

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-IN®



01

02

03

04

INSTITUT
ESTHÉTIQUE
CONSEIL

10 BIS AV. JEAN GIONO
MANOSQUE - 04 92 87 63 72

CAHIER "ACCENT DÉCO"

DOSSIER ESTHÉTIQUE

VOS SORTIES DU MOIS

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



Mouv'in vous suit partout !

L'arrivée du printemps

Le printemps est là, nous espérons qu'il s'installe définitivement jusqu'à l'arrivée de l'été, car comme tout bon sudiste, le soleil est notre moteur, il nous apporte, au-delà de ses rayons lumineux, un entrain et une motivation qui donnent de la gaieté pour éloigner la morosité que l'hiver a installée. Pour notre part, nous continuons de faire évoluer le magazine et vous en offrir toujours plus. Le mois dernier vous avez pu découvrir un cahier culturel très développé et informatif ; ce cahier, vous le retrouverez tous les mois dans les pages du magazine. Nouveauté de ce numéro d'avril : le retour des pages « shopping » et « conseils beauté », vous l'aurez peut-être déjà compris en voyant la couverture. Nous voulons vous redonner envie de vous faire plaisir, de prendre soin de vous, de sortir, de découvrir les lieux et événements du département, car c'est bon pour le moral !

D'ailleurs, nous vous en parlions déjà le mois dernier, mais elle est aujourd'hui complètement opérationnelle, c'est l'application Mouv'in pour smartphone. Ainsi, le

contenu du magazine vous suivra partout et en tapotant sur votre téléphone vous pourrez retrouver toute l'info du département. Vous cherchez le magazine, l'application vous indique les points de dépôt proches de votre localisation. Que faire aujourd'hui ? Rendez-vous dans la partie « agenda » pour connaître les événements au jour le jour. Vous pouvez consulter les articles, regarder les dernières vidéos de la télé Mouv'in, et recevoir les offres promotionnelles des magasins annonceurs. Alors, téléchargez vite cette application, selon votre téléphone, sur App Store ou Google Play.

Printemps oblige, vous retrouverez en fin de magazine, le cahier Accent déco, qui abordera différents sujets sur l'aménagement de vos extérieurs pour l'arrivée des beaux jours.

Bonne lecture à tous, et à très bientôt sur les supports Mouv'in (mag, web, tv).

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

+ de 25 000 lecteurs/mois

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

Édité par la SASU Print'N view au capital de 1000€ • Siret et code APE : en cours d'immatriculation
SIÈGE SOCIAL : Print'N view - 12 rue Chacundier - 04100 Manosque
DIRECTEUR DE PUBLICATION : Nicolas Le Plénier • MISE EN PAGE : S'Printbox / Manosque
IMPRIMÉ EN FRANCE • ISSN : 1953-7727 - Dépôt légal à parution

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)

Téléchargez
l'application Mouv'in



VOTRE PUBLICITÉ
DANS LE MAGAZINE

☎ 06 64 14 04 94

✉ CONTACT@MOUV-IN.COM

— WWW.MOUV-IN.COM —

adf formation

www.adfformation.fr

adf.formation@wanadoo.fr

DCG
3 BTS
3 BAC

RUE DES ENTREPRENEURS
ZI ST JOSEPH
04 92 72 82 82
MANOSQUE

30 MODULES
Filières graphiques et tertiaires

ANGLAIS

Actu Ciné

LES SORTIES CINÉ D'AVRIL AVEC LE CINÉMA LE LIDO - MANOSQUE

Fast and Furious 7 // 1^{er} Avril



Réalisé par James Wan
Avec Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham
Genre Action



Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs
Dominic Toretto et sa «famille» doivent faire face à Deckard Shaw, bien décidé à se venger de la mort de son frère.



Clochette et la créature légendaire 2D-3D // 8 Avril



Réalisé par Steve Loter
Avec Ginnifer Goodwin, Mae Whitman, Rosario Dawson
Genre Animation , Famille

Peu après le passage d'une étrange comète verte dans le ciel, la tranquillité de la Vallée des fées se voit troublée par un énorme rugissement que même Nyx, la fée éclairieuse en charge de la sécurité des lieux, n'est pas capable d'identifier. En bonne fée des animaux, Noa décide de pousser un peu plus loin l'enquête et découvre que ce cri provient d'une gigantesque créature blessée à la patte et cachée au fond d'une grotte. Malgré son allure effrayante, cet animal qui ne ressemble à aucun autre et qu'elle baptise bientôt «Grognon», cache un vrai cœur d'or. En l'apprivoisant un peu plus chaque jour, Noa remarque l'attitude étrange de Grognon : il n'a de cesse en effet d'empiler de grandes colonnes de pierre dans chacun des endroits de la Vallée des fées où se prépare le passage des saisons.



Pourquoi j'ai pas mangé mon père // 8 Avril

Réalisé par Jamel Debbouze
Avec Jamel Debbouze, Mélissa Theuriou, Arié Elmaleh
Genre Animation , Famille , Comédie



L'histoire trépidante d'Édouard, fils aîné du roi des simiens, qui, considéré à sa naissance comme trop malingre, est rejeté par sa tribu. Il grandit loin d'eux, auprès de son ami Ian, et, incroyablement ingénieux, il découvre le feu, la chasse, l'habitat moderne, l'amour et même... l'espoir. Généreux, il veut tout partager, révolutionne l'ordre établi, et mène son peuple avec éclat et humour vers la véritable humanité... celle où on ne mange pas son père.

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

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



Les Gorilles

// 15 Avril

Réalisé par Tristan Aurouet
 Avec Joey Starr, Manu Payet, Alice Belaïdi
 Genre Comédie, Action



Alfonso, agent blasé et brutal du Service de Protection des Hautes Personnalités, est obligé de faire équipe avec Walter, jeune recrue inexpérimentée, fasciné par le monde du show-biz. Ce duo improbable est chargé de la protection de Jal-Y, jeune star du R'n'B, menacée par son ex, un criminel en cavale.

Avengers l'ère d'Ultron

// 22 Avril



Réalisé par Joss Whedon
 Avec Robert Downey Jr., Chris Evans,
 Mark Ruffalo
 Genre Action, Aventure, Science fiction



Alors que Tony Stark tente de relancer un programme de maintien de la paix jusque-là suspendu, les choses tournent mal et les super-héros Iron Man, Captain America, Thor, Hulk, Black Widow et Hawkeye vont devoir à nouveau unir leurs forces pour combattre le plus puissant de leurs adversaires : le terrible Ultron, un être technologique terrifiant qui s'est juré d'éradiquer l'espèce humaine.

Afin d'empêcher celui-ci d'accomplir ses sombres desseins, des alliances inattendues se scellent, les entraînant dans une incroyable aventure et une haletante course contre le temps...

LA BOUTIQUE

— Ouverture à Manosque —

JACK & JONES®

Prêt à porter Homme - Chaussures - Accessoires

TROUVE TON STYLE !



Manosque - Tél : 09.50.49.88.07
 ZI St Joseph (à coté d'hyper U)

[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEMANOSQUE](https://www.facebook.com/laboutiquemanosque)

Digne-les-bains - Tél : 09.80.38.30.21
 37 Boulevard Gassendi

[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEDIGNE](https://www.facebook.com/laboutiquedigne)

BON CADEAU ECOLEURS OFFERT
 AU 500 PREMIERS CLIENTS POUR 50€ D'ACHATS
 SUR REUSSITE DU BON JUSQU'AU 22 AVRIL 2015
 En vente à 19,99€



Festival de Théâtre à Reillanne

Le théâtre Mandin à Reillanne organise les 8, 11 et 12 avril 2015 un festival de théâtre, l'entrée est libre, sortie du chapeau.

TEXTE & PHOTOS : AMANDINE BORGEY

L'association théâtre Mandin est implantée à Reillanne depuis maintenant quatre ans et ne cesse d'accroître son activité. Elle a pour but de faire rayonner en milieu rural la culture théâtrale sous toutes ses formes. Amandine Borgey, comédienne, est à l'origine de sa création. Après une formation professionnelle de comédienne à Paris et quelques pièces de théâtre à son actif, elle décide de s'installer au vert et choisit «Reillanne city». « Un village plein de charme, où rayonnent de nombreuses associations culturelles. Un village dynamique, qui bouge ! » Ses ateliers théâtre accueillent chaque semaine des enfants et des adultes, tous unis par la même passion pour le théâtre. Sa devise : « Nous voulons de la vie au théâtre, et du théâtre dans la vie » (Jules Renard).

Festival de théâtre les 8, 11 et 12 avril à Reillanne.

Cette année, le théâtre Mandin fait son festival ! Un moyen de faire connaître les troupes de la région avec un programme de grande envergure :

Mercredi 8 avril, à partir de 19 heures, le café du cours reçoit trois troupes pour une soirée café-théâtre.

Le théâtre de Chambre, de Forcalquier, présentera des sketches de Hanokh Levin, Vous allez immédiatement me recoller ma femme.

Le théâtre de l'Impasse, de Manosque, présentera des extraits de sa création À tous ceux qui, de Noëlle Renaude.

Et pour clôturer la soirée, le théâtre Mandin jouera des sketches de Jean-Michel Ribes.

Le week-end des 11 et 12 avril annonce également une belle programmation à la salle de fêtes de Reillanne : samedi 11 avril, à 18 heures, la compagnie l'Asse du coin, d'Estoublon, présentera Stratégie pour deux jambons, de Raymond Cousse, comédie tout public.

Ce monologue porcine est le récit autobiographique d'un cochon dont la destinée finale est de produire jambons, pâtés, saucissons et rillettes de la meilleure qualité qui soit. Cette pièce, traitée sur un mode comique, est accessible à tous publics intéressés un tant soit peu par le monde animal, le porc en particulier ; les végétariens seront confortés dans leurs opinions, les autres apprécieront, à vue, la qualité des jambons.

À 20 heures, la compagnie Loiseau du département voisin, le Vaucluse, jouera Des mots et des sons, l'oiseau improvise, poésie mise en musique (textes de Vian, Bukowski, Ferré, Dylan, Dassavray).

À 21 h 30, le théâtre Mandin présentera sa dernière création, Knock ou le triomphe de la médecine, de Jules Romains, comédie tout public.

La troupe revisite un grand classique... « Est-ce que ça vous grattouille ou est-ce que ça vous chatouille ? »

Dimanche 12 avril à 18 heures, le théâtre de Chambre jouera Sarah et le cri de la langouste, de John Murrel, comédie dramatique. À partir de 12 ans.

Été 1922... Depuis son manoir, à Belle-Île-en-Mer, Sarah Bernhardt, au crépuscule de sa vie, dicte ses mémoires à son fidèle secrétaire, Pitou. Pour l'aider à se souvenir de cette vie de monstre sacré du théâtre, vie d'aventure, d'audace et de fantaisie, il accepte non sans résistance d'incarner les personnages qu'elle veut retrouver.

Et pour finir, le théâtre des Pas-Pressés, de Pierrevert, présentera La Baby-Sitter, de René de Obaldia, comédie grinçante.

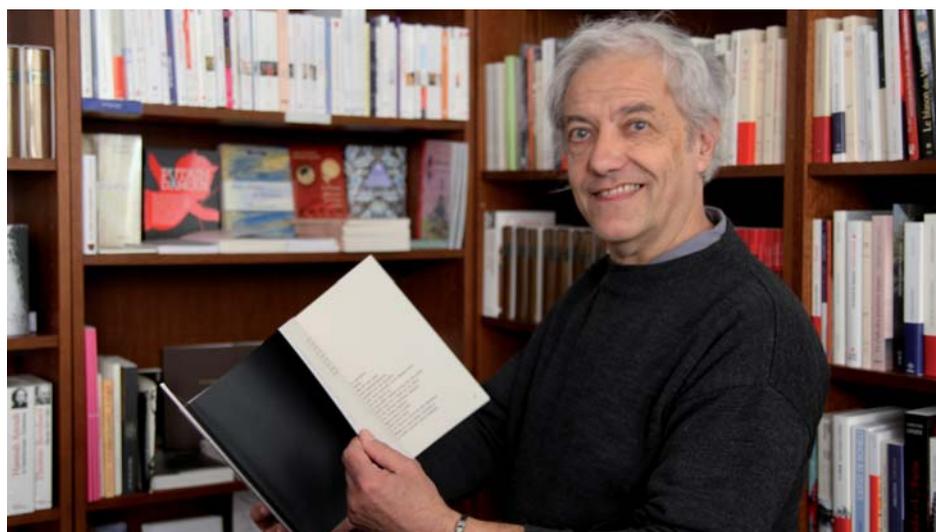
Elvire et Franklin sont invités chez les Paniquel. Mais que fait Charlotte, la baby-sitter ? Elle est en retard... La tension monte, les rancœurs s'expriment, lassitude, mauvaise humeur, griefs plus ou moins rentrés se font jour... Enfin on sonne à la porte... Tous les spectacles proposés sont à entrée libre, sortie au chapeau, avec buvette et restauration sur place. Alors on attend un public nombreux pour soutenir les artistes du coin !

Plus d'infos :

www.theatre-mandin.fr

Contact :

Théâtre Mandin
Rue Grande - 04110 Reillanne
Amandine : 06 81 88 09 24



Bernard Loyer - Sertissage

Bernard Loyer baigne dans l'écriture depuis toujours avec de nombreux ouvrages publiés aux éditions Nathan. Mais aujourd'hui, il vient nous présenter sa dernière création en association avec la photographe Frédérique Marie Minana : Sertissage.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Spécialisé dans le domaine de la nature, Bernard Loyer se fait repérer pour ses ouvrages sur les oiseaux, les fleurs, les insectes, les étoiles, les cailloux ou autres fossiles. Certaines de ses publications sont encore disponibles. Il écrit également un billet mensuel pour la revue nationale Vie et Santé. Ancien libraire en Seine-et-Marne durant dix-huit ans, il exerce sa passion au sein d'une péniche, lieu atypique pour une librairie, et opère un retour aux sources désormais en travaillant à la librairie Poivre d'Âne à Manosque.

« Bernard est un naturaliste averti et un voyageur passionné par l'écriture. Très tôt, il prend la plume. À la rencontre d'émotions picturales, musicales et littéraires, il couchera sur le papier des fulgurances de mots. Après avoir dirigé pendant plusieurs années, un des tout premiers centres d'initiation à la nature, il créa aussi une agence de voyages naturalistes. Aujourd'hui, il baigne toujours dans le monde des livres, deux romans sont parus ainsi que trois contes. Quant à ces textes, ils sont le reflet de ses passions. »

Place aux romans

Il y a trois ans, Bernard Loyer, édité par les éditions Paroles, sortait son premier roman, L'Hiverne, un roman historique sur la Savoie qui n'est pas encore française. Sur fond de guerre avec l'empire, l'histoire se déroule dans la vallée de la haute Maurienne.

Son deuxième roman, Pour l'emmener ailleurs, raconte l'histoire d'un père et d'une fille qui descendent vers Marseille à pied afin de prendre un navire qui les mènera en Afrique, et jusqu'à l'île de la Réunion.

Ce second roman marque le début d'une collaboration avec la maison d'édition manosquaine du Pont-Saint-Jean qui édite beaucoup de romans policiers.

Sertissage

L'ouvrage Sertissage est né de la rencontre entre Bernard Loyer et Frédérique Marie Minana, photographe et danseuse de flamenco, diplômée du conservatoire d'art et de danse d'Aix-en-Provence. Bernard lui soumet une centaine de poèmes que Frédérique sélectionnera afin d'apporter à l'ouvrage son ressenti et sa vision des textes traduits photographiquement.

