucoup plus sensible lorsque les enfants ont un grand écart d'âge ou quand ils entrent dans l'adolescence.

### QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR CRÉER DEUX ESPACES DANS UNE SEULE CHAMBRE ?

Dans l'idéal, chacun a son univers avec une déco adaptée selon son âge, sa personnalité, et si c'est une fille ou un garçon. Une pièce où il peut profiter en toute liberté, évoluer et grandir aussi. Pour dissocier deux univers dans la même pièce, on opte pour des cloisons amovibles du style panneaux japonais, rideaux ou étagère sans fond. Des solutions mobiles et non définitives, qui pourront être modifiées avec le temps.

### UN ESPACE EST-IL PLUS À PRIVILÉGIER QU'UN AUTRE DANS LA CHAMBRE ?

L'espace sommeil est crucial pour un enfant. Alors qu'il peut faire ses devoirs dans un coin improvisé au salon ou jouer à peu près partout dans la maison, le lieu où il se repose et dort doit être fixe et défini. On peut lui créer une petite cabane ou une tente avec un ciel de lit ou une moustiquaire. Et si la hauteur sous plafond le permet, on peut aussi imaginer une mezzanine ou simplement un lit placé en hauteur par rapport à l'autre.

### QUELS CONSEILS PEUT-ON DONNER AUX FAMILLES RECOMPOSÉES, QUI JONGLENT ENTRE UNE RIBAMBELLE D'ENFANTS ET LE MANQUE D'ESPACE ?

Déjà, il faut partir du principe que souvent les enfants ne sont pas tous là en même temps. C'est peut-être une piste pour l'aménagement. S'ils sont encore petits et sans un trop grand écart d'âge, la cohabitation devrait se faire facilement. Si les enfants sont déjà des ados ou pré-ados, mieux vaut, toujours dans la mesure du possible, essayer de leur faire des chambres séparées. En sacrifiant la salle à manger ou le bureau, en aménageant des combles ou le garage, l'ado aura sa propre pièce.

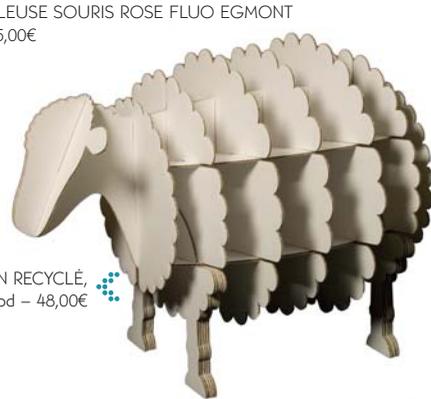
### LES ADOS SONT-ILS FINALEMENT LES PLUS VULNÉRABLES QUAND IL S'AGIT DE PARTAGER UNE CHAMBRE ?

Un adolescent est déjà par nature dans une période compliquée, instable et remplie de doutes. Pour les familles recomposées, viennent s'ajouter une séparation, plus ou moins douloureuse, un nouveau conjoint et ses enfants à accepter. C'est beaucoup. Si son espace personnel dans la maison est chamboulé, l'équilibre de la famille peut partir en éclat. Sans parler de la situation où l'ado a un(e) petit(e) ami(e) et où il se retrouve privé de toute intimité. Il ne faut pas oublier que la chambre, notamment celle des enfants, est la pièce la plus sensible de la maison. Du bébé à l'ado, c'est un espace à prendre avec des pincettes et, surtout, à respecter.

LAMPE VILLEUSE SOURIS ROSE FLUO EGMONT à partir de 45,00€



COMMODE MOUTON EN CARTON RECYCLÉ, Prairywood - 48,00€



BOÎTE À MUSIQUE ANGE LAPIN, Trousselier - à partir de 23,50€



TAPIS DE JEUX CARS à partir de 24,95€



MIROIR À PORTES FILLE, thème envolée - 39,95€



BUREAU ENFANT bureau en carton, kidsonroof à partir de 44,99€



PARURE DE LIT CARS à partir de 37,99€

PARURE DE LIT LA FÉE CLOCHETTE à partir de 34,99€



PORTE MANTEAU MURAL GARÇON, thème Vehiculo - 69,95€



RANGEMENT LEGO à partir de 19,90€



*Comme souvent, qui dit nouveau ministre dit nouvelle Loi (à son nom, bien sûr) et notre ministre Mme DUFLOT ne déroge pas à la règle !*

En effet, en plus du nouveau dispositif de défiscalisation (Duflot, qui remplace la loi Cellier), Mme DUFLOT va défendre son projet de loi appelé ALUR (Accès au Logement et Urbanisme Rénové) début septembre devant le Parlement.

## CETTE PROPOSITION EST COMPOSÉE D'UNE TRENTAINE DE MESURES, DONT LES PRINCIPALES SONT :

### ALLÉGER LA PART PAYÉE PAR LE LOCATAIRE :

Le projet de loi comprend plusieurs dispositions qui visent à réformer la loi de 1989 pour clarifier la rémunération des intermédiaires et rééquilibrer la répartition des charges.

Il est ainsi prévu que le bailleur prenne en charge la totalité des frais liés à la mise en location de son bien, à l'exception de deux prestations, qui bénéficient à l'ensemble des parties et dont la prise en charge restera partagée entre bailleur et locataire :

- la réalisation de l'état des lieux ;
- la rédaction du bail.

### ENCADRER LES FRAIS DES AGENCES IMMOBILIÈRES :

La part du montant correspondant à la réalisation de l'état des lieux et à la rédaction du bail, qui incombera au locataire, sera par ailleurs plafonnée par décret, de façon à garantir qu'elle correspond au coût réel des prestations.

### VERS UNE GARANTIE UNIVERSELLE DES LOYERS :

Pour protéger les bailleurs contre le risque d'impayés, favoriser la mise en location, faciliter l'accès au logement et prévenir les expulsions, un dispositif de garantie universelle des loyers va être mis en place sur l'ensemble du parc privé (meublés compris). Tous les locataires et tous les propriétaires bailleurs (personnes physiques ou morales) bénéficieront de ce dispositif.

### UNE FIXATION DES LOYERS MAÎTRISÉE :

À partir des données représentatives des loyers pratiqués produites par les observatoires des loyers, le préfet de département prendra chaque année un arrêté qui fixera, pour chaque catégorie de logement et par quartier, trois indicateurs de loyers :

- un loyer médian de référence (attention, le loyer médian n'est pas le loyer moyen), calculé à partir du « stock » de tous les loyers existants, ce qui le placera d'emblée très en dessous du niveau auquel les logements sont aujourd'hui loués ou reloués dans la zone concernée ;
- un loyer médian de référence majoré, dont le niveau sera fixé chaque année, par décret, sur chaque territoire et qui ne pourra excéder 20 % au-dessus du loyer médian de référence, ce qui créera l'intervalle de fixation libre des loyers ;
- un loyer médian de référence minoré.

Ces données seront mises à la disposition du public. Dans le contrat de location seront stipulés le loyer médian majoré et le loyer appliqué au locataire précédent, de façon à favoriser la plus grande transparence.

### SIMPLIFIER ET SÉCURISER LA LOCATION

Limiter les justificatifs exigibles d'un locataire. Actuellement, la loi détermine une liste de pièces justificatives que les bailleurs et leurs intermédiaires n'ont pas le droit de demander à un possible locataire. Censée protéger le locataire, cette disposition est contournée et inefficace. Le projet de loi va inverser la logique et créer une liste exhaustive des pièces exigibles, comme cela est déjà le cas pour l'accès au parc social. Cette liste sera définie par décret.

Bien entendu, il y a d'autres mesures dont nous aimerions vous faire part ; pour les connaître, il vous suffit de vous rendre sur le site [www.territoire.gouv.fr](http://www.territoire.gouv.fr). Quoi qu'il en soit, nous nous garderons d'émettre un jugement sur ce projet de loi, et nous vous laissons le soin de vous faire votre propre avis.



**TERRES ET HABITAT**  
DE PROVENCE  
RUE DE L'EDEN - 04100 MANOSQUE  
TÉL. 04 92 87 77 77 - FAX : 04 92 87 36 67 - WWW.IMMOMANOSQUE.COM



**Arthurimmo.com**  
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

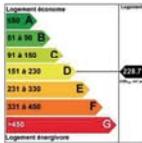
**IMMO PROVENCE 04**  
160 Avenue Majoral Arnaud - 04100 MANOSQUE  
Tél. : 04 92 87 32 38

**A VENDRE**

**DAUPHIN**



Au cœur d'un très jolie village du Lubéron, somptueuse maison entièrement restaurée et comprenant, 3 chambres, 1 bureau, cuisine, salle à manger, salon avec cheminée, 1 sde, wc, 2 caves, chaufférie, superbe terrasse avec vue panoramique.



**329 000 € FAI**

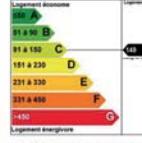
Réf. : 04754

**A VENDRE**

**Pierrevert**



Très belle bastide provençale, dans environnement privilégié, édifiée sur un beau terrain clos et joliment arboré de 1 630 m2 avec piscine, plage et cuisine d'été. TYPE 4, séjour/salle à manger avec cheminée, 3 chambres, salle d'eau, toilettes, et dépendances dont 2 garages.



**375 000 € FAI**

Réf. : 02380

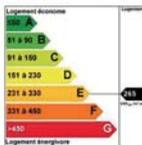


**A VENDRE**

**PIERREVERT**



Secteur la pinède à Pierrevert, villa de 167m² sur un terrain de 2000m² comprenant: 5 chambres, salon salle à manger, cuisine 21m², 2 sdb, 2 wc, cellier, garage, piscine avec dome. Rafraichissement à prévoir!!



**387 000 € FAI**

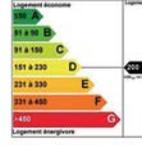
Réf. : 04793

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



Proche Monoprix, bel appartement au dernier étage sur 3 avec ascenseur et balcon. Garage et cave. SURFACE 63 m2. Grand appartement de type 2/3 avec rangements, en bon état général, lumineux et bien agencé.



**149 000 € FAI**

Réf. : 02394

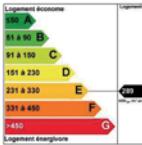


**A VENDRE**

**REILLANNE**



Petite maison mitoyenne sur un coté de 87 m2 sur 2 niveaux, composée de 3 chambres, séjour avec cheminée, grand garage attenant ,petite cave, jardin clos, le tout sur 270 m2 de terrain exposé plein sud avec vue magnifique sur le Lubéron !! rafraichissement à prévoir.



**169 000 € FAI**

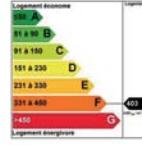
Réf. : 04508

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



Résidence proche centre ville, T2 46m² hab comprenant un hall avec rangements, séjour donnant sur balcon , cuisine indépendante, chambre avec salle d'eau. Cave. Place de parking privative. Idéal premier achat ou investissement locatif.



**82 000 € FAI**

Réf. : 02415



**A VENDRE**

**LES MEES**



Secteur Les MEES  
Jolie villa de plain pied composée de 3 chambres, bureau ,salon- séjour de 49 m2.Terrain de 2754 m2 clos et arboré,vuedégagée , arrosage auto avec eau du canal. aucun travaux à prévoir.



**318 000 € FAI**

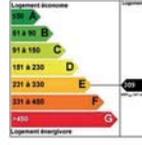
Réf. : 04759

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



Un bas de villa en rez de chaussée avec jardin privatif de 116 m2 et beau petit cabanon. un appartement d'environ 55 m2 habitable : cuisine indépendante, un salon, 2 chambres, toilettes, salle de bains et buanderie. Terrasse et place de parking privée.



**143 000 € FAI**

Réf. : 02433



LOCATION - GESTION - ACHAT - VENTE - SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

PLUS D'OFFRES SUR  
[WWW.IMMOMANOSQUE.COM](http://WWW.IMMOMANOSQUE.COM)



Plus d'offres sur  
[www.manosque-arthurimmo.com](http://www.manosque-arthurimmo.com)



# CONCOURS PHOTOS DE VACANCES

Parmis les  
photos reçues  
voici les 3 qui ont  
été sélectionnées

## LES GAGNANTS SONT...



## ILS REMPORTENT DE NOMBREUSES SURPRISES...

## À BIENTÔT POUR UN AUTRE CONCOURS

Dimanche

## 15 Dimanche 15 Septembre

ENTREVENNES	...	La fête au Pré des étoiles	11h - 18h	04 92 75 36 86
VOLX	...	Perfectionnement Qi GONG pleine nature	...	04 92 77 44 26
VOLX	...	Volx en course	...	04 92 78 53 67
CÉRESTE	...	Brocante vide greniers d'automne	...	...
DIGNE	...	Vide greniers du basket club	...	...
MANE	...	Vide greniers comité des fêtes	...	...
MANOSQUE	...	Vide greniers annuel du CIQ	...	...
PEIPIN	...	Vide greniers boule peipinoise	...	...
SISTERON	...	Vide greniers d'Automne	...	...
VILLENEUVE	...	Vide greniers	...	04 92 78 42 31
PIERREVERT	Salle polyvalente	Forum des associations	journée	04 92 72 86 87
ORAISON	Centrale EDF	Visites et animations 50 ans centrale EDF	9h - 18h gratuit	04 92 54 58 11
ORAISON	Office de Tourisme	28ème journées européennes du Patrimoine	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Forum des associations sportives	...	04 92 78 60 80
ORAISON	...	25 ans des fileuses	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Places	Vide greniers	...	04 92 78 60 80
GRÉOUX	Parc Morelon	Dimanches Musicaux : Trombone+	16h30	04 92 78 01 08
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Stage Hip Hop, Afro Coupé Décalé, Zumba	à partir de 11h	06 16 95 97 65
LES MÉES	...	Journées du Patrimoine	10h-18h	...
MANOSQUE	Lac des Vannades	Nage en eau libre : 3000 M	13h	06 32 11 98 22
VERDON	...	Rando VTT : La Transverdon	...	04 92 49 61 48
REILLANNE	village	Visite guidée du parcours historique du village	Gratuit • 10h&15h	04 92 76 45 37

Mardi

## 17 Mardi 17 Septembre

L'ESCALE	...	Collecte de sang	...	04 92 64 41 93
MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43

**BOSS**  
 HUGO BOSS  
 Pepe Jeans LONDON  
 Le temps des perises  
 Japan RAGS  
 absorba  
 catimini  
 MEXX  
 spoom  
 NTS

**NOUVELLE COLLECTION AUTOMNE/HIVER**  
 FEMME / JUNIOR / ENFANT / BÉBÉ

**LES OFFRES "RENTREE"**  
 à découvrir en boutique  
 du 1<sup>er</sup> au 30 septembre 2013

**EVOLUTION**

# AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

**CONSULTATIONS SUR RDV-AU TÉLÉPHONE avec règlement par CB**  
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Mercredi

## 18 Mercredi 18 Septembre

GRÉOUX	av. des thermes	Foire artisanale	...	04 92 78 01 08
ST ANDRÉ	...	Collecte de sang	...	04 92 34 27 14
MANOSQUE	Hyper U	Atelier Secours et sécurité routière	dès 9h	04 92 70 70 30
VINON/VERDON	Devant Mairie	Visite guidée du village	17h	04 92 74 04 39

Vendredi

## 20 Vendredi 20 Septembre

VOLX	Foyer rural	Conférence : Papillons Alpes de Lumière	18h	04 92 75 22 01
MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : ELLE & LUI	19h30	04 92 87 06 36

Samedi

## 21 Samedi 21 Septembre

DIGNE	Route de Barles	5ème Semi Marathon des Ammonites	...	...
DIVERSES VILLES	supermarchés	Collectes des épiceries sociales et solidaires	...	04 92 70 18 05
GRÉOUX	...	Spectacle historique «Si Gréoux m'était conté»	20h30	04 92 78 01 08
MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage de danse	...	04 92 74 04 39
LES MÉES	Maison associations	Stage de Gospel	14h-18h30	06 59 29 19 15
LES MÉES	Salle des fêtes	Terre d'échange : conférences, exposants,...	14h	06 09 86 29 57
LES MÉES	Lac des Méés	Fête départementale des Sports	9h30 - 20h	...

# Boutique Décllic

Aurore & Annick

prêt-à-porter Homme & Femme  
Mercerie / Laine / Lingerie / Layette  
Souvenirs / Cadeaux

Griffon, Guy Dubuis, Joseph Ribkoff, Jean Gabriel, Monte Carlos, Henry Duc, Redford, René Derhy, Karting

l'élégance  
du 36 au 54

8 bd Frédéric Mistral - 04210 Valensole  
tél./fax : 04 92 74 84 31 - ouvert du mardi au samedi 9h30-12h30 & 14h-18h

La  
collection  
AUTOMNE  
/HIVER  
arrive à  
petits pas

par internet :

[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
 Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)

Dimanche

## 22 Dimanche 22 Septembre

DIGNE	Route de Barles	5ème Semi Marathon des Ammonites	...	...
VOLX	...	Vide greniers association des commerçants	...	...
ANNOT	...	Vide greniers	...	...
SIGONCE	...	Vide greniers	...	...
GRÉOUX	Parc Morelon	Dimanches Musicaux : Pierlobo	16h30	04 92 78 01 08
LES MÉES	Maison associations	Stage de Gospel	9h30-16h	06 59 29 19 15
LES MÉES	Salle des fêtes	Terre d'échange : conférences, exposants,...	journée	06 09 86 29 57

Lundi

## 23 Lundi 23 Septembre

GRÉOUX	...	Semaine d'hommage à Georges Brassens	...	04 92 78 01 08
--------	-----	--------------------------------------	-----	----------------

Mercredi

## 25 Mercredi 25 Septembre

GRÉOUX	av. des thermes	Foire artisanale	...	04 92 78 01 08
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
MANOSQUE	ville	Correspondances de Manosque	...	...

# Aquagym - Pierrevert

## AQUABIKE

Aquagym Tonique  
 Aquagym Douce  
 Aquabike tous niveaux



Association loi 1901  
 Affiliée FFEPMM  
 Animateurs diplômés

Séances par petits groupes  
 Température de l'eau de 29° à 32°

site internet: [aquagympierrevert.blogspot.com](http://aquagympierrevert.blogspot.com)  
 contact: [asso.aqab@gmail.com](mailto:asso.aqab@gmail.com) / 0688436523

# AGENDA

par internet :

[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)

Jeudi

## 26 Jeudi 26 Septembre

<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Soirée Brassens	Soirée	04 92 74 89 83
<b>MANOSQUE</b>	ville	Correspondances de Manosque	...	...

Vendredi

## 27 Vendredi 27 Septembre

<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Don du sang	15h-19h30	04 92 78 60 80
<b>MANOSQUE</b>	ville	Correspondances de Manosque	...	...

Samedi

## 28 Samedi 28 Septembre

<b>CHÂTEAU-ARN</b>	...	Brocante vide greniers grand déballage	...	...
<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Soirée Brassens	Soirée	04 92 74 89 83
<b>ORAISON</b>	...	Festival d'Harmonies	...	04 92 78 60 80
<b>GRÉOUX</b>	Placette Pauline	Bal musette avec Melody Sax	16h-19h	04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX</b>	...	Brocante	...	04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Fêtes	Stage Kizomba, Bachata, Zumba, Salsa,...	Dès 14h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Fêtes	Soirée Salsa / Disco : 2 salles : 2 ambiances	dès 20h30	06 74 13 36 85
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	stage Folk + Bal	14h - 18h	04 92 34 12 27
<b>STE TULLE</b>	Centre Regain	Réunion Syndromes Cérébelleux	9h - 18h	06 88 30 26 95
<b>MANOSQUE</b>	ville	Correspondances de Manosque	...	...
<b>MANOSQUE</b>	Café de la Poste	Concert : T3RTIO	20h30	04 92 72 69 02

3<sup>e</sup> Journée de la création et de la transmission d'entreprise

Tout savoir pour  
entreprendre

Jeudi 17 octobre  
de 13h30 à 19 heures



Salle des fêtes Osco Manosco à Manosque



30 STANDS, DES PROS ET DES TÉMOIGNAGES

➔ 10 ATELIERS CONFÉRENCES



[www.initiative-hauteprovence.com](http://www.initiative-hauteprovence.com)

Dimanche

## 29 Dimanche 29 Septembre

VALENTOLE	Salle des Fêtes	Thé dansant avec Aix Musette	15h - 19h	06 84 08 73 62
VOLX	Mairie et Foyer rural	Paysalp : Foire agricole	15h - 19h	06 81 73 21 40
BANON	...	5ème Rando du Fromage	...	...
DIGNE	...	Fêtons l'Automne : brocante, vide greniers	...	...
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collections	...	...
PUIMICHEL	...	Grand vide greniers	...	...
GRÉOUX	Parc Morelon	Dimanches Musicaux : Vincent	16h30	04 92 78 01 08
MANOSQUE	ville	Correspondances de Manosque	...	...
L'ESCALE	...	La Gambade escalaise	10h	06 80 02 26 23

Vendredi

## 4 Vendredi 4 Octobre

MANOSQUE	Café Pro	Concert : The Hyenes (rock)	21h	04 92 72 19 70
----------	----------	-----------------------------	-----	----------------

Samedi

## 5 Samedi 5 Octobre

SALLES/VERDON	Lac	Triathlon Nature Man	...	...
REILLANNE	Stade	«Sports pour tous sans différence»	...	06 70 40 80 01

### NOUVEAU BAR À ONGLES

POSE COMPLÈTE 40€  
COMBLAGE 30€



coiffure - bar à ongles

**18€** Shampoing + Brush

**53€** Shampoing + Mèches + Coupe + Brush

**33€** Shampoing + Couleur + Coupe + Brush

**23€** Shampoing + Coupe + Brush

**15€** Shampoing + Coupe homme

NOUVEAU  
LISSAGE  
BRÉSILIEN  
150€

Bâtiment le Meeting - ZI St Joseph - MANOSQUE - tél. 04 92 74 91 75  
ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h non-stop



# EPM NATATION 60 ans au fil de l'eau

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : EPM Natation

L'Entente Provençale de Manosque section natation a enrichi durant de nombreuses années les résultats sportifs de la région. L'EPM Natation met tout en place pour débiter une nouvelle saison sportive en route pour de nouveaux objectifs.