« Les photos ne sont pas des illustrations des poèmes, mais plutôt une autre approche, un contrepoint, une vision de l'artiste. » Un livre de cent pages qui mêle deux arts, qui ne peuvent pas se passer l'un de l'autre.

« Frédérique doit son chemin à son enracinement dans différentes cultures. Née en Afrique du Nord, domiciliée dans plusieurs pays du sud de l'Europe, elle parle couramment plusieurs langues. Parallèlement à ses études, elle mène une carrière artistique dans les milieux de la musique et de la danse. L'esthétique se retrouve dans sa passion de la photographie, qui dicte maintenant son engagement professionnel. On trouve ses œuvres dans nombre de collections privées, jusque dans le musée de la Hesse, en Allemagne. Plus d'informations sur www.frederique-photo.eu. »

OUVRAGE SERTISSAGE 100 pages – 38 €

Disponible à la librairie Le Poivre d'Âne à Manosque et sur le site des éditions du Pont-Saint-Jean :

<http://www.editions-pontsaintjean.fr>

Plus d'informations : www.blproduction.fr



42^{ème} Rencontre cinématographique de Digne-les-bains

La programmation de la 42^e Rencontre cinématographique de Digne-les-Bains établit un lien entre des œuvres pour lesquelles la mise en scène et la réflexion qu'elle suscite donnent à voir le monde d'aujourd'hui. Ces films réalisés à la première personne nous permettent la rencontre avec l'Autre – si proche, si lointain – dans un monde éclaté.

TEXTE : ST & PHOTO : RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE

Ainsi, le cinéma est-il le témoin de nous-mêmes. Dire et montrer, n'est-ce pas là une façon d'être et de penser ?

Depuis plus de quarante ans, la Rencontre cinématographique de Digne-les-Bains a pour objectif de donner à voir « une certaine idée du cinéma », regards singuliers de créateurs sur le monde. Philippe Garrel, Michaël Haneke, Jean-Claude Brisseau, Romane Bohringer, Isild Le Besco, Amos Gitai, Claude Miller ainsi que Boris Cyrulnik, Régis Debray, Rony Brauman, font partie des nombreuses personnalités, venues d'horizons divers, qui ont participé aux éditions précédentes.

Confronter les œuvres entre elles, permettre la rencontre du public et des créateurs, telles sont les ambitions de la manifestation. Sans oublier la volonté de découvrir de jeunes auteurs, souvent à l'aube d'une carrière prometteuse, à travers le concours de courts-métrages (catégorie première œuvre de fiction), doté de quatre prix : le prix de la ville de Digne-les-Bains, le prix jeune spectateur-MGEN, le prix des cinéphiles-CFAS et le prix du public-musée Gassendi.

Programme complet sur www.unautrecinema.com.

Le théâtre Durance s'invite chez vous !

De mars à mai, le théâtre Durance vous donne rendez-vous dans les villes et les villages du département, pour un moment de convivialité et de rencontres avec des artistes qui jouent près de chez vous. Pour que le spectacle se prolonge, nous vous invitons à échanger vos impressions autour d'un verre à l'issue des représentations.

TEXTE : ST & PHOTO : THÉÂTRE DURANCE

Les pieds tanqués

Loule attend Zé et Yaya pour leur habituelle partie de pétanque. Trois copains qui vont jouer avec un Parisien fraîchement débarqué, qui sera le quatrième joueur. C'est l'occasion pour ces quatre hommes, dont les parents ont tous un lien avec la guerre d'Algérie, de partager les chagrins, les colères, les désirs, les choses à avouer, les non-dits, pour se découvrir et finalement mieux se retrouver. Les Pieds tanqués est une pièce dont la gravité des propos n'exclut pas l'humour. Elle évoque les blessures de l'exil, les haines, les rancœurs, mais aussi les pardons. Le propos est fort et nous propulse dans la suite de cette guerre d'Algérie qui n'en finit pas de cicatriser. Cette comédie dramatique à l'ardente sincérité et d'une grande humanité nous interroge sur l'identité et le vivre ensemble. Un spectacle sur « hier » qui nous aide à construire le présent.

Samedi 11 avril 2015 / 17 h 30 / VOLONNE / BOULODROME DU COLLET

Dimanche 12 avril 2015 / 17 h 30 / MEZEL / STADE DE LA SALLE POLYVALENTE

Samedi 18 avril 2015 / 17 h 30 / QUINSON / JARDIN PUBLIC
Dimanche 19 avril 2015 / 17 h 30 / SAINTE-TULLE / BOULODROME





Hyphen Hyphen

Rock Pop Électronique

La promenade des Anglais n'a jamais aussi bien porté son nom. Hyphen Hyphen assortit tempérament méditerranéen et électro-rock britannique en insistant sur les refrains étourdissants, réussissant ainsi le mariage de la cadence et de la mélodie. Hyphen Hyphen distille un électro rock, disco punk, surpuissant et frais à la fois, un groove cinglant qui vous sonne et vous transporte, une claque qui vous réveille les sens et vous remue les tripes. En 2012, le groupe entame une tournée de soixante dates, sort un second EP, Wild Union, et se voit récompenser par une sélection au Prix Chorus des Hauts-de-Seine et aux Découvertes du Printemps de Bourges et par des concerts à Solidays, Rock en Seine ou encore les Voix du Gaou. Hyphen Hyphen est lauréat du Fair 2013, des Détours Adami 2013 et du prix Best Live 2013 aux côtés de C2C et Skip the Use. La pop atomique et frénétique d'un impressionnant collectif niçois. Nouvel album qui sort ce mois-ci et à coup sûr, une bonne claque en perspective !



Le syndicat du chrome

Afro Funck Brass Band

Dans la rue, en préambule, le Syndicat vous trimballe d'une époque lointaine à celle-ci, du bar du coin au théâtre de la Ville en passant par les places et pourquoi pas un petit tour dans les commerces ou chez vous ! Et tout le monde se remue, de sept à soixante-dix-sept ans et encore... On traverse l'espace de la grisaille hivernale aux tempos colorés de la chaleur de l'été comme en procession. Sur scène, le Syndicat chemine à travers de nombreuses influences, du funk Nouvelle-Orléans à l'afro-beat de Mulatu Astatke à Kirk Joseph, de Fela Anikulapo Kuti à Dirty Dozen Brass Band... de ce large spectre, le Syndicat a su créer son propre son, foisonnant, contemplatif, sauvage, multiple. Il distille une musique chaude, colorée et intemporelle qui vous emporte à travers des galaxies internationales reflétant l'univers de ces six gentlemen. De la rue à la scène, le Syndicat réussit la performance de faire le grand écart, et ce, dans les deux sens. Le Syndicat s'engage ! Pour tout un tas de choses « sans ménager sa peine », et ce, du petit matin jusque tard dans la nuit... De la vraie musique entièrement jouée à la main !

Culture

QUELQUE PART DANS L'HEXAGONE



Exposition Jean-Paul Gaultier

L'exposition présente des pièces inédites du créateur (haute couture et prêt-à-porter), créées entre 1970 et 2013. Elles sont accompagnées de croquis, archives, costumes de scène, extraits de films, de défilés, de concerts, de vidéoclips, de spectacles de danse et d'émissions télévisées.

Le parcours bénéficie en outre du talent de nombreux artistes et experts de renom, dont la compagnie avant-gardiste théâtrale montréalaise UBU, dirigée par Denis Marleau et Stéphanie Jasmin, qui a animé les mannequins suivant un procédé technologique novateur.

Cet événement constitue la dixième étape d'un projet amorcé par Nathalie Bondil, directrice du musée des Beaux-Arts de Montréal. Cette exposition est réalisée par le musée des Beaux-Arts de Montréal avec la Réunion des musées nationaux-Grand Palais, et la collaboration de la maison Jean Paul Gaultier.



Et toi, tu filmes ou tu peins ?

À peine se termine le Printemps des Poètes que le Printemps du Cinéma fait son arrivée en grandes pompes. Mais un autre événement culturel local se prépare également, le festival Cinéma Peinture, organisé par la fondation Carzou et le cinéma Le Lido à Manosque. La trêve hivernale s'achève enfin, avec un besoin criant de culture pour garder l'esprit ouvert.

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

À nos pinceaux, citoyens !

Charlie... Le choc est encore là. Nous sommes si peu habitués à ce degré de violence sur notre sol que nous en oublierions presque que le monde a continué de tourner, et que nous sommes loin d'être les seuls à devoir défendre nos droits. Avec Daech et autres groupes extrémistes à l'œuvre, le temps des autodafés n'est pas révolu, et il devient dangereux de parler de culture dans certains pays.

Alors, à nos livres, à nos crayons, nos pinceaux et nos caméras ! Les festivals sont les meilleurs relais du bouillonnement culturel à l'œuvre et du partage entre artistes et spectateurs.

Peinture et cinéma, deux âmes sœurs

Le cinéma est-il le prolongement de la peinture, quand le mouvement ne pouvait être capté ?

Du point de vue de la néophyte que je suis, je décèle des points communs tels que l'importance de la mise en scène, de la lumière, du décor, de la posture et de l'expression des personnages. En un sens, ces deux arts en rejoignent un troisième, la photographie, qui peut être vue comme le lien entre le pinceau et la caméra, même si l'appareil photo captera davantage un instant qu'une histoire.



Car un tableau peut tout aussi bien raconter une histoire qu'un film. La taille du cadre, le sujet étudié, les couleurs mises en avant, l'action suggérée, et même le mouvement... sont autant de réflexions que le peintre et le cinéaste ou le scénariste peuvent avoir en commun. Le cinéma ne sera donc pas vu comme un prolongement naturel de la peinture, du fait de l'évolution technique, mais comme un art complémentaire. Il lui rend autant de clin d'œil qu'à la littérature et, finalement, on compte de nombreux films ayant pour sujet un peintre, sa vie, ses tableaux, quand on ne parle que d'adaptations de livres. D'ailleurs, les peintres représentent souvent une source d'inspiration conséquente pour le cinéma, à l'image de Van Gogh ou de Séraphine, dont la vie mérite d'être portée à l'écran.

Programme sympa !

Quatre films de l'année 2014 sont à découvrir ou revoir, et conjuguent poésie, biopic, hymne à la nature, documentaires... Mr Turner, remarqué à Cannes l'an dernier, ouvre à juste titre le festival, en mettant en scène un acteur hors normes pour incarner la laideur physique mêlée à l'extraordinaire humanité du peintre. Le second film permet au cinéma d'épouser encore un autre art, qui est la photographie. Mais Le Sel de la terre a toute sa place dans l'évènement, puisqu'il présente de véritables tableaux de paysages naturels, d'une grande beauté et aux couleurs foisonnantes. Ce sont enfin deux documentaires qui seront proposés aux spectateurs curieux, l'un sur un faussaire qui a fait de son activité d'imitation un véritable art, et le second sur un musée Londonien, car le lieu où trônent les peintures compte bien plus que la salle où on va voir un film. Il est question d'atmosphère et de rencontres d'artistes à travers leurs œuvres... Il y a beaucoup de choses à apprendre, et surtout à voir, lors de ce festival. Il est donc question d'ouvrir l'œil, et l'esprit. Car « Un esprit est comme un parachute. Il ne fonctionne pas s'il n'est pas ouvert. » (Frank Zappa)

Par Hélène Ladier



POUR VOUS PROCURER LE LIVRE D'HÉLÈNE LADIER

Requiem à 4 mains gauches



Hélène LAD

Tout commence avec ce maudit accident de voiture. Un séisme, des incendies, le risque nucléaire... La ville de Manosque est confrontée à des événements tragiques et nombreux. Trop nombreux.

Ces catastrophes successives inquiètent les habitants: une malédiction frappe-t-elle la ville? Certains y croient dur comme fer d'autres affichent un esprit rationnel que les événements mettent à rude épreuve.

Gagou, le vieux mendiant dont personne ne connaît l'âge, semble en savoir plus qu'il ne devrait. Et Saturnin, ce jeune homme taciturne qui revient à Manosque alors qu'il s'était promis de ne plus jamais y remettre les pieds, que cherche-t-il?



La plume a un encrier, un auteur a un territoire où puiser souvenirs, impressions... C'est en partant que j'ai pu avoir le recul nécessaire pour écrire ce récit. Accessible aux connaisseurs des beautés manosquines et aux non initiés.

Illustrations de Pauline Ladier

Hélène LADIER
RENDEZ-VOUS
SUR LE SITE :
LULU.COM
+ HÉLÈNE LADIER

OU SUR LE BLOG

<http://t-as-vu-ma-plume.over-blog.com>

Concerts Avril

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

mjc MAISON
DES JEUNES
CULTURE
MANOSQUE

Le café PROVISOIRE

Lieu de Développement Musiques Actuelles



Découvrez l'actualité musicale de ce mois-ci proposée par la MJC/ Café Provisoire, lieu de développement de musiques actuelles.

Soir de Jazz Ad Lib Duo Jeudi 9 avril - 21 heures

Ad Lib est un duo formé par Gilles Cabanes (piano) et Alexandre Grangier (guitare électrique).

À partir de matériaux de diverses origines (musiques traditionnelles du monde, chansons, standards de jazz...), les deux musiciens créent un univers qui emprunte au jazz l'idée d'une alchimie musicale de l'instant. Pas de limites dans les références et les influences : le funk peut se marier avec le flamenco ou encore le reggae peut se mettre à écouter Chopin ou Debussy.

Le duo s'approprié de multiples espaces musicaux et y insuffle son énergie créatrice. Les deux instruments se rencontrent, cherchent des points de fusion mais aussi de rupture. Ils se complètent, se contrarient ou même, parfois, se contaminent, les idées se propageant sous des formes totalement imprévues, au gré de l'intensité de l'instant et des émotions : mélancolie profonde, assauts rageurs, rythmiques festives, transe hypnotique...

Petite salle Jean-le-Bleu 8 € (adhérent) - 10 €



Au café Provisoire Trepalium + Hypno5e (métal)

Samedi 18 avril - 21 heures

TREPALIUM

Fondé en 2000 et tirant son nom d'un engin de torture médiévale, TREPALIUM sait à l'évidence réduire de l'os en poudre avec son death metal technique et multifacettes. En latin, trepalium signifie également « travail », un concept qui n'a pas non plus échappé au groupe, tant le combo ne ménage pas ses efforts, comptant parmi les plus talentueux de sa génération quand il s'agit de se produire en live.

Prestations scéniques remarquées et maturité des compositions, mélangeant rythmes jazz-funk à un death metal déjà extrêmement groovy ont ainsi affirmé et confirmé l'identité de TREPALIUM, qui s'apprête à pousser ce mélange entre jazz et métal à son paroxysme avec la sortie de son prochain album, Voodoo Moonshine.

www.trepalium.com

HYPNO5E

Rythmiques furibondes, riffs acrobatiques, distorsions gargantuesques, notes déliées dans le lointain, piano exsangue, bribes de voix céleste et taciturne ou hurlements abyssaux : HYPNO5E utilise la base du métal en y ajoutant de manière singulière et judicieuse de longues phases psychédélics et instrumentales. Sa musique se retrouve retranscrite en live par la mise en place d'un spectacle total où lumières et vidéos se côtoient.

Après une longue tournée qui les a vus passer par les États-Unis puis l'Europe (en compagnie de GOJIRA), ils reviennent défendre scéniquement leur dernier opus, Acid Mist Tomorrow, accueilli très positivement par la presse spécialisée.

hypno5e.music.free.fr

Café Provisoire - 8 € (adhérent) - 10 €

1 Poseton Style Festival des cultures urbaines

Mercredi 6 mai à partir de 14h

Place de la rue René-Char à
Manosque (face à la MJC - Théâtre
Jean-le-Bleu)

ATELIERS / DÉMOS

CONCERTS / PERFORMANCES

Cette année, un nouveau rendez-vous est proposé par la MJC de Manosque, destiné à la jeunesse, qui rythmera les beaux jours du printemps !