L'EPM Natation fêtera l'an prochain son 60e anniversaire. Déjà 60 ans que le club manosquin récolte les titres de tous horizons et se fait une notoriété dans le monde de la natation. Plus de 6000 jeunes ont « appris à nager » et « appris à gagner » grâce à un encadrement propulsant les nageurs au plus haut niveau, de la Nationale 1, et même aux Championnats du monde.

## DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION

Avec un nombre de 400 à 500 adhérents-licenciés, il n'est pas rare de voir les grands-parents mener leurs petits-enfants à l'école de natation où, eux aussi, sont passés des années auparavant. Et pour certains apprentis nageurs, ils auront seulement à se faire un prénom dans le club.

## UNE IMPLICATION NATIONALE

L'EPM Natation s'est développée dans le cadre de la Fédération Française de Natation pour y maintenir une place reconnue et appréciée. C'est ainsi que l'EPM organise les opérations « Savoir nager » tous les étés, et la « Nuit de l'eau » au mois de juin. Depuis le rajeunissement du concept de l'École de Natation Française en 2009, l'EPM a permis la réussite de 337 enfants aux tests de l'ENF.

## UN CLUB LABELLISÉ

Que ce soit pour l'apprentissage ou le perfectionnement de la natation, le loisir, l'aquaforme et bien sûr la compétition, l'EPM reste un grand club dont le niveau

a été reconnu par la Fédération Française de Natation, qui lui a décerné le label de "CLUB FORMATEUR", plus haut label possible pour un club évoluant dans une piscine de 25 m.

## UN FUTUR CENTRE AQUATIQUE

Dans sa soixantième année, l'EPM Natation verra sans doute l'éclosion d'un nouveau centre aquatique, qui lui permettra, du moins nous l'espérons, de développer encore plus ses activités, et d'accueillir encore plus d'adhérents.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions, pour les nouveaux venus, se déroulent début septembre (dates dans la presse, affichage à la piscine et sur le site <http://abcnatation.com/epmanosque/>). L'adhésion annuelle au club est de 45 euros, le prix des activités (Aquaforme, Ados et Adultes, Masters, École de nage, Natation sportive) s'échelonne entre 150 et 180 euros par an. Les cours se déroulent entre 17h00 pour les plus jeunes et 20h30 pour les adultes tous les jours de la semaine. Vous pouvez nous contacter sur [epmanosque@sfr.fr](mailto:epmanosque@sfr.fr)

## LA NATATION un sport complet

La natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. La natation sollicite de manière harmonieuse l'appareil respiratoire et pulmonaire. Elle permet aux articulations d'être déchargées du poids du corps, limité sur les articulations. Enfin, il s'agit d'une activité sportive qui apaise et décontracte.

## NOMBRE DE SÉANCES

Il est conseillé de commencer doucement et d'augmenter vos entraînements pour progresser. La natation n'est pas un sport "naturel" pour l'homme; si vous ne pratiquez pas souvent, c'est le système respiratoire qui va vous poser le plus de problèmes



# SEPTEMBRE 2013

## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

5 ET 10 KM DES VANNADES (MANOSQUE)  
 AQUATHLON DES VANNADES  
 Dès 9h30 • Tél. : 06 64 05 00 64

## DU 13 AU 15 SEPTEMBRE

RANDO RAID VTT : LA TRANSVERDON  
 Tél. : 04 92 49 61 48

## DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

VOLX EN COURSE (VOLX)  
 10 km • 10h • Tél. : 04 92 78 53 67

NAGE EN EAU LIBRE : 3000M (MANOSQUE)  
 Tél. : 06 32 11 98 22

## DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

SEMI MARATHON DES AMMONITES (DIGNE)  
 21,1 km • 10h30 • Tél. : 04 92 36 13 54

## DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

LA GAMBADE ESCALAISE (L'ESCALE)  
 21, 11, 5 KM • 10h • Tél. : 06 80 02 26 23

(essouffement, du coup, fatigue rapide). Une fois le rythme de la respiration pris, n'hésitez pas à allonger les distances à chaque séance. Comme pour tout sports, il est important de commencer petit pour progresser.

### VARIER DIFFÉRENTS TYPES DE NAGES

Varié différents types de nages, brasse, crawl, dos crawlé, afin d'éviter des lésions musculaires. De plus chacune d'entre elles fait travailler un groupe musculaire différent. Là aussi, allez-y progressivement, si votre corps n'est pas habitué à cet effort, vous allez vite vous retrouver avec des tendinites (épaule, genoux).

La natation se pratique à tout âge, l'absence de choc évite les traumatismes du corps et des articulations. Elle se pratique dès 5/6 ans avec l'école de nage, mais vous pourrez habituer votre enfant au contact de l'eau avec les bébés nageurs avant cette période. Commencer, c'est l'adopter, vous ou votre enfant ne pourra plus s'en passer et le club de Manosque possède des créneaux de cours pour chaque catégorie, renseignez-vous auprès d'eux.

### UN CORPS AFFINÉ

- Avec des mouvements tout en longueur (crawl), affinez et tonifiez votre silhouette ! Envie de fesses de rêve : prenez une planche et faites des battements de jambes. Résultats garantis !
- Et en plus d'être un sport d'endurance tout en douceur, l'effet massant de l'eau associé aux mouvements relance la circulation et fait la chasse aux capitons !



**L'EPM NATATION c'est**  
 60 ans d'expérience • plus de 400 adhérents  
 un encadrement technique de haut niveau et de nombreuses activités

### L'AQUAFORME

L'EPM propose des séances d'aquaforme le mercredi soir et le samedi midi. En toute liberté vous choisissez votre séance.

Pour tous les âges



### LES ADOS ET LES ADULTES

Cours de maintien et de perfectionnement les mardis et jeudi soir et le vendredi midi. Dans une ambiance sympathique.

De 13 à 93 ans



### L'ÉCOLE DE NAGE

Des "aquapitchouns" aux écoles (3 niveaux) l'EPM pratique les trois tests de l'École de Natation Française (Sauv'Nage, Pass'Sport de l'Eau et Pass'Compét).

Pour les enfants de 6 à 12 ans



### LA NATATION COURSE

Pour ceux qui veulent poursuivre vers la compétition l'EPM offre une palette d'entraîneurs qualifiés. L'EPM s'enorgueillit de nombreux titres à tous les niveaux.

Pour les enfants de 6 à 12 ans



Les inscriptions, pour les nouveaux venus, se déroulent début septembre (dates dans la presse, affichage à la piscine et sur le site <http://abcnatation.com/epmanosque/>).  
 L'adhésion annuelle au club est de 45 euros, le prix des activités s'échelonne entre 150 et 180 euros par an.  
 Les cours se déroulent entre 17H00 pour les plus jeunes et 20H30 pour les adultes tous les jours de la semaine.  
 Vous pouvez nous contacter sur [epmanosque@str.fr](mailto:epmanosque@str.fr)

Vitality Center

*Soyez l'acteur de votre changement*

700 M<sup>2</sup> D'ACTIVITÉS  
PARKING PRIVÉ GRATUIT  
OUVERT 6 JOURS/7  
avec coach

\*voir conditions



**Club Les Mills**  
**Plateau cardio/muscu**

**Zumba-Fitness**

nouvelle équipe  
nouveau planning

studio RPM

**NOUVEAU : COURS DE SALSA**



[www.vitalitycenter83.fr](http://www.vitalitycenter83.fr)

AV DES ENTREPRENEURS  
ZA PAS DE MENC  
04 92 78 61 24

VINON/VERDON

À PARTIR  
**29€**  
ACCÈS AUX

800 M<sup>2</sup> D'ACTIVITÉS  
PARKING PRIVÉ GRATUIT  
OUVERT 7 JOURS/7  
avec coach

# BODY-Fit center

Musculation - Fitness - Salsa

POWER PLATE  
STUDIO



**NOUVEAU  
MATÉRIEL**  
musculation et  
cardio-training

**+ de 60 cours  
par semaine  
avec professeur  
diplômé d'état**

**RADICAL  
FITNESS**

**NOUVEAU**  
Cours HIP HOP enfant  
KRAV MAGA

DE

# MOIS\*

# 2 SALLES

## + DE 40 POSTES MUSCULATION & CARDIO

[www.bodyfitcenter.fr](http://www.bodyfitcenter.fr)

RUE DES ENTREPRENEURS  
ZI ST JOSEPH  
04 92 72 70 43

# MANOSQUE

# COURS DE Salsa & ZUMBA<sup>®</sup> FITNESS

en partenariat  
avec

Salsa HP

seulement  
**10€**  
par mois\*

## COURS GRATUITS

les mardis 17 et 24 septembre  
au BODY FIT CENTER à Manosque - 20h30

et les jeudis 19 et 26 septembre  
à VITALITY CENTER à Vinon - 19h30

COURS DÉBUTANT

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

BODY FIT CENTER - ZI ST JOSEPH - MANOSQUE  
VITALITY CENTER - ZA PAS DE MENC - VINON

3 SALLES : 6 COURS/SEMAINE

## ZUMBA

lundi 19h15/20h15 STUDIO C  
jeudi 18h30/19h30 BODY FIT CENTER  
vendredi 18h/19h VITALITY CENTER

## SALSA

mardi 20h30/21h30 (niv débutant) BODY FIT CENTER  
jeudi 19h30/20h30 STUDIO C  
jeudi 19h30/20h30 VITALITY CENTER

Vitality Center

BODY-Fit  
center

Musculation - Fitness - Salsa

POWER PLATE  
STUDIO

\*voir conditions



*Les salles de sport Body Fit Center à Manosque et Vitality Center à Vinon/Verdon fusionnent et proposent un concept bien particulier avec comme objectif : vous faciliter la vie pour votre remise en forme.*

Body Fit Center n'a plus vraiment besoin qu'on le présente ; installé depuis 2004 en zone industrielle St-Joseph à Manosque, ce centre de remise en forme propose 800 m<sup>2</sup> dédiés au sport et à la remise en forme. L'an dernier avait vu une refonte totale de la salle pour plus d'accessibilité, de pratique, en un mot une salle où l'on se sent bien ! Du matériel de fitness et de cardio neuf, plus de 30 cours par semaine et une exploitation totale de cette superficie qui en fait la plus grande salle du département et des environs.

Vitality Center, certes plus récent, s'est vite fait un nom et a su fédérer la clientèle du bassin varois en lui proposant une offre dynamique et moderne. Une ambiance conviviale pour les sportifs ou ceux qui vont le devenir. Une salle de fitness de 200 m<sup>2</sup> équipée d'un revêtement spécifique et de jeux de lumière qui vous feront vivre une expérience unique. Un studio RPM spécialement conçu pour les cours collectifs de vélo. Un espace cardio-musculation réparti sur 2 étages. Découvrez en compagnie des coachs

diplômés le Club Mills, une série de cours qui vous permettra de trouver obligatoirement votre bonheur.

### LA NOUVEAUTÉ

Les deux salles marquent un grand coup; en fusionnant, elles offrent ainsi de nombreux avantages aux adhérents. En effet, en vous inscrivant chez Body Fit Center ou chez Vitality Center, vous avez accès librement aux deux salles durant les horaires d'ouverture respectifs. Vous profiterez alors des cours et structures de ces deux lieux sportifs, le tout au prix incroyable de **29 €/mois**.

### ILS VOUS EN PROPOSENT TOUJOURS PLUS

Cette rentrée 2013/2014 marque bien des évolutions, commençons par les nouveautés ; dès septembre, profitez dans les deux salles d'un nouveau planning de cours, d'une nouvelle équipe, de nouveaux horaires d'ouverture plus larges et plus flexibles, avec l'arrivée des cours Salsa, Krav Maga mais aussi Hip-Hop et Zumba enfant.

### LES AVANTAGES

Chaque salle dispose d'avantages, comme un parking réservé à la clientèle, des locaux climatisés, mais surtout une présence quotidienne d'un coach diplômé qui pourra vous suivre et être présent lors de vos entraînements.

### HORAIRES D'OUVERTURE

#### BODY FIT CENTER

Du lundi au vendredi :  
7h30 - 21h non-stop

#### Et nouveautés :

le samedi 9h - 12h et 15h - 18h  
Le dimanche matin de 10h à 12h

#### VITALITY CENTER

Du lundi au vendredi :  
9h - 20h30 non-stop  
Le samedi matin de 10h à 12h

### INSCRIPTIONS

Rendez-vous dans l'une ou l'autre des salles et bénéficiez de l'offre tout compris

### à 29 €/mois

Body Fit Center : avenue des Entrepreneurs - ZI St-Joseph - MANOSQUE

04 92 72 70 43 - [www.bodyfitcenter.fr](http://www.bodyfitcenter.fr)

Vitality Center : ZA Pas de Menc - avenue des Entrepreneurs - VINON/VERDON

04 92 78 61 24 - [www.vitalitycenter83.fr](http://www.vitalitycenter83.fr)

Vous pouvez retrouver l'actu de ces deux salles de sport sur Facebook.



# NUTRITION

## Troubles fonctionnels digestifs chez le sportif

Texte : Floriane Chastin · Diététicienne · 06 69 36 00 95

Chez le sujet sportif, les déséquilibres à l'origine de perturbations et troubles fonctionnels sont davantage visibles et amplifiés par rapport à un individu moyen. Ces troubles vont avoir une incidence sur la performance du sportif, voire mener à l'abandon de l'exercice physique. Nous allons donc aborder, à travers cet article, les troubles digestifs chez le sportif.

Les maux digestifs peuvent être variés (douleurs abdominales, vomissements, brûlures gastriques, diarrhées ou encore rectorragie...) et plus ou moins intenses d'un individu à l'autre.

L'une des pratiques les plus incriminées est la course à pied, en raison notamment des micro-traumatismes intestinaux liés au ballonnement intestinal lors de l'effort. Cependant, les problèmes digestifs peuvent être observés dans d'autres sports d'endurance, comme le cyclisme ou le triathlon.

En effet, lors d'un effort prolongé, l'irrigation intestinale chute d'environ 20 %, l'organisme privilégiant l'afflux sanguin vers la masse musculaire. On parle alors d'ischémie, avec une diminution de l'apport d'oxygène et de nutriments aux cellules intestinales. À l'arrêt de l'effort, le débit sanguin revient à la norme et crée une augmentation brutale d'oxygène au niveau des tissus avec une augmentation soudaine des radicaux libres nocifs pour l'organe.

La muqueuse intestinale forme habituellement une barrière qui pare les agresseurs potentiels contenus dans l'intestin. Les cellules intestinales sont reliées les unes aux autres grâce à des jonctions serrées. Seules quelques grosses molécules peuvent passer.

Les radicaux libres vont endommager les cellules, et la répétition de ces épisodes par un entraînement régulier va créer une hyperperméabilité intestinale. La barrière de l'intestin va alors laisser passer des macromolécules.

Ce phénomène peut être aggravé par certaines habitudes de vie, telles que la prise régulière de traitements anti-inflammatoires, une alimentation inadaptée (trop grasse, boissons trop concentrées ou trop froides) ralentissant la digestion, la déshydratation ou encore les conditions atmosphériques trop chaudes.

**L'arrêt ou une réduction de l'intensité de la pratique sportive sont souvent les seules remèdes à la disparition des symptômes. Cependant, des règles simples peuvent être préventives :**

La première mesure reste hygiéno-diététique, avec un régime alimentaire équilibré permettant de couvrir les besoins nutritionnels de base du sportif et d'allier les aliments « plaisir ». Dans ce sens, on évitera les repas lourds et riches en graisses, qui sont longues à digérer (plats frits, panés, charcuteries...).

Certains aliments accéléreront la cicatrisation de la muqueuse intestinale, par exemple les lentilles, les petits pois, les champignons, le curcuma ou encore l'argile verte...



Lors des entraînements et compétitions, on respectera la règle des 3 heures, qui doivent séparer le dernier repas de l'effort physique.

D'un point de vue hydrique, on n'oublie pas un apport hydrique tout au long de la journée, par petites gorgées. L'apport d'eau pendant l'effort reste très important pour éviter l'hyper-perméabilité intestinale. De manière générale, on adoptera une alimentation hypotoxique en limitant la consommation d'alcool et de café notamment. En ce qui concerne la température de la boisson, on évitera les boissons trop froides et/ou trop sucrées (soda).

*Il faut aussi éviter, dans la mesure du possible, la prise d'anti-inflammatoires.*

Lors de la pratique d'activité physique, il doit y avoir une progression dans l'effort, et il faut s'abstenir de démarrer en « sur-régime » pour minimiser l'ischémie au niveau intestinal. Au niveau climatique, on se méfiera des atmosphères trop chaudes. On choisira un vêtement assez ample pour que le ventre ne soit pas compressé.

Enfin, pour un confort intestinal, on peut miser sur l'utilisation de probiotiques, voire de prébiotiques, pour renforcer la flore intestinale. La notion de complément alimentaire peut être envisageable en cas de carences, mais une supplémentation chez un sportif non carencé ne permettra pas de meilleures performances.

À savoir que les besoins en micro-nutriments restent plus difficiles à déterminer que ceux en macronutriments (protéines, lipides et glucides), car ils varient d'un sportif à l'autre. La détermination de certains marqueurs biologiques est primordiale afin de déterminer quel type de complémentation est nécessaire au sportif.

## FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

*intervenant à domicile*

*Diététicienne du Centre Pilates de Manosque*

*Consultante pour les magazines MOUV'IN,*

*LONGO VIDO et LES P'TITS LOU*

*Membre de l'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes (AFDN)*

**CONTACT : 06 69 36 00 95**

**chastinfloriane@hotmail.fr**



# OSTÉOPATHIE

## Approche ostéopathique du sportif

Véronique  
**POLLOCK**  
Ostéopathe D.O

**Le sportif, en tentant de tirer le meilleur de son corps, fatigue ce dernier et se rend sujet à des gênes, des douleurs, des blessures.**

**Pratiquer un sport de manière intensive sans une hygiène de vie irréprochable ou sans écouter son corps peut même présenter des risques pour sa santé future.**

Évidemment, tous les sports sont spécifiques et ne contraignent pas le corps de la même manière ni aux mêmes endroits. Le sport pratiqué, la façon de vivre, l'âge du pratiquant sont autant de facteurs qui déterminent l'approche thérapeutique.

Voici, d'une manière générale, comment l'ostéopathie peut venir en aide à un sportif :

### AVEC DES SOINS PRÉVENTIFS :

#### • Le bilan d'avant-saison :

Un bilan ostéopathique d'avant-saison permet de lever les « restrictions » accumulées par le passé. Ces contraintes (qui peuvent être engendrées par la pratique sportive elle-même, de mauvaises habitudes posturales, ou des accidents bénins) peuvent entraîner la persistance ou l'accentuation de déséquilibres et engendrer gênes voire blessures.

Ce bilan d'avant-saison est aussi l'occasion de lister avec le sportif les facteurs favorisant les blessures : hydratation insuffisante, mauvaise dentition, problèmes ophtalmologiques, problèmes de souplesse...

#### • Le suivi au cours de la saison :

Au cours de la saison, les chocs et les mouvements répétitifs liés à l'entraînement ou aux compétitions donnent lieu à des traumatismes qui peuvent entraîner des blocages et des restrictions de mobilité. Ceux-ci sont susceptibles d'accentuer les risques de blessures, claquages, tendinites...

Une simple foulure peut entraîner un déséquilibre important dans d'autres zones du corps (lombaires, cervicales...) et donc des douleurs, parfois quelques mois après la blessure d'origine.

### AVEC DES SOINS CURATIFS :

#### • En complément de la kinésithérapie :

En cas de blessure, l'ostéopathie ne remplacera pas la rééducation par un kinésithérapeute, ni la prise de médicaments, mais agira en complément. Un traitement ostéopathique sur une structure présentant des restrictions de mobilité permet de lui redonner toute sa mobilité et ainsi de maximiser l'efficacité du traitement kiné, minimisant les risques de récurrence ou de réaction en chaîne (douleurs à distance, changements d'appuis ou de posture...).

#### • L'ostéopathie seule :

Elle peut aider à récupérer de traumatismes sans gravité mais entraînant tout de même des pertes de mobilité : côtes bloquées, torticolis, douleurs lombaires...

Les techniques mises en œuvre sont à la fois efficaces et sans danger afin de ne pas nuire à la reprise de l'activité et à la récupération.



Dans tous les cas, après une séance, les sportifs ont toujours hâte de reprendre l'entraînement.