AU PROGRAMME

Les cultures urbaines et innovantes seront à l'honneur avec des ateliers de découverte des pratiques artistiques comme le break dance, le scratch, le djing ou encore le graff'.

- Une semaine d'ateliers ouverts aux jeunes, du 27 avril au 5 mai (de dix ans à dix-sept ans, sur inscription).
- Une journée festive et conviviale en plein air, mercredi 6 mai à partir de 14 heures, avec des démonstrations des disciplines urbaines, la restitution des ateliers de pratiques artistiques, des concerts hip-hop et des animations nocturnes.

PROGRAMME COMPLET À PARAÎTRE SOUS PEU !

Cet événement est organisé en partenariat avec le service jeunesse de la ville de Manosque, l'ADSEA 04 et soutenu par la région PACA.

Renseignements et inscriptions
au 04 92 72 19 70
mjc-manosque@wanadoo.fr



DANSONS A L'ETOILE
Stage découverte de tango argentin

AVEC
Gérard & Michèle KRYGIEL

Finalistes au Championnat d'Europe en 2011 et du Monde en 2016 Budapest.

M. Krygiel est professeur de tango argentin diplômé de la Fédération des Maîtres de Danse de France (AMDF).

Localisation
Samedi 18 Avril 2015
De 15h à 18h

Tarif 15€

L'ÉTOILE
 Centre de Loisirs Culturels

www.greouxlesbains.com
 04 92 78 01 08



La saison est lancée à Gréoux-les-bains

La ville thermale de Gréoux-les-Bains se veut à la fois touristique et festive. La saison lancée, nous constatons la pluralité des événements que nous souhaitons vous faire découvrir pour ce mois d'avril.

TEXTE ET PHOTOS : OFFICE DE TOURISME GRÉOUX-LES-BAINS

Pâques Aventures

LES 5 ET 6 AVRIL – PARC MORELON

« FAITES DES ACTIVITÉS NATURE »

Dimanche 5. De 10 heures à 12 heures : sorties VTT pour tous avec Team Gréoux Bike ; de 14 heures à 17 heures : ateliers pédagogiques VTT ; 15 heures : balade saveurs et traditions et jeu d'orientation ; 20 h 30 : balade littéraire nocturne.

Lundi 6. À 10 h 30 : grande chasse aux œufs ; de 14 heures à 17 heures : maquillage, ateliers cirque par Loly Circus, peinture sur œufs, promenades à poney et en calèche. Entrée libre, renseignements à l'office de tourisme.

Concert d'exception

MUSIQUE DE LA BRIGADE DES SAPEURS-POMPIERS DE PARIS. SAMEDI 11 AVRIL 21H - DIMANCHE 12 AVRIL 15H
 La musique de la brigade des sapeurs-pompiers de Paris est constituée d'une soixantaine de musiciennes et musiciens, recrutés dans les meilleures écoles de musique de France. Cet orchestre, par son influence sur le public, contribue à maintenir le prestige et la renommée de la brigade à l'occasion

de nombreux événements nationaux et lors de ses prestations extérieures. Plein tarif : 10 €, tarif réduit* : 5 €, gratuit pour les moins de 12 ans

*Demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de quinze personnes, et comités d'entreprise.

Dansons à l'étoile

STAGE TANGO DÉBUTANT

LE 18 AVRIL DE 15 H À 18 H – SALLE DE L'ÉTOILE

Venez découvrir le tango lors d'un stage pour débutants, le samedi 18 avril à la salle de l'Étoile, avec Gérard et Michèle Krygiel, finalistes au championnat d'Europe en 2011, et du monde en 2012 à Budapest. Gérard Krygiel est professeur de tango argentin, diplômé de l'Académie des maîtres de danse de France (AMDF).

Tarif : 15 €.

À l'Étoile ce soir

LES MÉMOIRES D'UN RAT DE GUERRE,
 SPECTACLE PAR DOMINIQUE ZAMPARINI

VENDREDI 17 AVRIL À 20 H 30 – SALLE DE L'ÉTOILE

Un rat est capturé (un de plus) dans une tranchée par des poilus. Au lieu de subir le sort de ses congénères, Ferdinand – c'est son nom – devient rat guerrier, détecteur de gaz. Il se montrera extrêmement obéissant, par respect pour la patrie, mais surtout par amitié pour son maître, le soldat Juvenet. Malgré les allusions satiriques évidentes, le roman, paru en 1917, ne fut pas censuré ! Qu'est-ce que l'armée aurait pu craindre d'un rat ?

Plein tarif : 12 €, tarif réduit (demandeurs d'emploi, moins de vingt-cinq ans, groupes à partir de quinze personnes, et comités d'entreprise) : 9 €, gratuit pour les moins de 12 ans. Des lectures gratuites auront lieu à 18 heures.

Les conférences de l'Étoile

ÉNIGMES TEMPLIÈRES ET PASSÉ MYSTÉRIeux DU VERDON
 JEUDI 23 AVRIL À 17 H 30 – SALLE DE L'ÉTOILE

Le Verdon est une région loin des mystères de France, liée à la mémoire d'ordres mythiques tel celui du Temple. Fruit de recherches commencées il y a quarante-cinq ans, cette aventure nous a conduits sur une multitude de sites oubliés ou abordés avec discrétion. Elle nous a permis de rencontrer des personnages fabuleux et de rassembler des documents inédits. Une conférence animée par André Douzet.

Tarif unique : 3 €. Billetterie : office de tourisme et sur place le jour même.

Mais aussi en avril :

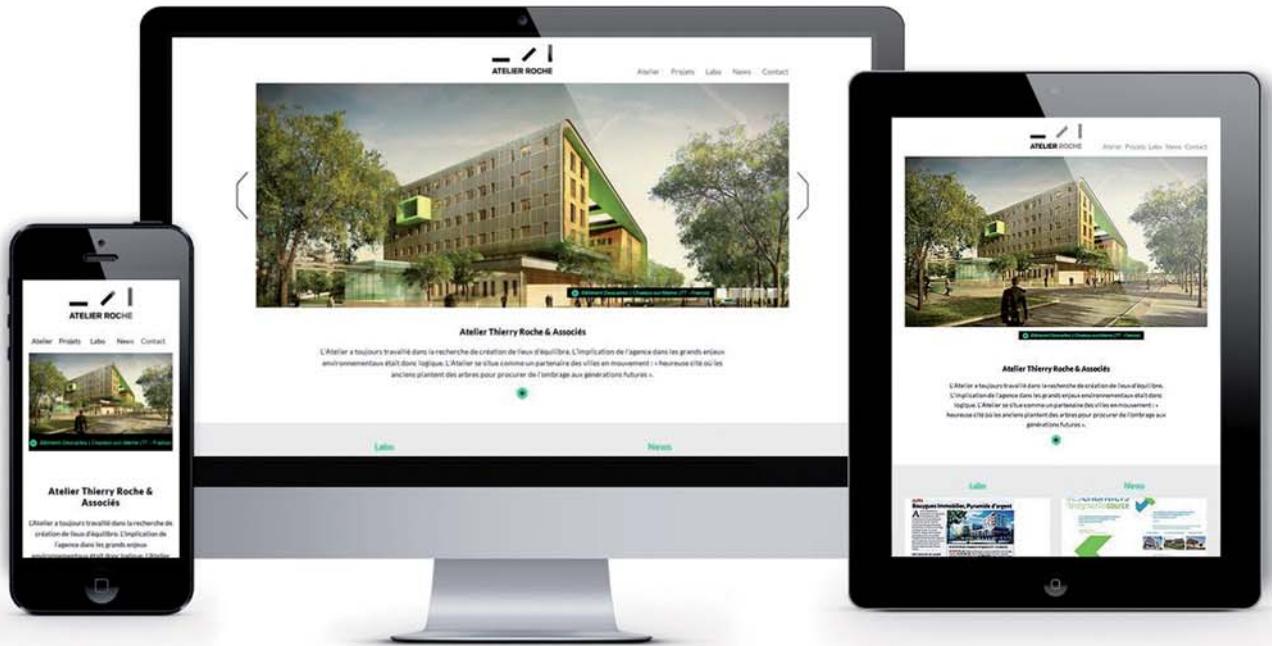
En ce mois d'avril, retrouvez également, dans le cadre des Samedis de Pauline, les Totos Boys, un orchestre au répertoire éclectique, composé des plus grands tubes de la variété française, des standards du musette... Samedi 11 avril à 16 heures, place Pauline.

Les traditionnels Dimanches musicaux au parc Morelon, avec, le 26 avril à 16 heures, les musiciens amateurs les Petites Casquettes, avec des musiques qui s'écoutent mais qui se dansent aussi (paso, boléro, tango, valse, rock, madison...).

Plus d'infos

Office de tourisme de Gréoux-les-Bains
 7, place de l'Hôtel-de-Ville - 04800 Gréoux-les-Bains
 04 92 78 01 08 - www.greouxlesbains.com

Faites connaître votre entreprise et augmentez vos ventes grâce à un site internet



Une offre complète, un design innovant, ce sont VOS informations (photos et/ou vidéos) mises en valeur, attractives, agencées avec clarté, ergonomiques et aisément accessibles par les utilisateurs. Une charte graphique web, mobile et Ipad contemporaine et maîtrisée pour lui garantir une visibilité complète sur tous les appareils (fondamental pour pouvoir être correctement référencé sur google). C'est aussi un respect soucieux de vos attentes et de votre cahier des charges.

- Offre complète.
- Intégration du contenu (texte/photos/vidéos sur 1 à 5 pages en fonction de vos besoins.)
- Design contemporain et maîtrisé.
- Responsive-Design (site compatible smartphone/tablette).
- Référencement SEO tenant compte des évolutions quasi hebdomadaires des algorithmes de recherche.

SITE "VITRINE"

RESPONSIVE DESIGN
& RÉFÉRENCIEMENT

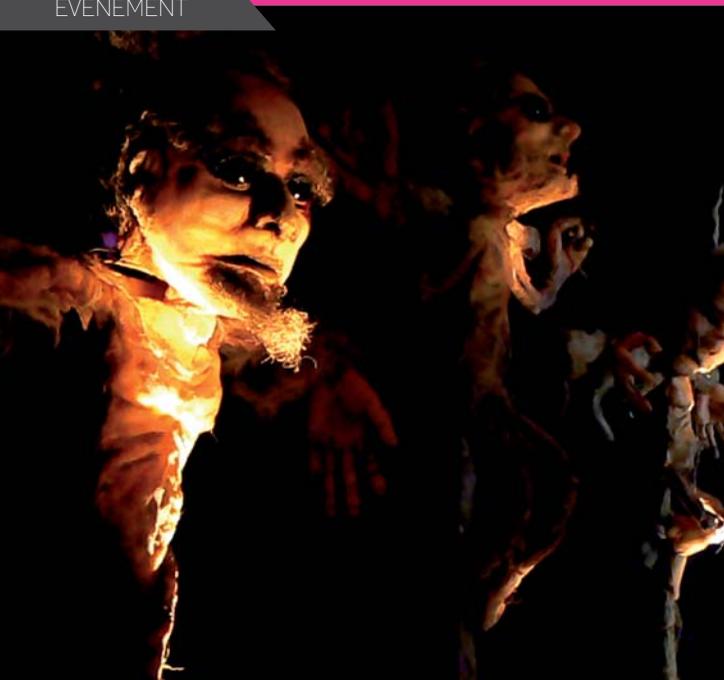
790€ht

hors achat du nom de domaine
et des frais d'hébergement



PrintNview®

IMPRIMERIE | AGENCE DE COMMUNICATION | AUDIOVISUEL | MÉDIAS



14^{ème} Festival des marionnettes

Tradition au printemps, dans la ville de Sisteron, le festival de Marionnettes revient pour une quatorzième édition. Les compagnies présenteront leurs créations du 20 au 24 avril prochains.

TEXTE : SERVICE CULTUREL SISTERON

Lundi 20 avril à 10h et à 15h – Salle de l'Alcazar

Compagnie : Les Cailloux sensibles

Spectacle : Le Rêve d'Anuniaq

Durée : 40 minutes - Public : à partir de 3 ans

Dans le pays du grand froid, le grand pays blanc, vivent les Inuits. Ils vivent en harmonie avec les animaux qui les entourent. L'histoire que je vais vous raconter se passe il y a quelque temps. Tous les matins, Anuniaq partait chasser et rapportait de quoi nourrir et vêtir sa famille et ceux de son village. C'était un grand chasseur, fort, habile et très patient. Mais cette année-là, Anuniaq attend en vain... Les animaux ont disparu.

Mardi 21 avril à 10h et à 15h – Salle de l'Alcazar

Théâtre des Babioles

Spectacle : Les Petits Matins

Durée : 40 minutes - Public : à partir de 3 ans

Comme tous les matins, Mme Angèle, concierge au 124 allée des Soupis, prépare la maison où dorment encore ses petits locataires. Les oiseaux chantent, le réveil sonne : il est l'heure de se lever ! Mais ce matin-là n'est pas ordinaire : un drôle d'oiseau, qui s'est posé dans la cour, va perturber et transformer le réveil de tous les habitants. Monsieur Fernand, vieux monsieur dont la solitude est la seule compagne.

Mademoiselle Lucie, jeune femme qui rêve de sa Bretagne natale. Monsieur Anatole qui répare des réveils irréparables. Une fenêtre s'ouvre sur l'univers de chaque habitant : monde poétique, surréaliste, tendre et drôle. Le tout orchestré par Mme Angèle, personnage haut en couleur, énergique et attachant.

Mardi 21 avril à 10h et à 15h15

Médiathèque André-Roman

Katia Polles

Spectacle : Les Contes de la Mémé

Durée : 30 minutes - Public : de 18 mois à 5 ans

Une mémé, installée au fin fond d'une forêt qui aime chanter et danser, console parfois des fourmis chagrinées en leur chuchotant de petites histoires ensoleillées. Ainsi trois histoires sortent du sac : une famille ours enchantée par un mystérieux chapeau vert trouvé un jour d'hiver ; une étrange et distinguée théière, qui héberge des animaux en colère ; un zèbre tout gelé de la tête aux pieds en quête d'un doux abri pour se réchauffer. Spectacle tissé de trois histoires, saynètes illustrées de personnages colorés et d'objets animés sortis d'un panier. Loufoques et poétiques, les histoires de la Mémé Bisous sont emplies de tendresse et de douceur ! Elles bercent, cajolent et amusent « les routes petites oreilles ».

Mercredi 22 avril à 15h – Salle de l'Alcazar

Compagnie Célimène, Globule et Anonyme

Spectacle : Sinti Circus – Création 2015

Durée : 40 minutes - Public : à partir de 3 ans

La petite Lyuba, un brin mélancolique, s'ennuie dans sa chambre. Avant, toute sa famille vivait sur la route, en voyage perpétuel, certains dans des cirques, d'autres musiciens, chanteurs ou danseurs... Alors ni une, ni deux, elle va vous emmener dans son Sinti Circus ! Au son de la guitare et de l'accordéon, accompagnée d'une ribambelle de marionnettes, elle va transformer l'ennui en une fête tsigane pétillante, colorée et joyeuse.

Jeudi 23 avril à 10h et à 15h – Salle de l'Alcazar

Compagnie : Nez sur Terre

Spectacle : Amour et coquilles d'œufs – Création 2015

Durée : 45 minutes - Public : à partir de 4 ans

Monsieur Émile aime bien son travail à l'usine d'emballage d'œufs. Il aime quand les œufs sont bien emballés, que la cadence est respectée et les commandes honorées. Il aime aussi beaucoup Gérard, qui travaille dans un bureau. Il est plutôt original, mais se montre toujours très amical malgré son ennuyeux travail de grappe-papier. Surtout, M. Émile aime Mme Chantal, la supérieure. C'est toujours elle qui transmet les ordres du patron.