#### PLUSIEURS PARAMÈTRES SONT TOUTEFOIS À CONSIDÉRER :

Évitez de vous rendre pour la première fois chez un ostéopathe juste avant une épreuve sportive. En effet, les réactions sont parfois imprévisibles, et effectuer un effort important alors que le corps cherche à s'adapter n'est pas forcément une bonne chose.

En fonction des ajustements auxquels il sera nécessaire de procéder, il faudra consulter plus de trois jours avant l'épreuve, de façon à laisser au corps le temps d'intégrer les nouvelles informations.

Il est toutefois possible de procéder à quelques ajustements mineurs quelques heures avant l'épreuve. Dans ce cas, en fonction du sport pratiqué, on procédera soit à une action de détente avec un travail crânien, soit au contraire à un travail plus dynamique avec une approche essentiellement structurelle.

*L'ostéopathie s'adresse à tous les sportifs : aux sportifs amateurs comme aux sportifs de haut niveau.*

L'ostéopathie va trouver sa place dans la prévention, en favorisant la diminution des risques de blessures, mais aussi dans l'amélioration des performances en optimisant les capacités de l'organisme.

Le champ d'action de l'ostéopathe est très large, et, différentes approches thérapeutiques peuvent être mises en place, tant sur le plan articulaire, musculaire, ligamentaire, tendineux, que sur le plan crânien ou encore viscéral.

Le praticien ostéopathe adapte son traitement à son patient.

**Véronique  
POLLOCK**  
Ostéopathe D.O

8 rue Raffin - 04100 manosque  
04 92 77 03 97 - 06 23 61 74 46

#### À SAVOIR

- choisissez un ostéopathe «D.O.» certifiant qu'il est Diplômé
- la plupart des mutuelles remboursent en partie les actes d'ostéopathie, renseignez-vous.

OSTÉOPATHIE





# DANSE

## L'Atelier de la Danse fait sa rentrée

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Atelier de la danse

Toujours présent au fil des années, l'Atelier de la Danse devient incontestablement le lieu de la pratique de la danse, mais également de ce qui touche au bien-être, avec notamment le Centre Pilates. Présentation des nouveautés pour cette saison 2013/2014.

Les habitués connaissent la qualité des cours et des disciplines proposés. Mais il est important d'informer les nouveaux arrivants ou les personnes désireuses de pratiquer l'une de ces disciplines de ce que propose l'Atelier de la Danse. Le plus grand choix de disciplines et de techniques regroupées en un seul lieu. De plus, en juin 2014, aura lieu le spectacle de l'Atelier de la Danse, un moment merveilleux qui se prépare dès à présent, pour vous en mettre plein les yeux.

### LES TECHNIQUES

Éveil pour les tout-petits à partir de 3 ans • Rythmique pour les 5 ans • Classique de l'enfant à l'adulte débutant • Modern'Jazz de l'enfant à l'adulte • Contemporain ados • Moderne avancés • Hip Hop de l'enfant 5 ans 1/2 à l'adulte • Ragga ados et adultes • GRS à partir de 6 ans • Zumba

### LES NOUVEAUTÉS

« Nous proposons des cours pour tous les niveaux de l'enfant à l'adulte avec une équipe diplômée, avec des nouveautés cette année : Atelier Mère/enfant, Afro Coupé Décalé, mais aussi Atelier PILATES pour les enfants de 9/12 ans, Cours PILATES reformer dans votre Centre Pilates. »

### AFRO COUPÉ DECALÉ

Fusionné à d'autres styles musicaux, le «coupé-décalé» se décline en plusieurs versions, dont le «zouk décalé» ou le «kuduro décalé». Il se danse avec une musique d'ambiance à toute occasion heureuse. Il a été adopté par l'ensemble des DJ tant sur place en Côte d'Ivoire que du côté de Paris et bien au-delà encore. Il existe aujourd'hui des variantes antillaise, malienne, togolaise, béninoise, camerounaise, guinéenne... Le coupé-décalé est apparu à Paris. À l'origine il s'agissait de caricaturer une danse du groupe ethnique Attié (Côte d'Ivoire), d'où l'emprunt de « Akoupé », de la ville Attié du Sud-Est de la Côte d'Ivoire où se pratique cette danse. **Sous forme de stage ponctuel : le rdv du dimanche (1 fois par mois) de 11h à 12h**

### RAGGA

2 cours 2 niveaux

Danser le Ragga permet de se déhancher sur de la musique dancehall tout en faisant travailler son cardio. Le cours parfait ! – Le ragga / dancehall est un style de musique et de danse dérivé du reggae. Ce mouvement d'origine jamaïcaine s'est d'abord propagé dans les ghettos des Caraïbes, dans les Antilles, à la Réunion et à l'île Maurice, pour ensuite atteindre l'ampleur que nous lui connaissons. Le ragga se danse seul et se caractérise principalement par des ondulations sensuelles, des sauts et des mouvements d'isolation issus des danses afro, jazz et hip hop. La dancehall, quant à elle, possède une musicalité propre et est en quelque sorte la dernière vague du ragga. On danse le ragga / dancehall dans un esprit de séduction, de provocation et de défi (d'où le contexte des battles).



## ET AUSSI

Dans nos locaux, vous pourrez aussi pratiquer du Qi Gong avec Jean-Pierre de Zhengh Qi (06 10 25 85 45), du Tai Chi avec Mathieu d'Araucore (06 07 13 63 83), de la danse Bollywood pour les enfants de 5 à 7 ans avec Léa (06 89 97 75 75), des cours de batterie avec Julien (06 09 48 77 92). SÉANCES DIÉTÉTIQUES avec Floriane Chastin (06 69 36 00 95).

## STAGE HIP HOP avec Street M' dance

L'Atelier de la Danse organise, en partenariat avec Street M' dance, un stage hip hop, zumba et ragga, le dimanche 15 juin. Tarif pour 1 cours 15 € ; pour 4 cours 40 €. Places limitées.

11H A 12H HIP HOP ENFANTS DE 7 A 11 ANS  
AVEC JOHN

13H30 A 14H30 AFRO DANSE COUPE DECALE  
AVEC ALPHET PACIFIC

14H45 A 15H45 HIP HOP ADOS ADULTES A  
PARTIR DE 12 ANS AVEC JEREMIE

16H A 17H RAGGA HOP ADOS ADULTES A  
PARTIR DE 13 ANS AVEC JEREMIE

17H15 A 18H15 ZUMBA TOUT AGE ET TOUT  
NIVEAU

*Pour tout nouvel adhérent ou  
changement d'orientation vers une  
nouvelle technique danse, vous pourrez  
profiter d'une semaine d'essai gratuite.*

## INSCRIPTIONS

Afin de préparer au mieux cette rentrée, Céline et son équipe vous accueilleront les :

**Mercredi 4 septembre  
de 10h à 12h et 14h à 18h**  
**Samedi 7 septembre  
de 10h à 12h30**

REPRISE DES COURS LE LUNDI 9 SEPTEMBRE 2013

## POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

L'ATELIER DE LA DANSE

37, boulevard Martin Bret – 04100 MANOSQUE  
06 16 95 97 65 - latelierdeladanse04@gmail.com  
centrepilatesmanosque@gmail.com

# DANSE

**les 4 & 7 SEPTEMBRE 2013** **INSCRIPTIONS**  
MER. 10h/12h & 14h/18h  
SAM. de 10h à 12h30

**Éveil pour les tout-petits**

**L'ATELIER DE LA DANSE**

**Rythmique**  
**Classique**  
**Modern'Jazz**  
**Contemporain**  
**Moderne**  
**Hip Hop**  
**Ragga**  
**GRS**

**EN PARTENARIAT**  
**AVEC**  
**MAAN CHADOLI**

**UNE SEMAINE D'ESSAI OFFERTE**

**NOUVEAUTÉS**  
**ATELIER PARENT/ENFANT - ZUMBA**  
**AFRO COUPÉ DÉCALÉ N'DOMBOLO**

**37 bd Martin Bret (face du lycée Esclangon) - Manosque**  
email : latelierdeladanse04@gmail.com  
Tél. : 06 16 95 97 65  
latelierdeladanse.fr

# CENTRE PILATES de Manosque

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Centre Pilates

Le Pilates est une excellente activité pour les personnes désireuses d'embellir leur silhouette, d'améliorer leur souplesse et leur tonus musculaire et de retrouver un bien-être physique et mental. Une technique qui s'adresse à tous publics : actifs, seniors, jeunes mamans ou femmes enceintes... et qui a fait sa place dans les disciplines sportives.

Le Pilates est une méthode qui s'inspire de trois disciplines : la danse, le yoga et la gymnastique. Cette méthode, considérée comme un sport à part entière, est souvent pratiquée en complément d'une autre activité physique. Elle est par ailleurs reconnue comme une méthode de rééducation par les kinésithérapeutes en complément de leur travail. En cours collectifs sur tapis, particuliers ou en duo sur tapis, Céline, au Centre Pilates de Manosque, propose des cours pour tous niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec plus de 500 exercices au sol à découvrir à votre rythme.

Le Pilates permet un travail en profondeur des muscles, et le constat de l'efficacité est flagrant au bout de quelques séances, notamment au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses.

Cette technique, combinant la respiration, la concentration et la fluidité dans le mouvement, peut être réalisée au sol ou sur des appareils spécialisés. L'utilisation de ressorts plutôt que d'haltères aura l'avantage d'offrir une résistance contrôlable moins exigeante pour les articulations et permettra ainsi la prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles.

*Embellir votre silhouette, améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire, retrouver votre bien-être physique et mental... tout cela est possible grâce à votre CENTRE PILATES, qui propose à tout public (actif, senior, femme enceinte...) la méthode Pilates et le stretching.*

Votre premier rendez-vous va consister en une consultation, une évaluation physique, et une introduction aux mouvements de base de PILATES adaptés. Durant le cours d'initiation, qui durera environ 1h15, Céline prendra le temps d'aborder tous les différents aspects, de répondre à vos questions et de vous aider à créer des objectifs réalistes. Tout l'équipement nécessaire sera apporté par votre professeur, mais nous vous demandons de fournir vos serviettes et votre tapis PILATES (possibilité de commander votre matériel par Céline). Vous aurez besoin de vêtements confortables et souples, et suffisamment d'espace au sol pour être allongé avec vos bras écartés (si cela se passe à votre domicile). Toutes les séances sont des cours particuliers, à moins que cela n'ait été discuté précédemment avec votre professeur.

## LA MÉTHODE PILATES, POUR QUI ?

- Enfants à partir de 10 ans,
- Sportifs de haut niveau,
- Adolescents,
- Sédentaires,
- Seniors,
- Femmes enceintes (*en cours semi-privé uniquement*),
- PILATES Post-natal,
- PILATES Maman/bébé,
- Personnes en fin de rééducation (*sous avis médical*),
- PILATES douleurs.



Du sportif de haut niveau cherchant à améliorer ses performances au sédentaire désireux de retrouver la forme, en passant par la femme enceinte en quête de bien-être, la méthode Pilates s'adresse à tout public.

## NOUVEAUTÉ : À PARTIR D'OCTOBRE, EN SÉANCE INDIVIDUELLE OU DUO PILATES PROGRAMME REFORMER :

Le module Reformer s'adresse aux personnes ayant suivi quelques cours de niveau fondamental. Une séance dure 60 min. 1 à 2 séances par semaine permettent de ressentir les effets bénéfiques sur le corps. Vous allez effectuer des mouvements de renforcement musculaire sur une base instable, « un chariot », et de ce fait avoir un engagement complet de votre corps. Cela vous incitera à prendre conscience de votre centre (muscles abdominaux et plancher pelvien) et à l'engager continuellement. Vous développerez votre force et votre souplesse intelligemment. Vos muscles vont s'allonger et vos abdominaux se renforcer.

## LES AVANTAGES

Une approche contrôlée, pratiquée régulièrement et à long terme, agira sur la santé globale de l'individu en lui prodiguant un certain nombre de bienfaits :

- améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos,
- développer la souplesse et allonger la colonne vertébrale,

- rééquilibrer la musculature et supprimer les tensions,
- éliminer le stress grâce à une certaine technique de respiration,
- améliorer la coordination,
- prévenir les blessures,
- accompagner la femme enceinte tout au long de sa grossesse (en cours semi-privé uniquement).

## COACHING PERSONNEL UNIQUEMENT SUR RDV, LA 1<sup>RE</sup> SÉANCE EST OFFERTE.

Le PILATES peut se pratiquer en séance individuelle ou semi-privée (duo) en présence d'un coach spécialisé qui saura vous encourager et vous faire progresser rapidement tout en sécurité !

Méthode PILATES : en Cours collectifs MATWORK (exercices au tapis) I pour débutant, II pour 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année et III pour 4<sup>e</sup> année et PETIT MATERIEL (gros ballon, isotoner, foam roller, ballon paille, élastique)

Lundi de 14h30 à 15h30 : PILATES MATWORK I avec Laure  
 Mardi de 9h à 10h : PILATES MATWORK I avec Laure  
 10h15 à 11h15 : PILATES MATWORK II avec Céline  
 12h20 à 13h20 : PILATES MATWORK I et II avec Céline  
 19h30 à 20h30 : PILATES MATWORK II et III avec Céline  
 Mercredi de 18h00 à 19h00 : PILATES MATWORK I avec Céline  
 Jeudi de 9h à 10h : PILATES Petit Matériel niveau I avec Céline  
 10h15 à 11h15 : PILATES Petit Matériel niveau II avec Céline  
 12h20 à 13h20 : PILATES Petit Matériel niveau I et II avec Laure  
 19h à 20h : PILATES MATWORK II avec Céline  
 Vendredi de 18h15 à 19h15 : PILATES Petit Matériel niveau I et II avec Céline

**PILATES ET NUTRITION**  
avec une diététicienne

**STRETCHING • SÉNIORS**

**FEMMES ENCEINTES • PILATES POST-NATAL**

**NOUVEAUTÉS**

**PILATES MAMANS/BÉBÉS & PILATES ENFANTS**

**PILATES REFORMER (à partir d'octobre)**

**les 4 & 7 SEPTEMBRE 2013** **INSCRIPTIONS**

MER. 10h/12h & 14h/18h  
SAM. de 10h à 12h30







**Centre PILATES**

**COURS COLLECTIFS**

**UNE SEMAINE D'ESSAI OFFERTE**

cours visibles sur **MOUV'IN TV**

Céline Nakache - tél. 06 16 95 97 65  
 centrepilatesmanosque@gmail.com / www.centrepilatesmanosque.fr  
 37 bd Martin Bret - MANOSQUE

# 10 KM DES VANNADES

## Le festival du sport le 8 septembre

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Laurent Gayte

12 ans déjà que cette manifestation existe, et l'édition du 8 septembre prochain ne manquera sûrement pas d'ambiance. Une nouvelle fois parrainée par le cercle des nageurs de Marseille, avec la présence de Camille Lacourt et Giacomo Perez Dortona, récents champions du monde à Barcelone, et Grégory Mallet, qui prend du temps durant ses vacances pour soutenir l'association « Un maillot pour la vie » et être présent le jour de l'événement.

Une journée sportive qui accueillera des centaines de coureurs sur le site des Vannades à Manosque avec l'épreuve de course à pied, 5 et 10 km. Un départ qui sera donné à 9h30. Le tout dans une folle ambiance comme on les aime, avec Dj's et ambiance musicale.

### COUREZ POUR LA BONNE CAUSE

Comme chaque année, les bénéfices des inscriptions sont reversés à l'association « Un maillot pour la vie », qui vient en aide aux enfants malades, et c'est en compagnie du Cercle des Nageurs de Marseille et de ses récents champions du monde que vous pourrez, vous aussi, participer à cette bonne cause.

« L'an passé, le Cercle des Nageurs de Marseille et moi-même découvrons le lac des Vannades à Manosque, aux côtés des enfants malades d'Aix et Marseille. Une journée magnifique pour toute l'équipe et pour les enfants, qui attendent déjà avec impatience la prochaine édition. Je suis heureux de pouvoir partager à nouveau à leurs côtés ces moments de bonheur. Heureux et fier de faire partie de cette aventure, avec mes camarades de club nous apporterons l'attention que méritent tous ces enfants, la course des Vannades devient aujourd'hui notre rendez-vous incontournable ». Camille Lacourt

**Vous pourrez suivre en direct de chez vous la course et ses temps forts sur : [www.mouvin.tv](http://www.mouvin.tv)**

### L'AQUATHLON

Dès 12h, les premiers départs de l'aquathlon, une épreuve mêlant 350 m de natation et 1,6 km de course à pied, et qui se voulait, l'an dernier, la plus relevée de France. L'occasion pour les adolescents qui prendront le départ de pouvoir partager ce moment avec les sportifs de haut niveau présents ce jour-là.

Les enfants profiteront de la journée pour s'adonner à divers jeux et loisirs sur le site : atelier de maquillage, mur d'escalade, sans oublier la rencontre avec Super Coureur.

Tout le programme sur [www.cOURSE-DES-VANNADES.FR](http://www.cOURSE-DES-VANNADES.FR)

## SEPTEMBRE 2013

### DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

VTT : LA RANDO DU FROMAGE (BANON)

Tél. 06 72 69 04 96

## OCTOBRE 2013

### 5 & 6 OCTOBRE

TRIATHLON NATURE MAN (SALLES/VERDON)

[www.natureman-verdon.com](http://www.natureman-verdon.com)

### 12 & 13 OCTOBRE

6ÈME TRAIL DU COUSSON (DIGNE)

50, 28, 10 km • 8h • Tél. : 06 79 06 62 91

## NOVEMBRE 2013

### DIMANCHE 3 NOVEMBRE

4ÈME CROSS DE LA SARTEAU (LAJAVIE)

9km • 10h • Tél. : 06 79 63 33 87

### DIMANCHE 24 NOVEMBRE

TRAIL DES COLLINES DE GIONO (MANOSQUE)

26, 13 km • 9h • Tél. : 06 20 18 09 49

## DÉCEMBRE 2013

### DIMANCHE 1 DÉCEMBRE

CROSS DE L'ACD (DIGNE)

9,5 km • 10h • Tél. : 04 92 32 27 34

### SAMEDI 14 DÉCEMBRE

FOULÉE DE NOËL (ORAISON)

10,5 km • 9h30 • Tél. : 06 23 82 32 75



# CONSEILS SE LANCER SUR UN 10 KM

**Vous pratiquez la course à pied (ou vous souhaitez vous y mettre) et vous souhaitez participer à un 10 km. Voici quelques conseils d'entraînement pour atteindre votre but et découvrir les joies de la course.**

Même si vous ne pratiquez pas la course à pied, la distance de 10 km n'est pas insurmontable ; avec un peu de patience, de rigueur et un bon mental, vous y arriverez en quelques mois. Les courses de 10 km demandent une bonne endurance et une capacité à tenir à une haute intensité aérobie pendant l'épreuve. Le niveau d'essoufflement significatif de l'intensité de l'effort et le rythme cardiaque y sont très élevés. Le 1er kilomètre est souvent effectué plus rapidement que les autres et il faut veiller rapidement à revenir à sa vitesse de croisière afin de ne pas perdre de temps en fin de parcours, de par l'épuisement et les douleurs musculaires.

## NE PAS SE PRÉCIPITER

Les courses sont multiples dans la région, ne vous mettez surtout pas la pression avec une échéance trop courte, préférez attendre d'être capable de pouvoir finir la course avant de vous engager. Nous vous l'avons déjà conseillé, si vous souhaitez attaquer la course à pied, commencez doucement, n'essayez pas dès la première sortie d'aligner les 10 bornes, ce sera impossible ! En fonction de vos possibilités, courez de 5 à 10 min à un rythme moyen ; quand la fatigue se fait sentir, ralentissez puis arrêtez-vous 2 à 3 min pour faire redescendre le rythme cardiaque. N'attendez pas d'être à bout de souffle pour vous arrêter. Repartez et refaites 5 à 10 min de course, enchaînez-le 3 ou 4 fois si possible pour la première séance. À votre deuxième sortie, augmentez votre temps de course et la répétition, vous constaterez rapidement votre progression, jusqu'à courir facilement 30 min sans vous arrêter au bout de quelques séances.

## ALLONGER LES DISTANCES

30 min sans vous arrêter, à partir de là, votre corps accepte l'effort de la course à pied, votre rythme cardiaque et respiratoire a trouvé sa place ; désormais, allongez la distance à chaque sortie, même de 500 m, cela suffira à vous faire progresser et entraînera votre corps à tenir le rythme.

## INUTILE DE COURIR 10 KM PAR JOUR

Variez les distances à chaque sortie, de 45 min à 1h15 de course, 2 à 3 fois par semaine, puis 3 à 4 fois par semaine. Surtout, écoutez votre corps, inutile de vouloir courir absolument 10 km par séance et de se mettre dans le « rouge », pensez plutôt à allonger les

distances et même à accélérer légèrement votre rythme au fur et à mesure des sorties. Chronométrez-vous pour avoir des références, il existe même des applications sur smartphone qui vous suivent par GPS et vous donnent temps, distance, etc. Il existe également sur Internet des plans d'entraînement en fonction de votre niveau, de vos sorties, et de votre objectif.

## ENTRE AMIS

La pratique de la course à pied peut être facilitée en étant accompagné ou en courant à plusieurs, mais attention, essayez d'avoir le même niveau. L'inscription à un 10 km et votre course dans l'ambiance vous donneront des ailes et vous aurez enfin un temps de référence.