Vendredi 24 avril à 10h et à 15h – Salle de l'Alcazar

Compagnie : L'Awantura - Spectacle : Mon arbre

Durée : 45 minutes - Public : à partir de 4 ans

Technique : marionnettes et objets

Cette histoire, c'est la mienne. Moi, Violette Vermillon, du haut de mes trois pommes, je grimpe, saute et me balance dans mon arbre. Oui, mais pas n'importe quel arbre ! Cet arbre-là appartient à une drôle d'espèce, il est unique, c'est un arbre généalogique. De branche en branche, je raconte, j'écoute et regarde mes origines. Les comment, les pourquoi, les rencontres et les voyages, les querelles et les grands bonheurs au fil des générations. Une fresque familiale tendre et colorée qui questionne sur l'identité de chacun.



Le Patio des Sens

Le Patio des sens vous plonge dans un univers de bien-être grâce à la réunion, en un même lieu, de toutes les activités liées à la beauté et à l'esthétique sur une superficie de deux cents mètres carrés. Découvrez un véritable hammam traditionnel de cent mètres carrés... Découverte !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

La rareté du lieu mérite qu'elle soit soulignée. Le Hammam de Raberra devient le Patio des sens, un lieu où l'esthétique et le bien-être ont toute leur place. Un hammam traditionnel de cent mètres carrés en plein cœur de la cité de Giono qui vient compléter l'offre bien-être du Patio des sens. Le Patio des sens – dont la reprise est prévue début avril – est situé square des Anciens-Combattants, boulevard Mirabeau, à proximité du cinéma et du commissariat de police. Ce centre est repris par Sandrine Delange, meilleur ouvrier de France en 2000, qui réalise ainsi son rêve : **« Ce projet est quelque chose qui me tient à cœur, faire un centre d'esthétique et de bien-être avec des professionnels dans chaque activité, un lieu unique pour votre bien-être. »** Avec plus de vingt-cinq années d'expérience en esthétique, elle a déjà eu sa propre affaire dans les Hautes-Alpes, il y a dix ans avant de prendre la gérance d'un magasin à Manosque. Professeur à l'école Vicenta, elle forme des élèves qui se présentent un CAP, un bac pro ou un brevet professionnel.

Hamam traditionnel

Nous vous le disions, la particularité du Patio des sens réside en partie sur l'offre proposée d'un hammam traditionnel de cent mètres carrés en plein centre. Ce hammam est composé de trois pièces à températures différentes. D'une capacité maximale de vingt personnes, il est accessible aux hommes et aux femmes à des créneaux horaires différents. Le dimanche matin, l'accès est réservé aux familles (mixte). Profitez des bienfaits du hammam ou associez-lui un des rituels bien-être proposés, gommage au savon noir, enveloppement au rhassoul, modelage du corps (californien, ayurvédique, réflexologie plantaire, pierres chaudes, énergisant, drainage lymphatique). Après votre séance de hammam, une citronnade ou un thé à la menthe vous sera offert.

Un centre d'esthétique

Toutes les prestations liées à l'esthétique sont proposées au Patio des sens. Soins du visage et du corps, épilation, manucure, beauté des pieds, teinture des cils, maquillage. Des prestations assurées par Sandrine Delange elle-même.

Une prothésiste ongulaire sera également présente pour la pose de faux ongles, gel ou résine.

Un salon de coiffure

Le centre dispose d'un salon de coiffure, ainsi vous aurez dans un même lieu toutes les prestations liées à la beauté et à l'embellissement de la personne.

Salon de thé

Venez partager un moment convivial entre amis autour d'une large gamme de thés ou boissons fraîches et pâtisseries maison. L'accès est ouvert à tous, même sans prestations esthétiques. Autant de petits détails qui font du Patio des sens un lieu où tout le monde se sentira bien. Le Patio des sens propose donc un endroit original pour un enterrement de vie de jeune fille, ou encore la privatisation du lieu pour un anniversaire, ou entre amis.

Informations

LE PATIO DU SENS

Hammam, espace bien-être, esthétique, coiffure, ongles, salon de thé. 35 square des Anciens-Combattants, boulevard Mirabeau – 04100 Manosque - Tél. 04 92 78 38 78

OUVERTURE DU HAMMAM :

Lundi sur rendez-vous ; mardi, mercredi, jeudi de 10 heures à 16 h 30 pour les femmes, et de à 22 h 30 pour les hommes. Vendredi, samedi de 10 heures à 22 h 30 pour les femmes. Dimanche matin de 9 heures à 13 h 30 pour les familles. Pour les rituels, réservation conseillée.

HORAIRES DU CENTRE D'ESTHÉTIQUE :

Lundi, mercredi, samedi de 9 heures à 19 heures, avec ou sans rendez-vous.

OUVERTURE DU SALON DE COIFFURE :

Du mardi au samedi de 10 heures à 18 heures, avec ou sans rendez-vous.

SALON DE THÉ ouvert aux horaires du hammam.



1^{er} Canicross des collines du pays manosquin

Une première dans le département, le 19 avril aura lieu le 1^{er} Canicross des collines du pays manosquin. Organisée par le Club canin sportif manosquin, cette course pédestre avec votre chien vous permettra de découvrir les paysages des hauteurs de Manosque.

TEXTE & PHOTOS : CLUB CANIN SPORTIF MANOSQUIN

Le Club canin sportif manosquin, créé en 1977, organise un Canicross le 19 avril prochain à Bellevue. Sport alliant un sportif et son chien, soit en course pédestre, en VTT ou en marche, le Canicross servait au départ à l'entraînement des mushers ; désormais il est devenu un sport à part entière.

Matériel et règlement :

Matériel pour le chien : harnais, longe extensible et ceinture ou baudrier.

Pour le maître : une bonne paire de chaussures.

Une discipline ouverte à tous, de deux ans à quatre-vingt-dix-neuf ans, licenciés dans un club ou non avec des chiens LOF (race) ou pas. Les parcours vont de un à dix kilomètres sur toutes sortes de chemins. Le chien doit être en permanence devant son maître ou, au pire à côté, mais jamais derrière. Il ne doit pas être tiré et s'il s'arrête, le maître s'arrête pour l'attendre. Les chiens ont un contrôle vétérinaire avant le départ et en cas de problème.

Il existe deux fédérations : la Commission nationale éducation et activités cynophiles (CNEAC), dont fait partie le CCSM, et la Fédération des sports et loisirs canins (FSLC).

Il existe des courses pour les enfants suivant l'âge et le chien. Un adulte est couplé à l'enfant pour la sécurité.

Parcours du Canicross :

Course pédestre et marche : 7,6 kilomètres, dénivelé environ 200 mètres.

Course VTT : 5 kilomètres, dénivelé 150 mètres.

Benjamin : 2,6 kilomètres, dénivelé 30 mètres

Baby : quelques centaines de mètres.

Des avertissements et même des exclusions peuvent avoir lieu en cas de maltraitance du chien. Pas de niveau sportif requis, chacun va à son rythme et surtout celui du chien, le principal étant la communion maître-chien tout en faisant du sport dans des endroits agréables. Les plus rapides peuvent atteindre la vitesse de 15 kilomètres à l'heure en course et 35 kilomètres à l'heure en VTT suivant les parcours et les dénivelés. Il existe un championnat de France et d'Europe.

« Le Canicross au CCSM a commencé en 2011 avec Muriel Craitelet qui s'est inscrite au Canimarche de Tourves (83). Cela lui a plu, elle a entraîné d'autres personnes, puis ces personnes se prenant au jeu se sont mises à courir. Maintenant l'équipe est composée d'une dizaine de personnes présentes aux Canicross de la région PACA. Chacun s'entraîne individuellement et une fois par mois, tous s'entraînent ensemble. »

Le Club canin sportif manosquin, situé chemin des Naïsses à Manosque, permet de pratiquer de nombreuses activités canines (agility, obéissance, RING, RCI, etc.) et permet d'apprendre à éduquer son chien.

Infos

1^{er} Canicross des collines du pays manosquin

dimanche 19 avril 2015

Renseignements : 06 16 67 32 89



La boutique Jack & Jones

Ouverte depuis le 7 février dernier, « la boutique Jack & Jones » suit les traces de sa sœur aînée créée en 2012 à Digne-les-Bains. Présentation du concept...

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

La ville de Manosque vient de s'enrichir d'une boutique exclusivement consacrée à l'homme moderne et à des prix raisonnables. Vous connaissez certainement la marque, et vous pouvez désormais trouver une boutique composée entièrement de produits Jack & Jones dans la zone industrielle Saint-Joseph de Manosque, à côté d'Hyper U.

La marque propose une très large gamme de produits allant du sous-vêtement au costume, en passant par le jean et les chaussures. Aujourd'hui, Jack & Jones est l'un des leaders européens de la mode masculine avec plus de mille magasins dans trente-huit pays et les vêtements Jack & Jones sont vendus par des milliers de partenaires dans le monde.

Quatre gammes pour quatre styles

Des jeans branchés aux jeans les plus casual, du streetwear en passant par le vintage, Jack & Jones propose des styles et des coupes tendance, des matières surprenantes. Grâce à ses quatre gammes, Jack & Jones s'adresse à l'homme moderne à la recherche de style et de qualité :

JACK & JONES VINTAGE CLOTHING propose, dans le respect des traditions, des vêtements pour les hommes cool qui apprécient les valeurs du jean classique.

PREMIUM by JACK & JONES est parfait pour les hommes ayant un style de vie moderne et une apparence élégante : les hommes qui souhaitent un look classique et contemporain.

ORIGINALS by JACK & JONES propose une gamme complète d'articles pour les jeunes branchés et au look créatif. Cette collection s'inspire des tendances et met l'accent sur des articles colorés tels que les tee-shirts imprimés, les chemises décontractées, les pulls et les jeans à cinq poches.

CORE by JACK & JONES est destiné aux jeunes à l'avant-garde. Leur mode de vie urbain et actif se voit dans leur style frais et élégant et dans leurs vêtements neufs et dynamiques.

Du renouvellement sans cesse

Sur le principe de « l'ultra fast fashion », les collections et les produits se renouvellent sans cesse. Quatre collections par saison avec des livraisons tous les mois, ainsi que des produits permanents et basiques constituant le fonds de rayon des magasins.

À cela s'ajoutent les produits « Express » qui sont développés en s'adaptant aux tendances et demandes du marché, pouvant être produits et livrés en moins de trois semaines.

Le produit phare Jack & Jones

Les jeans sont considérés comme le pilier et le point fort de Jack & Jones avec des modèles à partir de 39,95 €, bénéficiant pour la plupart du savoir-faire des meilleurs designers italiens; et bien évidemment le tee-shirt à partir de 9,95 € alliant rapport qualité-prix et style.

Venez à la rencontre de Sylvain, le responsable de la boutique, qui arrive tout droit de Marseille où il travaillait pour une grande enseigne nationale. Il saura vous orienter et vous conseiller dans vos choix.

LA BOUTIQUE

Z.I. Saint-Joseph (à côté d'Hyper U) - 04100 Manosque

Tél. 09 50 49 88 07

Ouvert les mardis, mercredis, jeudis, vendredis de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h ; les samedis de 10 h à 19 h sans interruption.





Jbe-C, cigarettes électroniques

Jean-Luc et Lilou nous reçoivent dans leur nouvelle boutique de cigarettes électroniques située dans le quartier du Forum. Un lieu où convivialité, conseils et suivis sont les maîtres mots.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Avec une première boutique ouverte il y a deux ans à Puget-sur-Argens, Jean-Luc a souhaité partager son savoir-faire et sa connaissance dans son département de naissance.

« J'ai passé mon enfance et mon adolescence ici, dans les Alpes-de-Haute-Provence et plus précisément à Manosque et Sainte-Tulle. Revenir pour créer une entreprise et développer un concept était pour moi une grande motivation. Le concept Jbe-C est une méthode unique et déposée, aucun autre magasin proposant des cigarettes électroniques ne ressemble à ce que l'on fait et c'est aussi cela qui nous permet de nous distinguer de la concurrence et de fidéliser nos clients. »

Deux boutiques identiques

Les deux boutiques – de Manosque et Puget-sur-Argens – sont identiques, aussi bien pour l'ambiance, la décoration que pour la présentation et la mise à disposition des arômes aux clients. Un enchaînement de vapeuses vous permettra de tester la centaine de références. Des produits exclusivement fabriqués en France avec leur partenaire Liquid'Arôm basé à Brignoles. Un partenaire qui, au-delà de la vente des produits, travaille en collaboration avec Jean-Luc dans la recherche et l'amélioration des liquides destinés aux cigarettes proposées par Jbe-C, pour une qualité optimale.

En ce qui concerne la cigarette électronique, vous ne trouverez pas une multitude de marques, mais une seule. Une vapeuse, réglée, testée et approuvée. Jean-Luc se voit avant tout comme un artisan de la cigarette électronique plus qu'un simple vendeur. Il en connaît toutes les particularités, est capable de la démonter, la réparer... c'est pour cela aussi qu'il a choisi de travailler qu'avec une marque, pour la connaître

parfaitement. Des produits de qualité, haut de gamme, mais pas plus cher que ce qui peut se faire ailleurs pour autant.

Le psychologique avant tout

« Les fumeurs viennent principalement pour réduire leur consommation, il est donc important de bien comprendre et connaître leurs habitudes. C'est donc un moment d'échange et d'écoute qu'il est impératif de respecter. Le suivi, les explications, la simplicité même avec les clients sont primordiaux. C'est un véritable accompagnement à la réduction, voire à l'arrêt du tabac », nous confie Lilou, responsable de la boutique à Manosque.

Un service après-vente

Jbe-C propose un véritable service après-vente pour votre vapeuse, celui-ci comprend la révision de votre cigarette, la réparation en cas de panne ou de casse et le prêt d'une vapeuse durant le temps de la réparation. Autre particularité dans la boutique : l'installation d'un écran de visioconférence qui permet, entre autres, d'obtenir les conseils et l'expertise de Jean-Luc s'il n'est pas présent, mais cela permet aussi aux clients de garder un contact avec leurs interlocuteurs et ils aiment ça !

Informations

Jbe-C vous donne rendez-vous dans le quartier du Forum à Manosque avec un parking gratuit et un accès facile à la boutique. Ouverture du lundi au samedi de 10 heures à 19 heures sans interruption.

www.citron-vert.fr



CHANGEMENT
DE PROPRIETAIRE

Sans Rendez-Vous
sauf pose d'ongles

Prix malins

Avec ou sans abonnement

Épilation
à partir de
4€*
la zone

Le Soin Éclat
du visage
18€*

Vernis
semi-permanent
28€*

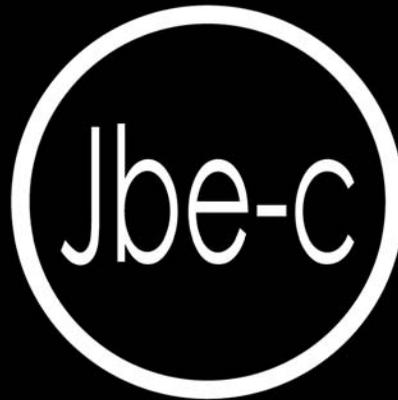
Pose d'Ongles
44€*

Institut Citron Vert
180 Bd Régis Ryckebush
L'eco forum
04100 MANOSQUE

Ouvert non-stop
du lundi au jeudi de 10 h à 19 h
le vendredi et samedi 9 h 30 à 19 h

SASU LND Institut - Entreprise indépendante Franchisée Citron Vert * Tarifs à partir de, soumis à conditions d'abonnement, voir en institut.