## NE NÉGLIGEZ PAS LES ÉTIREMENTS

Tout comme l'hydratation, les étirements sont nécessaires à une bonne récupération, qui vous permettra de facilement enchaîner les séances. Buvez bien avant, pendant et après votre entraînement. À la fin de ce dernier, prenez 10 à 15 minutes pour retour au calme et surtout étirez tous les muscles sollicités (ischio-jambiers, quadriceps, mollets). Vous pouvez découvrir des parcours sur le site [www.mouvin.tv](http://www.mouvin.tv), ils vous permettront de changer de surface, d'environnement, etc... pour ne pas vous lasser.

COURSE À PIED

**EN EXCLUSIVITÉ**

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE**  
dès 9h



**SUIVEZ EN DIRECT  
LA COURSE DES  
10 KM DES VANNADES  
& L'AQUATHLON**

sur  
**www.mouvin.tv**

# NATURE MAN

## Le triathlon au-delà de vos rêves

Le triathlon NatureMan revient pour sa seconde édition. Une épreuve qui, l'an dernier, avez fortement marqué les esprits de ces sportifs de tous niveaux confondus qui découvraient les joies et les efforts du triathlon dans le cadre idyllique du lac de Ste-Croix.

Au programme, 2 épreuves, 1 triathlon ekiden L'Occitane avec, le samedi : 500 m de natation - 25 km de vélo et 5 km de course à pied en individuel ou en relais, et le dimanche : 2 km de natation - 90 km de vélo et 20 km de course à pied (90 % sur chemin). Par ce choix d'épreuves, le NatureMan ne se veut pas un triathlon élitiste exclusivement réservé aux athlètes de haut niveau partisans du triple effort, c'est avant tout un moment de partage et de convivialité, un instant où vous pourrez profiter de la nature environnante tout en vous surpassant seul ou entre amis grâce au relais.

### ALEXANDRA LOUISON, MARRAINE DE L'ÉPREUVE

"Avant d'être un triathlon, c'est d'abord un moyen de valoriser le patrimoine de cette région magnifique. Un dépaysement total à seulement 1h30 de route d'Antibes, où je vis actuellement. Le lac de Sainte-Croix est un endroit idéal pour la pratique du triathlon, les routes sont de très bonne qualité. C'est tout aussi intéressant de découvrir l'artisanat local, par exemple l'atelier de tourneur sur bois situé à 6 km du départ de l'épreuve. La sympathique équipe de la base nautique des Salles-sur-Verdon, qui propose de nombreuses activités nautiques. Cette année, après le triathlon, j'opterai pour une randonnée dans les gorges du Verdon et peut-être une balade en kayak. Au moins d'octobre, la plupart des hébergeurs sont ouverts uniquement pour l'épreuve, l'endroit vit à l'heure du triathlon, l'atmosphère, l'ambiance, tout est génial ! Bref, le Verdon et tous ses villages nous émerveillent, un moment apaisant dans une ambiance conviviale, un argument supplémentaire pour terminer la saison avec une équipe d'organisation et de bénévoles toujours disponible... Vivement début octobre !!!"

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : NatureMan

### DU BEAU MONDE

Amoureux de cette épreuve, Marcel Zamora, récent vainqueur de l'EmbrunMan, viendra remettre son titre en jeu, lui qui avait terminé l'épreuve en 4h15 l'an dernier. C'est aussi un grand nom du triathlon français, François Chabaud, qui fêtera son jubilé le 6 octobre prochain en terminant symboliquement sa carrière au NatureMan.

### PROGRAMME

#### Vendredi 4 octobre 2013

14 H 00 : Ouverture du village exposant  
14 H 00 - 19 H 00 : Retrait des dossards Natureman et Ekiden

#### Samedi 5 octobre 2013

8 H 00 - 10 H 00 : Retrait des dossards Ekiden  
10 H 00 - 19 H 00 : Retrait des dossards Natureman  
11 H 00 : Départ de l'Ekiden 2013  
14 H 00 : Remise des prix Ekiden  
16 H 00 : Briefing athlètes Natureman

#### Dimanche 6 octobre 2013

8 H 00 - 9 H 00 : Ouverture du parc à vélo  
9 H 30 : Départ du Natureman 2013  
13 H 45 : Arrivée estimée du 1er concurrent  
17 H 30 : Jubilé de François Chabaud et Stéphane Poulat (2 des plus grands athlètes français)  
17 H 45 : Remise des prix Natureman 2013

Plus d'info sur [www.natureman-verdon.com](http://www.natureman-verdon.com)

Une course que vous pourrez suivre en direct sur [www.mouvintv.com](http://www.mouvintv.com)

# CONSEILS POUR QUE LA NATATION DEVIENNE VOTRE POINT FORT

**Les semaines à venir, des événements sportifs aquatiques ou mêlant la natation vont avoir lieu dans le département (Aquathlon des Vannades le 8 septembre, 3000 M nage en eau libre le 15 septembre, ou encore le triathlon NatureMan les 5 et 6 octobre prochains). L'occasion pour nous de vous donner quelques petits conseils pour gérer au mieux cet effort.**

La natation est un sport complet, doux, sans chocs, mais pas sans contraintes physiques. Les nageurs l'on désormais oublié, mais c'est la respiration qui demande le plus d'efforts et surtout un rythme à prendre pour ne pas s'épuiser. On conseille automatiquement, dès l'école de nage, d'adopter une respiration en 3 temps (une respiration tous les 3 mouvements de bras) pour le crawl par exemple, mais au fur et à mesure de la pratique, on constate que ce n'est pas forcément le plus adapté au nageur. Chacun doit alors trouver le rythme qui lui convient, certains en 3 ou d'autres en 2 temps (une respiration tous les 2 mouvements de bras), car la natation est un sport d'endurance, et c'est sur les longues distances que ce rythme va faire son effet sans asphyxier vos muscles.

## **ÂË, MES ÉPAULES !**

*« Lorsque vous nagez, votre épaule effectue des mouvements de très grande amplitude. C'est particulièrement vrai pour le crawl, le dos et le papillon. Un mouvement qui aide au développement de la cage thoracique et forme les pectoraux. Peu à peu, votre souplesse articulaire dépasse les normes. Conséquence : la tête de l'humérus, l'os du bras, vient se cogner sur les reliefs osseux de l'omoplate. Les tendons coincent et frottent. Pire encore, en nageant, vous renforcez vos rotateurs internes d'épaule, grand pectoral et grand dorsal. De fait, votre humérus glisse en avant, vos épaules s'enroulent et votre dos se voûte ! Le petit ménisque de l'épaule en forme de bouée est écrasé. Afin de réduire la distension de la membrane articulaire et limiter l'usure des tendons, il est indispensable de renforcer et de mieux coordonner les petits muscles profonds stabilisant l'épaule. Il va falloir apprendre à rééquilibrer tout ça ! »*

nous précise un kinésithérapeute. Ceci est un cas « extrême » suite à une pratique intensive, mais il est plus courant de retrouver des tendinites de l'épaule, pensez surtout à bien boire, à vous échauffer les épaules à sec (hors de l'eau) avant l'effort et à étirer vos muscles à la fin de la séance. La pratique de la natation se fait généralement en piscine ou même en lac, ces lieux sont obligatoirement surveillés par des maîtres-nageurs qui ont une expérience et qui pourront vous montrer les exercices à pratiquer.

## **UN BON GAINAGE POUR BIEN NAGER**

Pour bien nager, vous devez vous « profiler » tel un dauphin, et cela passe par un gainage important des abdominaux, on parle des muscles profonds, ceux qui maintiennent tout en place. Un corps droit et gainé permettra une glisse améliorée et moins d'efforts pour les mouvements, vous pourrez alors vous concentrer sur l'appui de vos mains dans l'eau, qui, elles, vous permettront d'avancer. Un appui important sur un mouvement mal positionné va juste servir à vous blesser.

## **DE L'ÉQUILIBRE**

La natation, c'est aussi une question d'équilibre, pas comme le surf ou le skateboard, mais votre centre de gravité va remonter pour se placer quasiment au milieu de votre corps (c'est ce qui vous permet de faire la planche, par exemple). Ce point est très important dans la pratique de la natation, car un centre de gravité trop bas va faire « couler » vos jambes vers le fond de l'eau, et là, ça devient compliqué pour tirer les 2/3 du corps vers l'avant. Vous devez alors flotter littéralement, vos épaules, votre bassin et vos pieds sont au même niveau, à la surface de l'eau. Pensez également au positionnement de votre tête, si vous regardez vers l'avant vous allez tirer sur vos cervicales, l'après-séance risque d'être douloureux, regardez plutôt vers le fond, votre tête est alors dans l'alignement de la colonne vertébrale.



# MENU TYPE POUR SPORTIF

Menu élaboré par Floriane Chastin - Diététicienne - 06 69 36 00 95



ENTRÉE

2 courgettes • 1 citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
menthe ou basilic • sel, poivre



## SALADE DE COURGETTES CRUES

POUR 4 PERSONNES

- > Lavez et rapez les courgettes (vous pouvez faire une julienne de courgette afin d'obtenir des tagliatelles de courgette).
- > Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajoutez un peu de menthe ou de basilic haché.
- > Répartissez les courgettes dans des verrines, versez la sauce par-dessus. Laissez mariner au moins 2h au frais. Servir.

## ŒUF COCOTE AU BACON

PLAT

POUR 4 PERSONNES

- > Préchauffez le four à th. 7 (210°).
- > Découpez votre bacon en dés réguliers. Imbibez une feuille de sopalin d'huile et graissez des ramequins (x4). Mettez dans chacun un œuf, des dés de bacon, du sel, du poivre, répartissez la crème fraîche et le persil.
- > Dans un plat, versez 2 cm d'eau chaude et posez les ramequins dedans (l'eau doit leur arriver à mi-hauteur). Enfournes 8 min. Le blanc des œufs doit être pris mais les jaunes doivent rester liquides.



4 œufs – 100 g de bacon • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de persil  
2 cuillères à soupe d'huile de colza



700 g de petites pommes de terre à chair ferme • 500 g de champignons de Paris • 1 gousse d'ail émincée ou écrasée • 1 demi-oignon pelé et émincé • 3 cuil. à soupe bombées de persil plat ciselé • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin • Gros sel pour la cuisson

ACCOMPAGNEMENT  
DU PLAT



# POÊLÉE DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS ET AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

- Dans un petit bol, mélangez le persil plat, l'ail et l'oignon. Lavez les pommes de terre sous l'eau froide en les frottant éventuellement avec une petite brosse si elles sont très sales. Épluchez-les et rincez-les. Mettez-les dans le panier d'une cocotte minute, ajoutez l'eau au fond de la cocotte, placez le panier et faites cuire 12 minutes à partir du sifflement de la soupape.
- Pendant ce temps, retirez le pied un peu terreux des champignons puis passez-les très rapidement sous l'eau froide ou frottez-les avec un torchon humide. Séchez les champignons puis coupez-les en tranches. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez

les champignons puis faites-les revenir sur feu assez vif pendant 2 minutes en mélangeant très souvent. Versez dans un bol, salez et mélangez.

➤ Lorsque les pommes de terre sont cuites, coupez-les en deux ou en quatre, sans les peler. Mettez-les dans un bol, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, le mélange persil, ail et oignon, et mélangez délicatement. Faites à nouveau chauffer la sauteuse sans matière grasse, ajoutez les pommes de terre aux herbes, les champignons, puis mélangez pendant 2 minutes sur feu moyen. Servez, en proposant du sel et du poivre du moulin à vos convives avec les œufs cocotte.



DESSERT



## SMOOTHIE MANGUE BANANE

Pour 2 grands verres, il vous faut : 1 banane, 1 mangue fraîche, 1 yaourt nature, 1 jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave, 2 glaçons.

- Peler et couper les fruits en morceaux. Les mixer avec le yaourt, le jus de citron et le sirop d'agave. Verser dans des verres et servir frais, avec un glaçon.

SUITE PAGE SUIVANTE

NOUVEAU  
Chez →

**flunch**



Maxi beef bacon burger\*  
Maxi beef burger\*  
Maxi chicken burger\*  
Maxi fish burger\*

\*Selon disponibilité en restaurant

HYPER U

MANOSQUE - Direction A51  
04.92.87.06.36

Ouverture tous les jours de 8h30 à 22h00 même le dimanche



**8€95**  
Tous nos burger  
Légumes et frites  
à volonté

**flunch**

Le plaisir.  
Intensément

# POURQUOI CES ALIMENTS ?

par Floriane Chastin - Diététicienne - 06 69 36 00 95



## L'OEUF

> Les protéines de l'œuf sont dites "de référence", car ce sont des protéines animales de bonne valeur biologique contenant les acides aminés "essentiels" que l'organisme ne peut pas synthétiser. Pour ce qui est de l'apport lipidique, il est conseillé de consommer des œufs de poules élevées en plein air, et pour optimiser la qualité des acides gras, achetez des œufs labellisés. Le label est gage de qualité, notamment par rapport à l'alimentation de la volaille, enrichie en graines de lin pour l'apport d'oméga 3. Enfin le jaune d'œuf contient des anti-oxydants puissants (lutéine et zéaxanthine), du fer, du sélénium et du zinc.

## LE CHAMPIGNON

> Riche en eau, le champignon est un aliment peu calorique, c'est pourquoi on l'apparente à un légume. Il apporte des protéines d'origine végétale et des glucides, à raison d'environ 5 %. Le champignon est aussi source de vitamines du groupe B, de fer, de zinc, de sélénium et de fibres. Ces dernières vont bien évidemment faciliter le transit mais aussi avoir un effet de satiété. Attention, si vous les ramassez vous-même, à ne pas faire d'erreur ! En cas de doute, ne les touchez pas directement, et demandez conseil auprès de votre pharmacien.

## LA BANANE

> C'est un fruit un peu à part car il est composé d'amidon, mais contrairement à ce que l'on peut penser, la banane n'est pas si calorique. Une portion de 100 g apporte environ 90 calories et 20 g de glucides (sucres). À bonne maturité, la quantité d'amidon reste relativement faible. La banane est riche en vitamine B6, en potassium ainsi qu'en magnésium. C'est un fruit digeste recommandé chez le sportif pour son apport en nutriments et minéraux utiles à l'activité physique.

## MANGUE

> Ce fruit exotique est riche en anti-oxydants qui vont agir sur les radicaux libres. Il apporte notamment de la vitamine C, du bêta-carotène, et sa pulpe tendre va permettre une bonne digestion grâce à ses fibres non irritantes. Pour bénéficier au mieux de ses atouts, il est conseillé de la consommer crue, et mûre à point.

**FLORIANE CHASTIN**  
DIÉTÉTICIENNE

CONTACT : 06 69 36 00 95  
chastinforiane@hotmail.fr



# EN EXCLUSIVITÉ

## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

dès 9h



### SUIVEZ EN DIRECT LA COURSE DES 10 KM DES VANNADES & L'AQUATHLON

SUR

# www.mouvin.tv

## REVIVEZ VOS EVENEMENTS



# MOUV'IN.TV



**+ DE 20 REPORTAGES CHAQUE MOIS**

CULTUR'ART - CA PART EN LIVE - EN VOITURE - SPORT AND GO - MOUV' YOUR BODY  
EN SCÈNE - LA CHAÎNE ÉCO - DES AHP - VIRTUAL'IMMO - CINÉ'MATTE - VIDÉOS AMATEUR

# www.mouvin.tv



# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 - 20/04

Imaginez vous, vivant un rêve, eh bien, c'est le cas, car Vénus vous apporte la joie et le bonheur de la découverte d'un nouvel amour. Cet amour pourrait être celui qui vous conduira à la vie de couple. Ne bougez pas, même si de nouvelles opportunités s'ouvrent à vous, car malgré le coté alléchant de la proposition, vous risqueriez à la longue de déchanter.



**TAUREAU**  
21/04 - 21/05

Tout semble confus, compliqué dans votre relation, et pourtant il ou elle vous aime mais vous doutez vous conduisent à connaître cette baisse de régime qui n'est pas vous habituellement, retrouvez votre optimisme légendaire bête de somme, vous allez à pas de géant vers la victoire, ce fut laborieux pour arriver au résultat convoité mais votre ténacité paie à juste titre.



**GÉMEAUX**  
22/05 - 21/06

Suivre le chemin de la sagesse, voilà ce qui semble nécessaire pour vous aujourd'hui, vouloir l'impossible en pensant ne rien détruire, cela semble peu probable mais si vous y réfléchissez vraiment, vous verrez que l'équilibre vaut mieux qu'une aventure. Vous sentez monter l'urgence, l'urgence d'aller de l'avant et de vous montrer à vos supérieurs, car ce que l'on vous a jadis proposé risque de vous passer sous le nez.



**CANCER**  
22/06 - 22/07

Vous ne savez plus vraiment qui aimer, qui de celui ou celle vous permettra de retrouver en vous la paix. Faites seul le point, et réfléchissez à ce que l'on vous propose. L'amour est un contrat, qui vous lie à un être, un amant, alors soyez-le. Une fois encore, de nouvelles opportunités verront le jour, vous permettant d'aller de l'avant et surtout de ne plus avoir d'ordre à supporter.



**LION**  
23/07 - 23/08

Vous voulez faire de votre foyer un nid douillet, un endroit où il fait bon vivre, un hameau où les amis aiment à se rendre. Et croyez-moi, vous réussirez pleinement dans cette démarche. Adaptez-vous aux changements, car vous ne saurez plus vraiment où se trouve votre place. Étant ouvert aux autres, vous écouterez leurs attentes en essayant de faire passer le message à vos supérieurs.



**VERGE**  
24/08 - 22/09

Ambiance plutôt morose au cœur de votre foyer, et on vous laisse à croire que vous êtes le seul responsable de cet état. Expliquez-vous et donnez le seul argumentaire qui vous permettra de respirer et de retrouver le calme qui vous est nécessaire. Assumez votre rôle de leader, de décideur, celui qui solutionne tout ou presque, mais qui est là au premier rang pour faire avancer la machine.



**BALANCE**  
23/09 - 23/10

Un moment de véritable complexité vous apportera un bonheur sans limite, un bonheur qui vous transportera vers un sentiment nouveau, celui de l'Amour. Faites confiance à la vie. On vous fait confiance, et quelquefois, cela vous gêne un peu, car d'autres peuvent avoir de bonnes idées mais ce sont souvent les vôtres que l'on retient.



**SCORPION**  
24/10 - 22/11

En famille, soyez à l'écoute des autres, car la famille a des choses à vous dire, et vous, habituellement, vous vous en écarterez, eh bien là, il est grand temps de faire le point et avec eux d'aller de l'avant. Vous attaquerez cette semaine avec de grandes idées, des choses qui à vos yeux semblent faisables mais qui aux yeux des autres semblent irréelles. Vous essaieriez de faire valoir votre point de vue, mais hélas sans succès.



**SAGITTAIRE**  
23/11 - 21/12

C'est la famille qui sera à l'ordre du jour, et surtout les enfants, car vous serez très proche d'eux, pour leur permettre de réaliser leurs rêves. Cela vous redonne le goût à la vie, et vous propulse au-devant de la situation. Utile, vous l'êtes mais quelquefois vous en doutez, et pourtant, c'est la réaction des autres autour de vous qui vous conforte dans cette idée.



**CAPRICORNE**  
22/12 - 20/01

En amour, prenez le temps de réfléchir avant de vous engager, car ce que l'on vous montre n'est peut-être pas le vrai visage, et cette histoire nouvelle qui semblait belle pourrait tourner au cauchemar. Les critiques vont bon train, et cela vous affecte énormément, car, pour vous, vous semblez être toujours le même, disponible, à l'écoute de chacun, alors un conseil, laissez-les dire, cela passera.



**VERSEAU**  
21/01 - 18/02

Votre moitié d'orange souhaiterait que vous vous occupiez un peu plus d'elle, car elle se sent quelque peu oubliée par vos obligations professionnelles. Faites un effort. Toujours et encore, voilà une suite d'événements qui vous conduiront à vous perdre une fois de plus dans le travail, et cela n'est pas fait pour restaurer l'équilibre au sein du couple.



**POISSONS**  
19/02 - 20/03

Parlez, expliquez-vous, et vous verrez très vite que l'on ne vous en veut pas, mais qu'il fallait simplement qu'ils puissent comprendre. Climat un peu tendu au sein de votre équipe, une montée de jalousie voit le jour et cela vous désole, mais avec fair-play, vous calmez celle-ci. Attention à vos articulations..., l'hiver arrivant, vous sentez monter en vous les douleurs liées à l'humidité.

# TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

by **SIMC**

1400 M<sup>2</sup>  
D'AMBIANCES  
D'IDÉES  
DE SOLUTIONS

CARRELAGES  
SANITAIRES  
PARQUETS  
CUISINES  
POÊLES  
& CHEMINÉES  
MENUISERIES  
RANGEMENTS  
AMÉNAGEMENTS  
EXTÉRIEURS

SERVICE COMMUNICATION SIMC 2013

## NOUVEAU !

DEPUIS CET ÉTÉ, L'ESPACE AMÉNAGEMENTS  
EXTÉRIEURS VOUS ACCUEILLE.

DALLES & MARGELLES, PAVÉS, PIERRES NATURELLES  
PILIERS & BALUSTRES, PAREMENT & MURETS...



### HORAIRES D'OUVERTURE

Du Lundi au Vendredi 8h00 - 12h00 & 13h30 - 18h00

Le Samedi 8h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00

**SIMC**  
Depuis 1945  
Le bon point des matériaux