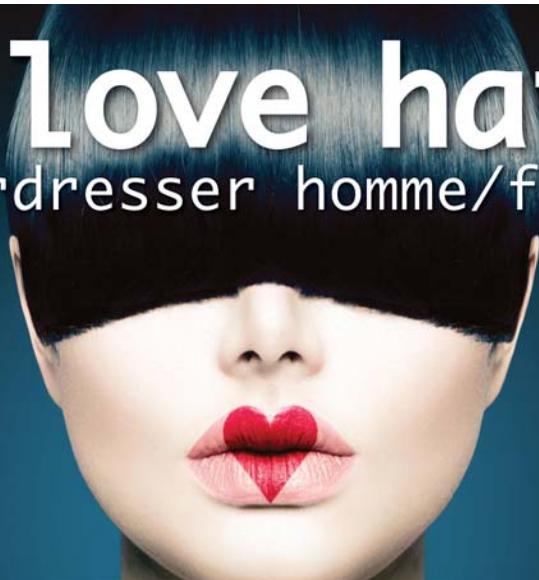
Cigarette
électronique



method

Manosque
FORUM
06 79 19 36 11

I love hair
hairdresser homme/femme



Credit photo: FOTOLIA

Du Lundi au Samedi 9h - 19h30 non stop • www.ilovehair-manosque.com

NOUVEAU



Pensez-y

BARBER

SHOP



Le Forum
341, Avenue du moulin neuf
MANOSQUE
Tél. 04 92 77 98 37



Haute Provence gourmande

*Des chefs du département se sont regroupés sous forme associative pour promouvoir la cuisine et le terroir locaux.
Rencontre avec Frédéric Payan, à l'initiative du projet.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : HAUTE PROVENCE GOURMANDE

M'i : Pourquoi avoir créé cette association ?

FP : Notre association a pour but de représenter, promouvoir et transmettre la cuisine et le terroir magnifique des Alpes-de-Haute-Provence par des interventions dans des salons, des marchés, des repas à quatre ou six mains... et d'autres manifestations que nous sommes en train de mettre en place.

M'i : Qui est à l'initiative du projet ?

FP : Je suis à l'initiative de cette association, j'ai contacté douze chefs du département de cuisines différentes (par les établissements étoilés, Bib gourmand, Guide du routard, Maître Restaurateur...) qui m'ont de suite répondu positivement. Nous nous sommes réunis fin novembre pour la première fois afin de savoir ce que chacun attendait de cette association, et le courant gourmand et positif est de suite passé entre nous. Certains se connaissaient déjà, d'autres pas, et ce qui est fabuleux c'est qu'aujourd'hui nous sommes tous des passionnés, mais surtout des copains !

M'i : De qui est composée l'association ?

FP : Elle est composée des chefs suivants :
Frédéric Payan, restaurant L'Art d'Oïse,
à Champtercier (président)

Jany Gleize, restaurant La Bonne Étape,
à Château-Arnoux (vice-président)

Sylvain Nowak, restaurant Le Vieux Colombier,
à Dabisse (trésorier)

Stephan Paroche, restaurant La Magnanerie,
à Aubignosc (secrétaire)

Benjamin Debruyne, restaurant Au gré du marché,
à Peipin (délégué du secteur Nord du département)

Thomas Picozzi, restaurant Res'o2 vins,
à Salignac (délégué du secteur Nord du département)

Christophe Roldan, restaurant La Marmite du pêcheur,
aux Mées (délégué du secteur Centre du département)

Michaël Giaï, restaurant Le Nouer, à Puimichel (secrétaire)

Laurent Nowak, restaurant Sens et saveurs,
à Manosque (délégué du secteur Sud du département)

Jean-Pierre Matrat, restaurant L'Auberge des pénitents,
aux Mées (délégué du secteur Centre du département)

Walter Pacini, restaurant La Fontaine,
à Saint-Martin-de-Brômes
(délégué du secteur Sud du département)

Frédéric Montano, restaurant La Caverne,
à Gréoux (délégué du secteur Sud du département)

M'i : Comment peut-on l'intégrer ?

FP : L'adhésion de tout chef des Alpes-de-Haute-Provence souhaitant rejoindre l'association se fera par un système de parrainage avec un des douze chefs fondateurs. Il suffira au chef candidat de déposer sa lettre de motivation – un formulaire d'adhésion sera bientôt en ligne sur le site de l'association – et de respecter notre charte. Une fois étudiée par le conseil d'administration, la candidature sera validée, ou pas, et l'adhésion deviendra effective après règlement de la cotisation de 50 €.

M'i : Plutôt une association de restaurateurs ou de défenseurs de la cuisine de qualité ?

FP : Eh bien, les deux ! Association de restaurateurs, car jusqu'à aujourd'hui dans le département, il n'y avait plus d'association regroupant les chefs et défenseurs de la cuisine de qualité, car les douze chefs fondateurs ont la même façon de respecter les clients par ce qu'ils leur proposent dans l'assiette, c'est-à-dire des produits frais et locaux ! Chez nous, il n'y a pas de cuisine qui ne respecte pas les clients ! On voit tellement de choses incroyables dans ce métier (surgelés, dates limites de consommations douteuses...) que cela semble une aberration !

M'i : Quel message voulez-vous faire passer aux consommateurs ?

FP : Nous voulons, par notre association, que nos clients comprennent qu'on ne leur ment pas, et qu'on les respecte ! Les douze chefs fondateurs s'engagent à vérifier et contrôler les nouvelles adhésions des chefs nous rejoignant avec ce système de parrainage. Il est important que les clients retrouvent ce plaisir de venir à nos tables et partager d'agréables moments. Il y a encore beaucoup de pseudo-restaurateurs, et c'est bien dommage que des clients se laissent avoir par ces brigands de la cuisine !

M'i : L'adhésion est ouverte à tous les restaurateurs du département ?

FP : Oui, comme expliqué plus haut, l'association ouvre son adhésion aux chefs des Alpes-de-Haute-Provence souhaitant défendre les mêmes qualités et produits que nous, mais cela se fait sur un principe bien précis expliqué prochainement sur notre site internet, www.hauteprovencegourmande.com.

M'i : Combien compte-t-elle de membres aujourd'hui, et d'adhérents ?

FP : L'association venant juste de naître, elle compte aujourd'hui les douze chefs fondateurs énoncés ci-dessus et déjà des candidatures apparaissent !

Plus d'infos :

hauteprovencegourmande@gmail.com

www.hauteprovencegourmande.com

Facebook : hauteprovencegourmande

Twitter : hp gourmande



AGENDA

2 JEUDI 2 AVRIL

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Médiathèque	Les richesses du fonds ancien	17h	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Lycée Esclangon	Ateliers scolaires de poésie	Gratuit	☎ 04 92 71 01 79
LES MÉES	Maison association	Stage de Gospel avec Max Zita	19h30	☎ 06 79 82 41 97
DIGNE	Centre Culturel	Concert Piano : Pierre Morabia	19h	☎ 04 92 30 87 10

3 VENDREDI 3 AVRIL

GRÉOUX	Médiathèque	Ateliers scolaires de poésie	Gratuit	☎ 04 92 71 01 79
QUINSON	Musée	Conf. Les pointes de Quinson à travers le monde	18h	☎ 04 92 74 09 59
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence Les mines d'eau et aqueducs	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Spectacle de l'E.M.D.A.D - Chorus Line	...	☎ 04 92 79 82 91
ORAISON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 65 80
PEIPIN	Grand Champ	Stage de poterie	9h-12h	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Centre culturel	Conf. : Français et Allemands en collaboration	18h30-19h30	☎ 04 92 64 44 12
PEIPIN	Grand Champ	Soirée jeux	20h-23h	☎ 04 92 64 44 17
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Jahkasa	soirée	☎ 06 85 35 68 42

4 SAMEDI 4 AVRIL

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Spectacle de l'E.M.D.A.D - Chorus Line	...	☎ 04 92 79 82 91
RIEZ	Salle polyvalente	Concert autour des oeuvres de Moustaki	17h	☎ 04 92 77 99 09
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Spectacle Hip Hop	...	☎ 04 92 78 81 68
GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Soirée 2 salles 2 ambiances avec Tertio	21h30	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Stages salsa, bachata, kizomba	Après-midi	☎ 06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Pâques en Provence Parcours cyclo	...	☎ 04 92 78 42 31
VINON/VERDON	Bassin d'eau vive	Sélectif régional slalom Canoë Kayak	10h-17h	☎ 06 62 00 36 69
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert avec Cedre le Libanais	19h30	☎ 04 92 79 78 66
ENTREVENNES	...	Concours de boules	15h	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Rediffusion : Le Lac des Cygnes	20h	☎ 04 92 79 82 18
SISTERON	Musée Terre et temps	11ème Nuit de la Chouette	18h30-19h30	☎ 04 92 61 54 50
PEYRUIS	Château	Stage de Pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
CHÂTEAU-ARN	Salle de Squash	Découverte du squash	11h - 12h	☎ 06 03 85 97 73
L'ESCALE	Mac	Tournoi de tarot en donnes libres	14h	☎ 06 18 90 97 59
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Zumba Party	20h30-22h30	☎ 06 44 11 14 15
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Jazz - Dal Sasso / Belmondo Big Band	21h • 25€	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Les rétroviseurs + les dézingués...	soirée	☎ 06 85 35 68 42



ASSUREUR DE PROXIMITÉ / DISPONIBILITÉ / QUALITÉ DE SERVICE

réinventons / notre métier

CHANGEMENT D'ADRESSE
 avenue du Docteur Bernard Foussier
 Espace Chrimalyde - 04100 MANOSQUE
 100m à gauche après le nouvel hôpital

Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité

Tél. 04 92 72 04 72 - Fax : 04 92 87 38 37 - agence.grivel@axa.fr
 orias 07030551

AGENDA

5 DIMANCHE 5 AVRIL

GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare	...	☎ ...
LES MÉES	...	Brocante vide grenier et salon livre neuf et ancien	...	☎ ...
FORCALQUIER	Gymnase Espariat	Stage danse contemporaine et danse indienne	11h-17h	☎ 06 60 69 38 67
MALIJAI	Parc du Château	Chasse aux oeufs	11h-12h	☎ ...
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 06 50 82 18 98
RIEZ	Place Maxime Javelly	Vide greniers	journée	☎ 06 88 24 06 65
VILLENEUVE	village	Course pédestre VILO NOVO	9h30	☎ 06 34 38 14 67
VOLX	Salle polyvalente	Atelier Qi Gong	9h30 - 12h	☎ 04 92 77 44 26
PIERREVERT	Chapelle St Patrice	Chasse aux oeufs	10h	☎ 04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Bassin d'eau vive	Sélectif régional slalom Canoë Kayak	10h-17h	☎ 06 62 00 36 69
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Cuisine du monde	12h	☎ 04 92 79 34 62
VINON/VERDON	Bord Verdon	Chasse à l'oeuf de Pâques	10h-12h	☎ 04 92 78 89 74
ENTREVENNES	Salle polyvalente	Chasse aux oeufs	11h	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Gymnase Espariat	Stage danse indienne/contemporaine	journée	☎ 06 60 69 38 67
PEYRUIS	Château	Stage de Pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
LES MÉES	Village	Brocante vide grenier et 21 ^e salon du livre	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare	...	☎ ...

6 LUNDI 6 AVRIL

STE TULLE	Bastides Blanches	7 ^{ème} grand prix Avello - Course cycliste	...	☎ 04 92 78 20 06
GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Chapelle	Kermesse au profit de la chapelle Toutes Aures	9h30-18h	☎ 06 76 70 53 43
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
ENTREVENNES	Terrain de boules	Vide grenier	8h	☎ 06 88 31 28 13
Oraison	Lac Buissonnades	Chasse aux oeufs + Brunch	10h	☎ 06 43 62 80 95
GRÉOUX	ND des Oeufs	Pèlerinage à Notre Dame des oeufs	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX	Parc Morelon	Pâques Aventures	...	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44
AUBIGNOSC	Village	Brocante Vide grenier	7h-18h	☎ 04 92 62 49 94
ST AUBAN	Stade	Sortie découverte : les salades et plantes	13h20	☎ 06 50 36 07 49
LES MÉES	...	Atelier Sumbolon	14h15-16h45	☎ 04 92 34 08 06
DIGNE	...	Brocante, vide grenier, bourse aux plantes	14h15-16h45	☎ 04 92 34 08 06

7 MARDI 7 AVRIL

MANOSQUE	MJC	Comité de lectures albums - éclat de lire	18h30	☎ 04 92 71 01 79
VINON/VERDON	Moulin St André	Comédie : L'arapède	21h • 10€	☎ 04 92 70 35 06
MANOSQUE	Médiathèque	Le serpent dans l'art roman	17h - 18h30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Ateliers d'écriture animé par Sylvain Prudhomme	9h-13h	☎ 04 92 74 10 54
SISTERON	Médiathèque	Conférence de Jean Ducret	18h	☎ 04 92 61 46 69
VALENSOLE	Salle Tardieu	Séances de cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country-line-western-catalan	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
ST AUBAN	La Marelle	Atelier récup-déco	14h	☎ 04 92 32 37 04
ST AUBAN	La Marelle	Bol d'air aux Parrines	8h45	☎ 04 92 32 37 04
LES MÉES	Salle multi-activités	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

8 MERCREDI 8 AVRIL

MANOSQUE	MJC	Cie Clandestine «C'est pas pareil»	16h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	...	Collecte de sang	...	☎ 0 810 810 109
REILLANNE	Café du Cours	Café théâtre	19h-21h30	☎ 06 81 88 09 24
PEIPIN	Grand Champ	Stage d'arts plastiques	journée	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Médiathèque	«Ceux qui ont dit NON»	15h	☎ 04 92 32 37 04
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Les arbres en Poésie»	16h15	☎ 04 92 32 37 04

9 JEUDI 9 AVRIL

STE TULLE	EGV	Collecte don du sang	15h-19h30	☎ 04 92 62 60 59
MANOSQUE	Médiathèque	Ateliers d'écriture animé par Sylvain Prudhomme	9h-13h	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Café Pro/MJC	Soir de Jazz	21h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Les conférences de l'Étoile - les Templiers	17h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARN	IME la Durance	«Ceux qui ont dit NON»	8h45	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Ludothèque	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Grand Champ	Atelier conférence : histoire de l'art	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59
MONTFORT	Rues et salle polyv.	Semaine provençale «Les Trésors de la Provence»	15h-18h	☎ 04 92 64 09 40

10 VENDREDI 10 AVRIL

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Musique Classique : Trio Casadesus - enhco	21h	☎ 04 92 70 35 06
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
MONTFORT	Rues et salle polyv.	Semaine provençale «Les Trésors de la Provence»	15h-18h	☎ 04 92 64 09 40
CHÂTEAU-ARN	Ferme Font Robert	«Un non patrimonial»... à l'intolérance !	18h	☎ 04 92 64 09 82
LES MÉES	Maison associations	Conférence «Hypnose Ericksonienne»	20h30	☎ 04 92 34 08 06
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Cirque : La meute	21h	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Naouack + Organized Bazar	soirée	☎ 06 85 35 68 42

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://clierdv.com/autosur-1137>

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

11 SAMEDI 11 AVRIL

RIEZ	Salle polyvalente	Soirée Salsa groupe CORAZON	20h	☎ 06 12 97 50 89
MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert Moustaki par le chœur de Forcalquier	20h30 • 10€	☎ 06 63 72 85 27
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange Minéraux et Fossiles	9h-16h	☎ 06 08 86 67 40
PIERREVERT	village	Fête du village, manèges, attractions...	15h	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Musique du monde : Concierto Flamenco	21h	☎ 04 92 70 35 06
VALENSOLE	Salle polyvalente	Carnaval	journée et soirée	☎ 06 78 92 92 72
ORAISON	Salle de l'Eden	Fête du Printemps - thé dansant	14h30	☎ 04 92 70 77 80
ORAISON	Loly Circus	Baby cirque de 2 à 5 ans	...	☎ 04 92 75 36 86
MANOSQUE	Cinéma Le Lido	9ème édition du week-end Cinéma/peinture	17h	☎ 04 92 87 40 49
GRÉOUX	Placette Pauline	Les Samedis de Pauline : Totos Boys	16h	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Orchestre des Sapeurs Pompiers de Paris	21h	☎ 04 92 78 01 08
REILLANNE	Salle des fêtes	Festival théâtre	18h-22h	☎ 06 81 88 09 24
MANOSQUE	Face Campanile	Vide poussette «Les Loustics du 04»	journée	☎ 06 76 48 07 21
MONTFORT	Rues et salle polyv.	Semaine provençale «Les Trésors de la Provence»	15h-18h	☎ 04 92 64 09 40
CHÂTEAU-ARN	Cimetière	Permanence ornithologique	8h-12h	☎ 06 11 86 48 20
PEIPIN	Grand Champ	Stage de Qi Gong tous niveaux	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN	Salle de Squash	Découverte du Squash	11h-12h	☎ 06 03 85 97 73
ST AUBAN	Stade	Sorties découverte des salades et plantes	13h20	☎ 06 50 36 07 49
PEIPIN	Grand Champ	Stage de Sophrologie	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Salle polyvalente	Stage de danses provençales et balèti	15h-18h	☎ 04 92 64 17 94
VOLONNE	Boulodrome	Théâtre : Les Pieds Tanqués	17h30	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Monty Picon	soirée	☎ 06 85 35 68 42

cadeaux
carterie
encadrement
poster

Arrêt sur
Images

Jusqu'au
9 Mai 2015

LIQUIDATION
TOTALE
cause retraite

jusqu'à

-70%

Place de l'Hôtel de Ville - Manosque
Tél. 04 92 72 59 24

AGENDA

12 DIMANCHE 12 AVRIL

STE TULLE	Esplanade & EGV	Vide grenier ALPE 04	8h-18h	☎ 06 44 09 54 79
MALIJAI	Salle des fêtes	Audition d'accordéon	16h	☎ 04 92 34 10 04
PIERREVERT	village	Fête du village, manèges, attractions...	15h	☎ 04 92 72 86 87
PIERREVERT	Salle de la Frache	Concert Jazz «Soungé Quintet»	17h	☎ 06 51 73 22 54
MANOSQUE	Théâtre Jean Le bleu	Musique classique : Orchestre Symphonique	17h	☎ 04 92 70 35 06
VALENSOLE	Salle Tardieu	Conférence	...	☎ 04 92 74 90 02
ORAISON	Places du centre	Vide grenier	8h-19h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Place du kiosque	Le parcours du coeur	9h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Stage Tissu et Trapèze pour adultes	10h-17h • 40€	☎ 04 92 75 36 86
ORAISON	Stade Giaï Miniet	Match de hand	Après-midi	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Oraison Sports	17h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Cinéma Le Lido	9ème édition du week-end Cinéma/peinture	...	☎ 04 92 87 40 49
GRÉOUX	Parking Marronniers	Circuit touristique La Ronde 2015	...	☎ 04 92 78 00 25
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Orchestre des Sapeurs Pompiers de Paris	15h	☎ 04 92 78 01 08
REILLANNE	Salle des fêtes	Festival théâtre	18h-22h	☎ 06 81 88 09 24
CÉRESTE	village	Brocante et vide grenier et collection	journée	☎ 04 92 76 66 55
MANOSQUE	Face Campanile	Vide poussette «Les Loustics du 04»	journée	☎ 06 76 48 07 21
MONTFORT	Rues et salle polyv.	Semaine provençale «Les Trésors de la Provence»	15h-18h	☎ 04 92 64 09 40
PEIPIN	Place Bon Vent	Vide grenier	6h-18h	☎ 04 92 62 47 38
CHÂTEAU-ARN	Halle couverte	Vide dressing	7h-18h	☎ 06 70 69 97 13
PEYRUIS	...	Rando VTT des Fontaines	7h30	☎ 06 80 27 61 62
LES MÉES	Maison associations	Stage de numérologie	8h45-17h50	☎ 06 42 67 98 82
LES MÉES	Place République	Sortie Running-course nature	10h	☎ 06 87 04 57 97
LES MÉES	Centre équestre	Raid équestre d'endurance	...	☎ 04 92 34 34 60
VOLONNE	Espace ND	Loto du Printemps	14h	☎ 06 81 15 76 16
DIGNE	...	Brocante vide grenier CAD	...	☎ ...
FORCALQUIER	...	Brocante vide grenier, déballage livre	...	☎ ...
MANE	...	Brocante vide grenier association APEEM	...	☎ ...
MANOSQUE	...	Brocante vide grenier association Germaine	...	☎ ...
ST MAIME	...	Vide grenier association AMSAG	...	☎ ...
SISTERON	...	Vide greniers	...	☎ ...

changement de propriétaire

Le Pâtio des Sens

hammam • espace bien-être • soins esthétiques • coiffure • ongles • salon de thé

HAMMAM traditionnel 100m²
 espace bien-être esthétique coiffure
 salon de thé

35 square des anciens combattants • Boulevard Mirabeau • 04 92 78 38 78

OUVERT
 7 jours / 7



AGENDA

13 LUNDI 13 AVRIL

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Fête du Printemps	20h	☎ 06 16 64 20 42
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
DIGNE	Les Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44
MONTFORT	Salle municipale	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
ST AUBAN	La Marelle	Atelier «Veillir en forme»	10h30-12h	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Médiathèque	Club de lecture	18h30-20h	☎ 04 92 62 58 20
DIGNE	Centre Culturel	43ème Rencontre cinématographique de Digne	...	☎ 04 92 32 29 33

14 MARDI 14 AVRIL

VINON/VERDON	Collège Y. Montand	Musique Duo Montanaro/Cavez	20h	☎ 04 92 74 04 39
MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country-line-western-catalan	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
LES MÉES	Médiathèque	Atelier du RAMIP	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
L'ESCALE	MAC	Conférence : Riez du chef lieu de cité antique...	20h30	☎ 04 92 64 02 46
DIGNE	Centre Culturel	43ème Rencontre cinématographique de Digne	...	☎ 04 92 32 29 33

120 RECRUTEURS VOUS ATTENDENT AU FORUM RÉGIONAL DE L'EMPLOI

FORUM PROVENCE CONTACT'EMPLOI

#PROVENCEEMPLOI

1000 OFFRES D'EMPLOI ET DE FORMATION

JEUDI 16 AVRIL 2015 9H/17H

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS (04)

TRANSPORT GRATUIT
AU DÉPART DE 30 VILLES
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

ENTRÉE GRATUITE - SE MUNIR DE CV

INFORMATION/RÉSERVATION : 04 92 30 05 25 • WWW.PROVENCE-EMPLOI.FR



Association Régionale
des Missions Locales
Provence-Alpes-Côte d'Azur



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

15 MERCREDI 15 AVRIL

VINON/VERDON	devant la Mairie	Visite guidée du village	15h	☎ 04 92 72 04 39
GRÉOUX	Places	Saveurs des Alpes du Sud	7h30-14h	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARN	Point Rencontre	«Ceux qui ont dit NON»	15h	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Médiathèque	Heure du conte	15h-17h	☎ 04 92 62 58 20
DIGNE	Centre Culturel	43ème Rencontre cinématographique de Digne	...	☎ 04 92 32 29 33

16 JEUDI 16 AVRIL

STE TULLE	...	Conférence par Gilbert Croué : la tour de Babel	16h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Foyer rural	Repas dansant association regain	12h	☎ 04 92 78 41 59
PIERREVERT	Salle polyvalente	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 72 88 99
MANOSQUE	Médiathèque	Ateliers d'écriture animé par Sylvain Prudhomme	9h-13h	☎ 04 92 74 10 54
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de Kokedama	14h-16h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Grand Champ	Atelier conférence : archéologie	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59
DIGNE	Centre Culturel	43ème Rencontre cinématographique de Digne	...	☎ 04 92 32 29 33
DIGNE	Palais des Congrès	Forum Provence Contact'Emploi	9h-17h	☎ 04 92 30 05 25

17 VENDREDI 17 AVRIL

STE TULLE	...	Conférence par Gilbert Croué : le cubisme	16h	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	EGV	Cérémonie remise de la légion d'honneur M. Put	16h	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	Théâtre H. Fluchère	Soirée contes du Québec	20h45	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Théâtre/clown : Aux quatre coins	21h	☎ 04 92 70 35 06
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Nouveau spectacle de Pierre Giraud	20h30	☎ 04 92 72 90 42
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Théâtre Cie Rires et sourires : Un rat de guerre	dès 18h	☎ 04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Médiathèque	Rencontre avec Sylvain Prudhomme	18h	☎ ...
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h30 & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
PEYRUIS	Salle des fêtes	Théâtre de chambre	20h30	☎ 04 92 32 50 36
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Bliss - Cie Révolution - Danse	21h • 21h	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE	Centre Culturel	43ème Rencontre cinématographique de Digne	...	☎ 04 92 32 29 33
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Molly's Kiss	soirée	☎ 06 85 35 68 42

La nuit des célibataires

«8^{ème} Anniversaire»
Samedi 25 Avril 2015
(Salle des fêtes de Peyruis)
DJ Sylv'Anim pour allumer le feu

Venez faire la fête entre ami(e)s!

Option Dîner dansant à 20h30 - 30€
Dîner dansant (cocktail offert) - réservation (sans engagement) avant le 24/04 inclus

Option Soirée dansante à 21h - 15€
Soirée dansante (une boisson offerte), réservation conseillée (sans engagement)
avant le 24/04 inclus pour un meilleur placement des tables.
Merci d'avance !

A 1h
du matin...
Fontaines
de bulles !!

Contact & réservation : 06 71 30 59 53 (Bruno)
Infos sur le déroulement de la soirée et le menu : www.celibazur.fr - Facebook : la nuit des célibataires

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

18 SAMEDI 18 AVRIL

STE TULLE	EGV	Défilé d'élégance et dîner dansant orchestre	dès 17h30	☎ 04 92 78 20 17
RIEZ	Salle polyvalente	La soupe aux livres	18h30	☎ 04 92 77 99 09
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée dansante par le comité des fêtes	...	☎ 06 33 26 84 64
VOLX	Foyer rural	Journée Transition Énergétique	10h-19h	☎ 06 65 15 37 77
VOLX	Place Mairie	Démonstration de taille et de greffe oliviers	9h	☎ ...
MANOSQUE	Café Pro/MJC	Concert : Trepallium + Hypnose	21h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	Place Pauline	Les samedis de Pauline	16h-19h	☎ 04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage de danse country dance passion	...	☎ 06 73 61 88 67
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée cocktails animée par DJ LPS	20h	☎ 04 92 79 78 66
REILLANNE	Salle des fêtes	Transition énergétique	18h	☎ 06 88 19 37 92
GRÉOUX	Centre de l'Étoile	Dansons à l'Étoile : stage découverte Tango	15h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
CRUIS	Salle divertissements	Aïoli Royal	12h	☎ 06 79 83 87 33
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	«Ceux qui ont dit NON» soirée de clôture	17h30	☎ 04 92 32 37 04
L'ESCALE	la Palissade	Sortie nature pour le Printemps des Castors	8h30-12h	☎ 06 05 10 14 09
L'ESCALE	MAC	Exposition : Le Printemps des Castors	10h-19h	☎ 06 84 09 96 50
PEYRUIS	Salle associations	Stage de Bonsaï	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Grand Champ	Stage de Tai Chi	10h30-12h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Grand Champ	Stage de Théâtre	14h30-17h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	UTL	Stage de photo reportage	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Salle des fêtes	Grande soirée concert théâtre	19h	☎ 06 64 08 45 01
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	☎ ...
ESTOUBLON	...	Vide greniers	19h	☎ ...

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE IKKS WOMEN CIMARRON FINAL TOUCH A SH BEL AIR GAT RIMON

SOIGNEZ VOTRE LOOK
AVEC LA NOUVELLE COLLECTION PRINTEMPS / ÉTÉ 2015
DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT EN BOUTIQUE

NOUVEAUX LOOKS - NOUVELLE SAISON

VENEZ DÉCOUVRIR
TOUTES LES NOUVEAUTÉS DU MOIS D'AVRIL
Pour une belle occasion ou pour votre quotidien
JOANNA CRÉE VOTRE STYLE !!

Paiement en 3 ou 4 fois
(voir modalités en magasin)
Retouche gratuite
Carte de fidélité
Partenaire chèques K04 (CCI)



RELOOKEUSE
PROFESSIONNELLE
DIPLOMÉE
CONSULTANTE EN LOOK

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

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

19 DIMANCHE 19 AVRIL

MALIJAI	Salle des fêtes	Portes ouvertes Scrapbooking	9h-18h	06 82 06 15 22
STE TULLE	Boulodrome	Théâtre : Les pieds tanqués	17h30	04 92 78 20 06
MALIJAI	Parc du château	Brocante / Vide grenier	6h-18h	04 92 35 17 39
MALIJAI	Salle des fêtes	Expo-vente et Portes ouvertes Scrapbooking Azza	9h-18h	06 82 06 15 22
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier AFPP	7h-18h	06 84 76 62 87
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto de Sc Vinon Durance	15h	04 92 74 04 39
ORAISON	Salle Gaii Miniet	Match de rollers hockey	journée	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Amicale des Pompiers	14h30	04 92 78 60 80
GRÉOUX	Bords du Verdon	Journée Nationale de l'attelage Loisirs	journée	04 92 78 01 08
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Loto Espace Jeunes	15h30	04 92 78 01 08
VOLX	Gymnase	Match de Basket Senior Masculin : Volx / Nyons	15h	04 92 79 35 31
MANOSQUE	Bellevue	1er Canicross des collines de Manosque	journée	06 16 67 32 89
PEYRUIS	Boulodrome	Brocante, vide grenier et débal'livres et outils	6h-19h	06 72 54 97 57
LES MÉES	Salle des fêtes	Initiation aux danses bretonnes	15h-20h	06 64 69 33 16
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Super Loto	15h	06 21 55 53 06
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Théâtre / Clown : Cie Un brin de thé	16h30 • 5€	06 85 35 68 42
REILLANNE	...	Vide poussette, dressing, armoire	...	0 ...
SISTERON	...	Vide greniers	...	0 ...

INSCRIVEZ VOS ÉVÉNEMENTS

SUR

WWW.MOUV-IN.COM

> AGENDA

> SOUMETTRE
UN ÉVÉNEMENT

avant le 20 du mois
précédent vos événements



AGENDA

20 LUNDI 20 AVRIL

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
SISTERON	Médiathèque	Festival des Marionnettes	10h-17h	☎ 04 92 61 54 50
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44

21 MARDI 21 AVRIL

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Théâtre : Manosque des maux aux paroles	20h	☎ 04 92 72 19 70
VALENSOLE	Salle Tardieu	Séances de cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
SISTERON	Médiathèque	Festival des Marionnettes	10h-17h	☎ 04 92 61 54 50
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country-line-western-catalan	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	A Haute Voix #2 Apéro littéraire	19h	☎ 04 92 64 27 34

22 MERCREDI 22 AVRIL

MANOSQUE	Cinéma / MJC	Ciné-goûter	14h15	☎ 04 92 72 19 70
VALENSOLE	Salle Tardieu	Soirée théâtre	soirée	☎ 06 62 49 74 15
GRÉOUX	Places	Artisans sans vitrine	journée	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Médiathèque	Festival des Marionnettes	10h-17h	☎ 04 92 61 54 50
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Fabrication de Porte-clés»	16h15	☎ 04 92 32 37 04



**ET BÉNÉFICIEZ
GRATUITEMENT*
D'UNE TRIPLÉ
VISIBILITÉ**

**MAGAZINE / SITE INTERNET /
SMARTPHONE & TABLETTES**

*Gratuité réservée aux mairies, offices de tourisme, associations et organisateurs d'événements - Pour les professionnels voir conditions
AUCUNE DATE NE SERA PRISE PAR TÉLÉPHONE OU AUTRE VOIE QUE CELLE-CI

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

23 JEUDI 23 AVRIL

GRÉOUX	Centre l'Étoile	Énigmes Templières, passé mystérieux du Verdon	16h	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Médiathèque	Festival des Marionnettes	10h-17h	☎ 04 92 61 54 50
ST AUBAN	La Marelle	Petit déj' «Vieillir en forme»	8h30	☎ 04 92 32 37 04
SALIGNAC	Garderie	Atelier d'éveil	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Grand Champ	Présentation de livre	18h30-20h30	☎ 04 92 62 60 59
DIGNE	Centre Culturel	Théâtre : le neveu de Rameau	19h	☎ 04 92 30 87 10

24 VENDREDI 24 AVRIL

MALIJAI	Salle des fêtes	Collecte de sang	8h	☎ 06 50 82 18 98
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 78 89 74
SISTERON	Médiathèque	Festival des Marionnettes	10h-17h	☎ 04 92 61 54 50
VOLONNE	école maternelle	Atelier d'éveil musical	9h30-11h30	☎ 04 92 61 54 50
ST AUBAN	La Marelle	Apéro citoyen «Carrefour des cultures»	18h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Ensemble C Barré-Hendécameron - Musique	21h • 21€	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Radio Babel Marseille	soirée	☎ 06 85 35 68 42

25 SAMEDI 25 AVRIL

PIERREVERT	Salle polyvalente	Soirée repas et concours de tir de Panforte	20h	☎ 06 88 16 23 59
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Puces des couturières	...	☎ 06 89 85 92 72
VOLX	village	Fête votive	...	☎ ...
VINON/VERDON	Stade et Cours	Concours de boules doublettes	9h	☎ 06 12 08 74 37
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée Théâtre	en soirée	☎ 06 32 93 69 64
ORAISON	Loly Circus	Baby cirque de 2 à 5 ans	...	☎ 04 92 75 36 86
CHÂTEAU-ARN	Esplanade Font Robert	Brocante vide grenier débal/livres, bourse plantes	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
LES MÉES	Maison Asso	Stage de Gospel avec Max Zita	13h-18h	☎ 06 79 82 41 97
L'ESCALE	MAC	Tounoi de Tarot en donnes libres	14h	☎ 06 18 90 97 59
PEYRUIS	Salle des fêtes	8ème anniversaire des Nuits de célibataires	20h	☎ 06 71 30 59 53
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Dirty Dash Brothers + Roze	soirée	☎ 06 85 35 68 42

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30

☎ 04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

AGENDA

26 DIMANCHE 26 AVRIL

STE TULLE	...	Grande chasse aux oeufs	...	☎ 04 92 78 20 06
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	14h30	☎ 06 30 57 50 98
VILLENEUVE	Salle des fêtes	La Soléiade : vide dressing	...	☎ 06 31 20 55 42
VOLX	village	Fête votive	...	☎ ...
PIERREVERT	Salle polyvalente	Vitagym Convention fitness	9h-16h	☎ 06 64 90 03 85
SISTERON	Plan d'eau	Vide grenier Sisteron Volley ball	journée	☎ 09 84 53 75 82
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Écrire en Provence, écrire notre Provence	...	☎ ...
GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux	17h	☎ 04 92 78 01 08
VALENSOLE	Salle polyvalente	Théâtre	Après-midi	☎ 06 32 93 69 64
VALENSOLE	village	Brocante de l'amicale des employés municipaux	Journée	☎ 04 92 74 80 13
ORAISON	Places du centre	Vide grenier	8h-19h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Rencontre aérienne pour amateurs éclairés	10h-18h	☎ 04 92 75 36 86
ORAISON	Hippodrome	Course de chevaux	14h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux : Les Petites Casquettes	16h	☎ 04 92 78 01 08
ST MICHEL L'OB	village	Brocante et vide grenier	journée	☎ 04 92 76 66 55
LES MÉES	Maison Asso	Stage de Gospel avec Max Zita	journée	☎ 06 79 82 41 97
L'ESCALE	...	9ème Trail de L'Escalo	dès 8h	☎ 06 80 02 26 23
SALIGNAC	Place Village	Fête des plantes et de l'artisanat	10h-18h	☎ 06 38 95 86 21
LES MÉES	Église ND Olivier	Concert de Gospel	16h	☎ 06 08 45 01 64
DIGNE	...	Vide grenier de Digne Hand Ball	...	☎ ...



IMPRIMERIE SPRINTBOX

S'PRINT BOX®

vosre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus !

STUDIO GRAPHIQUE
création et réalisation
de vos supports
de communication

IMPRIMERIE
tous travaux d'impression
tous supports
devis gratuit
délais rapides
livraison gratuite

OFFRE JUSQU'AU 30 AVRIL 2015

1000 CARTES DE VISITE R°/V° - QUADRI

Qualité premium - 350gr/m2 couché mat

70 €^{HT} **PELLICULAGE OFFERT**

LIVRAISON OFFERTE
CRÉATION MAQUETTE EN SUPPLÉMENT

REMISES SPÉCIALES

ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIFS
CRÉATEURS D'ENTREPRISES
GROUPEMENTS DE COMMERCANTS
OFFICES DE TOURISME / MAIRIES

☎ **Tél. : 06 64 14 04 94**
✉ **contact@sprintbox.fr**
🌐 **www.sprintbox.fr**

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

27 LUNDI 27 AVRIL

VOLX	village	Fête votive	...	☎ ...
VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 48 22
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44
CHÂTEAU-ARN	Gymnase Lauzières	Coin famille «Basket»	14h30	☎ 04 92 32 37 04

28 MARDI 28 AVRIL

VOLX	Place Mairie	Concours de boules de la fête	...	☎ 04 92 72 42 93
VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
ORAISON	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country-line-western-catalan	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
ST AUBAN	La Marelle	Petit déj' : réits et souvenirs	8h30	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Audition de fin de stage école de musique CCM	16h30	☎ 04 92 64 48 24
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille maquillage et crêpes	14h30	☎ 04 92 32 37 04

29 MERCREDI 29 AVRIL

VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
ORAISON	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
ST AUBAN	La Marelle	Séance de rire	14h30	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	Printemps de la jeunesse	15h-22h	☎ 04 92 31 29 35

**FREQUENCE
KITCH**

RETROUVEZ PATT, PHILOU ET IGOR TOUS LES LUNDIS DE 20H30 À 22H

www.frequencemistralstisteron.fr



**FM
99.2**



**FREQUENCE
MISTRAL**

ma radio, mon pays.

AGENDA

30 JEUDI 30 AVRIL

PIERREVERT	village	Carnaval de la crèche «top chef»	matinée	☎ 04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
ORAISON	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
MALIJAI	...	Collecte de sang	...	☎ 0 810 810 109
CHÂTEAU-ARN	Les Lauzières	Printemps de la jeunesse	15h-22h	☎ 04 92 31 29 35
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Courrier du Coeur»	14h30-16h	☎ 04 92 32 37 04
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Concert : Babel Buech Madam'	soirée	☎ 06 85 35 68 42

1 VENDREDI 1^{er} MAI

VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert electro rythm and blues Twin Shox	19h30	☎ 04 92 79 78 66
ORAISON	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80

2 SAMEDI 2 MAI

VOLX	Foyer rural	Représentation Cie En Liberté «Flexible HOPHOP	20h30	☎ 04 92 70 91 28
SISTERON	Complexe les Marres	Tournoi public-ball - 10 ans	8h30	☎ 06 81 18 93 74
NOYERS/JABRON	Salle des fêtes	Soirée paëlla et ambiance musicale	20h	☎ 06 76 67 15 16
VINON/VERDON	Ext et salle des fêtes	Activités Jeunes vinonnais	...	☎ 04 92 74 04 39
ORAISON	Salle du Château	Exposition	Entrée gratuite	☎ 04 92 78 60 80
LES MÉES	ZA	Journée cueillette, cuisine et repas sauvage-bio	9h-16h	☎ 06 50 36 07 49
CHÂTEAU-ARN	Place résistance	Vide grenier	6h-18h	☎ 06 70 69 97 13

4 LUNDI 4 MAI

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
--------------------	---------------------	--	-------------	------------------



J'AIME GRÉOUX

LES SOIRÉES DU CHÂTEAU GRÉOUX-LES-BAINS

LE POINT VIRGULE FAIT SA TOURNÉE - jeudi 2 juillet à 21h

SANSEVERINO - jeudi 9 juillet à 21h

ORCHESTRE REGIONAL AVIGNON PROVENCE - jeudi 16 juillet à 21h

DON BILLIEZ - jeudi 30 juillet à 21h

CLOTILDE COURAU & LIONEL SUAREZ - jeudi 6 août à 21h

LES DEMI FRERES ENCHANTENT NOUGARO - jeudi 13 août à 21h

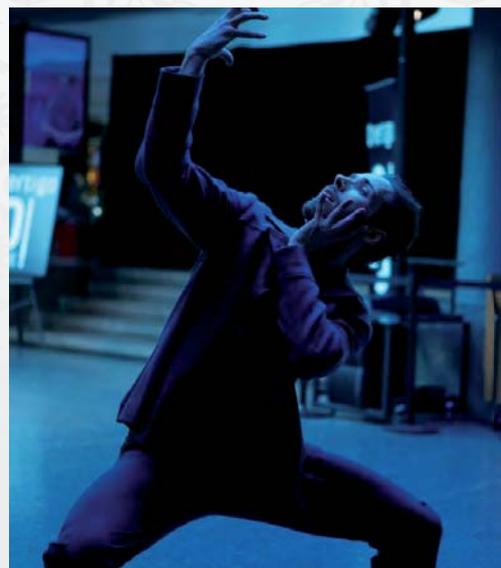
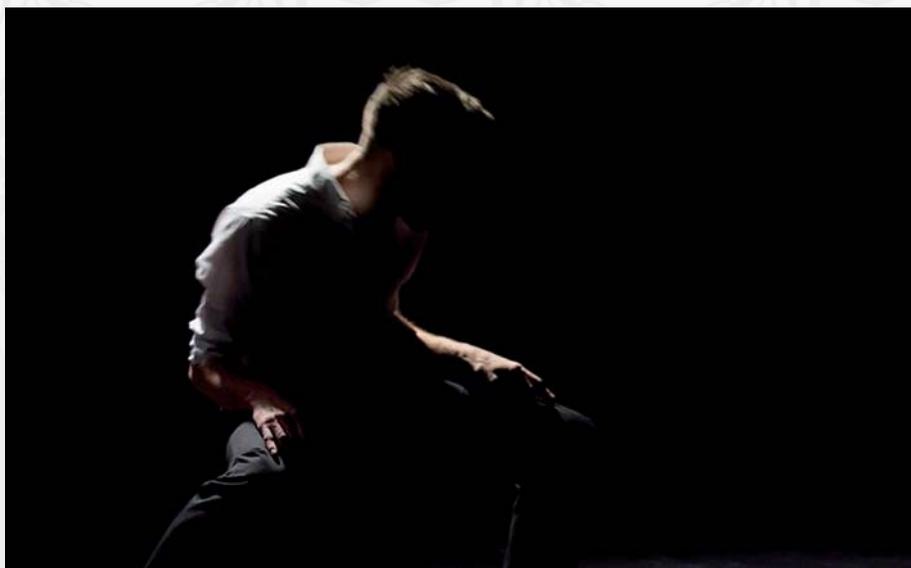
HK ET LES SALTIMBANKS - jeudi 20 août à 21h

www.greouxlesbains.com



MANOSQUINS À L'

LOUIS MARTIN à Montréal - Québec (Canada)



Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.

OÙ HABITES-TU ?

Montréal, Québec, Canada.

DEPUIS QUAND ?

Septembre 2008

QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

Avant de partir pour le Canada, je vivais en Australie depuis un an pour finir ma maîtrise d'anglais. Après avoir fini, j'ai voulu tenter ma chance une fois pour toutes et réaliser mon rêve de gosse : devenir danseur. Je ne voulais pas rentrer en France, mais encore voyager et découvrir un autre pays, mon choix s'est porté sur le Canada, où la danse contemporaine est prolifique.

PEUX-TU ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

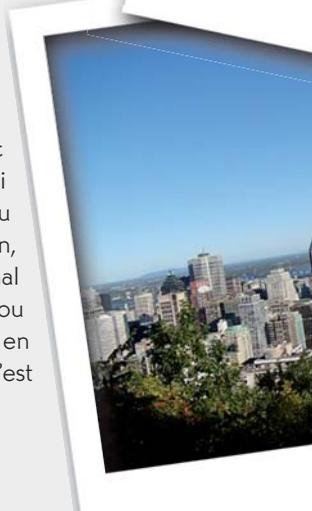
Je me lève vers 6 h 30 (ça me prend du temps le matin pour me réveiller) puis vers 8 h 30, je pars prendre le métro pour me rendre à mon entraînement, cela dépend sur quoi nous travaillons dans la compagnie, je peux aller au yoga, à la salle de sport, ou bien prendre une classe de danse ! Ensuite, à 11 h 30, je pars dans les locaux de la compagnie pour manger. Nous commençons les répétitions tous les jours du lundi au vendredi à 13 heures jusqu'à 17 heures. Puis souvent j'ai une autre répétition de 18 heures à 20 heures pour d'autres chorégraphes, puis je rentre chez moi.

QUE FAIS-TU ?

Je suis danseur contemporain professionnel pour la compagnie O Vertigo ainsi que pour d'autres chorégraphes indépendants, et depuis peu je chorégraphie aussi.

COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Je me repose, lol ! Je profite de la vie, de mon chez-moi, de la ville avec mon copain, Français lui aussi. Dépendamment du temps et aussi de la saison, l'été je vais au bord du canal de Lachine, au marché ou en dehors de la ville, en nature. L'hiver, eh bien, c'est plus du patin à glace !



ÉTRANGER

QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

Il fait soleil, et la température est de moins sept, mais ils annoncent plus trois en après-midi.

QU'EST-CE QUI T'A LE PLUS SURPRIS À TON ARRIVÉE ?

La liberté d'être qui tu es. Les gens se foutent de ta religion, de ta sexualité, de ta couleur... Chacun vit sa vie, il n'y a pas, ou très peu, de tensions dans ce domaine ; les gens sont ouverts d'esprit ; mais c'est Montréal, peut-être qu'en région ce n'est pas la même histoire.

QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE TU UTILISES LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

Allô ! Ça veut dire salut.

LE PLAT TYPIQUE ?

C'est un peu un stéréotype, mais c'est la poutine (des frites avec une sauce brune à la viande et du fromage en grains), ou bien le pâté chinois (une sorte de hachis parmentier).

LA BOISSON LOCALE ?

Ils ont de la très bonne bière.

QU'EST-CE QUI TE MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

Mes amis. Mais de la ville, je dirais : me balader dans une ville qui a des murs qui datent du XIIIe siècle, ça fait toujours quelque chose, Montréal est jeune – 375 ans, à peine. Ah ! les cigales aussi, l'été, me manquent.

QU'EST-CE QUI TE MANQUERAIT LE PLUS SI TU PARTAIS ?

Je sais que c'est fou à dire, mais j'en peux plus de l'hiver en ce moment, mais je pense qu'une belle tempête de neige me manquerait si je partais.

LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

J'y pense... mais peut-être pas en France... une nouvelle aventure peut-être.

UNE PHRASE POUR VALORISER MONTRÉAL ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

Le Québec ce n'est pas la France même si on y parle français (québécois), il faut y venir avec un œil neuf, être ouvert d'esprit et accueillir tout ce que Montréal offre. C'est une ville dynamique, chaleureuse, avec des gens attachants, une belle langue, une façon de vivre et, pour sûr, dépaysante.

CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE MONTRÉAL ?

Hochelega est un village sur le mont Royal (la montagne au centre de Montréal) de la tribu indienne des Iroquois au XVIe siècle. Jacques Cartier, en 1535, qui découvre ce village, nomme la montagne « Mons realis » d'où le nom de la ville Montréal.

LES COUTUMES LOCALES ? (VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

La fête nationale du Québec, la Saint-Jean, est très importante, le 24 juin ; la fête du Canada, le 1er juillet. Nous nous habillons normalement, lol ! À part en hiver où tu dois vraiment bien te couvrir avec moins vingt degrés, mais tu t'y fais. Nous travaillons beaucoup, même le dimanche tout est ouvert, lol ! Il y a peu de jours fériés et nous avons droit à deux semaines de vacances par an. Nous payons deux impôts, un canadien et un québécois. Nous fêtons l'Action de grâce (Thanksgiving canadien), avec la fameuse dinde le 12 octobre. On dit bonne fête et pas bon anniversaire. On aime les cinq à sept avec des wine and cheese (vin et fromage) ; on t'en met plein puis tu peux choisir.

PRÉCISE-MOI LE NOM DE LA BOÎTE POUR LAQUELLE TU BOSSES ?

○ Vertigo danse



À L'ÉTRANGER

Beauté

NOUVEAU ! LIPOMODELAGE LPG



Institut Esthétique Conseil

L'institut de beauté de Carole Pédinielli a été créé en 1986 ; elle y fut d'abord employée puis gérante avant d'en devenir propriétaire.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER & LPG

De l'esthétique traditionnelle comme les épilations, les modelages du corps, la manucurie ou encore la permanente des cils aux conseils et à la vente des produits Esthederm, Thalgo, Pupa (marque italienne de maquillage), l'institut Esthétique Conseil porte parfaitement bien son nom, puisque Carole met un point d'honneur à conseiller et trouver le produit le mieux adapté et qui répondra parfaitement aux besoins de sa cliente et même de ses clients masculins.

Toujours à la recherche de l'efficacité, Carole vous présente le dernier appareil Cellu M6 Endermolift corps et visage permettant des soins entièrement naturels et efficaces même sur les graisses localisées et résistantes. Elle vous proposera un bilan complet avec photos pour évaluer la silhouette et identifier les zones à traiter.

POUR LE CORPS, LES SÉANCES PERMETTENT DE :

- déstocker les zones rebelles ;
- récupérer le galbe du corps ;
- lisser la peau d'orange et les capitons ;
- raffermir et tonifier la peau.

POUR LE VISAGE :

- coup d'éclat ;
- comblement des rides ;
- atténuation des cernes ;
- effet lifting naturel.

LES INTERROGATIONS LES PLUS FRÉQUENTES DES CLIENTES :

« Je fais du sport régulièrement, je fais attention à mon alimentation, je n'ai pas de kilos en trop, et pourtant elle est là, résistante et fidèle, ma cellulite... Pourquoi ? Que faire pour m'en débarrasser ? »

Revenons aux origines... Les femmes donnent la vie et sont génétiquement programmées pour conserver une petite « assurance graisse » en cas de disette... C'est la structure même du tissu adipeux féminin (différente de celle de l'homme; quelle injustice !) qui est responsable de l'apparition des capitons. Au fur et à mesure que les adipocytes prennent du volume, ils sont comprimés et tirent sur les cloisons (septa) qui les retiennent. En parallèle, sous l'effet de la pression des cellules graisseuses, la microcirculation est entravée, créant alors l'effet capiton.

LA SOLUTION LPG

Cellu M6 et la variété de sens de rotation des « rolls » qu'il permet, gymnastique les septa pour les assouplir, les défibroser et ainsi leur permettre de ne plus tirer sur leur point d'ancrage et lisser l'effet capiton. En parallèle, cette stimulation relance la circulation sanguine et lymphatique pour un drainage efficace.

« Cibler les graisses localisées et résistantes »

« À chaque fois que je fais un régime, tout se passe à l'envers : ce sont mes joues et ma poitrine qui fondent alors que moi, ce que je veux, c'est dire adieu à ma culotte de cheval ! Pourquoi je ne perds jamais au bon endroit ? »

Malheureusement, mincir se fait souvent au prix de ses jolies courbes ! On perd d'abord du haut du corps avant de s'attaquer aux zones de stockage typiquement féminines. Il a été démontré que les adipocytes (cellules graisseuses) de la zone fémorale (culotte de cheval, fesses et cuisses) ont, en temps normal, une capacité à déstocker très faible.

Cela signifie que ces adipocytes stockent beaucoup plus de graisses qu'ils n'en libèrent, c'est pourquoi il est si difficile d'affiner cette zone.

LA SOLUTION LPG

Grâce à la mobilisation unique du tissu adipeux qu'elle procure, la technologie Cellu M6 rend les adipocytes moins résistants au déstockage tout en respectant leur intégrité.

À l'aide des différents sens de rotation des « rolls », la libération de ces graisses localisées, et particulièrement résistantes à l'exercice physique et aux régimes, est quasiment doublée. Il est enfin possible de cibler les zones à affiner !

« Mon corps réactive son potentiel minceur et anti-âge ! »

« Est-ce vrai que dès qu'on arrête les séances de Cellu M6, les résultats disparaissent ? »

Une petite métaphore s'impose : ce n'est pas en faisant deux semaines de sport pendant les vacances d'été que l'on va rester musclée toute l'année... et bien il en est de même pour les séances de Cellu M6. Durant la phase d'attaque (deux séances par semaine pendant un mois), l'objectif est d'envoyer suffisamment de messages aux cellules minceur pour créer un réveil cellulaire durable. En quelques semaines, la technique va permettre, selon les objectifs fixés, de déstocker les graisses résistantes, de lisser les capitons, de resculpter les formes ou de raffermir la peau. Après cette période intensive, il est important de continuer à stimuler régulièrement ces cellules pour qu'elles ne retombent pas dans leur habitude léthargie. La bonne nouvelle, c'est qu'une séance par mois suffit pour réactiver cette mémoire cellulaire et potentialiser les effets minceur et fermeté obtenus. Au même titre que l'activité physique, la technique « lipomodélage » devient alors pour certains un véritable style de vie.

« J'étais vraiment ravie du résultat obtenu après mes séances de Cellu M6 l'an passé. Bien motivée, j'ai conservé une bonne hygiène de vie et j'ai recommencé cette année dans un autre centre. Malheureusement, les résultats ne sont pas à la hauteur de mes espérances. Comment l'expliquer ? »

Indépendamment de la cliente traitée, les résultats d'un programme Cellu M6 dépendent du niveau de maîtrise et de formation de l'esthéticienne et de la génération de l'appareil qu'elle utilise. Avant tout, une formation est obligatoire pour délivrer des soins et LPG Systems a mis en place différents types d'accompagnement pour permettre aux esthéticiennes de devenir expertes LPG. Le bilan initial est aussi fondamental.

À l'aide de LPG Scan, le nouveau système d'évaluation sur tablette, l'esthéticienne diagnostique précisément les attentes et les besoins afin de déterminer le programme de soins le mieux adapté. Autre point capital, l'avancée technologique de l'équipement. LPG Systems ne cesse d'innover depuis près de trente ans en proposant des appareils de plus en plus perfectionnés pour des soins toujours plus efficaces.

Nouveaux soins « zone » : 15 minutes
Ciblez la zone de votre choix avec un soin rapide et de haute efficacité. Bras, dos, ventre, taille, fesses, culotte de cheval, cuisses, genoux, mollets.

Pour plus d'informations

Rendez-vous à l'institut Esthétique Conseil, Carole Pedinielli vous accueillera et vous conseillera sur les soins à apporter à votre corps.

Institut Esthétique Conseil
10 bis, avenue Jean-Giono
04100 Manosque
Tél. 04 92 87 63 72



**LA
BOUTIQUE**

En AVRIL... Ne te découvre pas d'un jean !!

Ce moi-ci, nous allons vous présenter 3 façons d'arborez un look frais et printanier avec l'Indigo Knit (Jean). Le printemps est enfin là et vous avez certainement remarqué que les gens affluent dans les rues pour profiter de chaque rayon de soleil.

Rejoignez-les !!!

N'oubliez pas que le retour du beau temps signifie que les gens peuvent voir ce que vous portez. Alors, passez à la vitesse supérieure ! Nous vous concoctons ce moi-ci trois solutions pour aborder l'Indigo Knit (Jean) avec sérénité.

Style printanier n° 1 : Le look surfeur !

Avec sa couleur bleu vif et son look décontracté, l'Indigo Knit est parfait pour le printemps.

Et lorsque l'on pense au printemps et aux bons moments passés avec ses amis, le surf vient souvent à l'esprit. Il rappelle un style de vie décontracté et nonchalant qui attire depuis plusieurs générations les

jeunes en quête de liberté. Le look surfeur est un thème incontournable de votre garde-robe pour le printemps.

Adoptez un look moins éblouissant que les chemises hawaïennes que nous avons tant vues ces derniers printemps! Choisissez le look blanc au soleil en associant un pantalon Indigo Knit à quelques imprimés floraux. Ajoutez à cela une chemise portée autour de la taille et des chaussures en toile afin de parfaire le tout et vous obtiendrez un style frais et printanier.



Jean **99.95€**
Tee-shirt **19.95€**
Pull **39.95€**
Chemise **39.95€**
shoes **34.95€**



Style printanier n° 2 : Levez l'ancre !

Nous restons dans le thème marin et en particulier avec un article de la garde-robe nautique qui refléure chaque année au printemps : Le pull Marin.

Aujourd'hui, pas besoin d'être un marin ou d'appartenir aux classes supérieures françaises pour porter ce haut à rayures emblématique, qui s'associe parfaitement avec un short Indigo Knit et une belle paire de bateau. Si vous avez un tatouage, voici l'occasion rêvée de le révéler.



Short **39.95€**
Pull **39.95€**
Chemise **39.95€**
shoes **49.95€**

Style printanier n° 3 : Le Skateur 2015 !

Si vous recherchez un look plus urbain, la garde-robe du skateur est une source idéale d'inspiration. L'époque des skateurs portant des pantalons cargo surdimensionnés et des t-shirts et sweats à capuche est belle et bien révolue. Bien entendu, les éléments de ce style de vie perdurent, mais les skateurs ont été domptés et l'influence de leurs garde-robes atteint maintenant les podiums et le prêt-à-porter.

Les skateurs sont connus pour leur capacité à repousser les limites : ils n'auraient aucun mal à porter un polo sous une chemise en denim. La combinaison des éléments bruts et élégants du denim et du piqué s'associe parfaitement à un short Indigo Knit avec de nombreuses déchirures pour créer un look très cool.



Short **49.95€**
Polo **19.95€**
Chemise **39.95€**
shoes **59.95€**

**Disponible dans les boutiques
Jack & Jones
de Digne et Manosque.**

JACK  JONES®

RANDONNÉE

Les gorges d'Oppedette

Texte : Nicolas Le Plénier

Située dans le Luberon, à la frontière entre les Alpes-de-Haute-Provence et le Vaucluse, le canyon d'Oppedette est le résultat de la rivière Calavon qui a creusé son chemin.

Une randonnée courte, agréable et surtout particulièrement ludique que l'on peut effectuer en un après-midi. Trois parcours sont proposés. Nous allons aborder « La traversée de l'échelle ».

COMMENT Y VENIR ?

Prendre la N 100 entre Apt et Forcalquier. Trois kilomètres après Céreste si l'on vient de Forcalquier, prendre à droite la D 33. Deux kilomètres huit cents plus loin, la D 33 part à gauche, continuer tout droit, désormais sur la D 155 (qui devient la D 201 en passant du Vaucluse aux Alpes-de-Haute-Provence) que l'on suit jusqu'à Oppedette. Juste avant le village, prendre à gauche pour se garer sur le plateau dominant les gorges.

PRÉSENTATION

Butant contre les monts du Vaucluse, la rivière Calavon a forcé un passage en creusant un petit canyon dans un décor sauvage de terrain d'aventure. Passages câblés, passages aériens, échelle, gorges étroites se succèdent tout au long d'un parcours ludique. Cette randonnée, très courte, peut se combiner avec celle, tout aussi courte, du Mourre Nègre.

DESSCRIPTIF

Situé sur le parking, vous devrez repérer le belvédère sur un étroit promontoire entouré de barrières et qui s'avance au-dessus des gorges.

Ce belvédère a été rénové en 2009. L'itinéraire commence à droite du promontoire.

Descendre un couloir en direction des gorges. Passer sous le promontoire qui forme donc une arche naturelle. L'itinéraire rejoint le fond du canyon en suivant un balisage jaune.

Attention aux fausses pistes qui partent à droite au début de la descente. De nombreux passages sont sécurisés par des rampes.

Au fond du canyon, on ne peut plus s'engager vers l'amont dans la partie la plus étroite.

De retour avant l'étranglement, suivre le lit rectiligne du Calavon vers l'aval sur environ trois cents mètres, certains passages étant câblés.

Le lit de la rivière fait un coude vers la gauche. Traverser le Calavon sur des blocs peu avant la fin du coude et chercher la sente balisée en jaune qui permet de remonter sur l'autre versant.

Un couloir raide amène jusqu'à une grotte-tunnel dans laquelle se trouve une échelle. La remonter et sortir sur une longue corniche aérienne.

Cette portion en balcon offre de belles vues sur le canyon et sur le village en face.

Carnet de route

Distance : 6 kilomètres

Durée : 1 h 30 à 2 heures

Météo : temps sec impératif

Matériel : petite corde utile pour les enfants





Le sentier redescend au bord du Calavon que l'on franchit par un gué, puis prendre le chemin évident qui remonte au village.

On retourne au parking en passant près du cimetière.

Le parcours peut s'effectuer dans les deux sens.

Vous pourrez improviser un petit pique-nique au Saut du Moine qui est situé à 5 km

Depuis la mairie, descendre en contrebas du village par la route au nord, puis au pont prendre la route en direction du camping Valsaintes, suivre sur environ huit cents mètres puis aux deux bornes blanches doublées du panneau « virages sur 2 km », faire quatre-vingts mètres et prendre le vaste chemin de terre à gauche en légère descente (marquage jaune à suivre pendant dix minutes avant d'arriver à une falaise et des marmites remplies d'eau).

On peut aussi y aller en voiture et se garer à l'entrée de ce chemin.



LE PARCOURS DU COEUR

Dimanche 12 avril, la ville d'Oraison accueille le Parcours du cœur, la traditionnelle marche autour de la ville pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

La Fédération française de cardiologie, en partenariat avec la mairie d'Oraison, organise comme chaque année dans sa commune une marche appelée Parcours du cœur. Cette manifestation a pour but de sensibiliser le public à la nécessité de pratiquer une activité physique régulière tout au long de sa vie afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires (première cause de mortalité en France).

« Venez nombreux nous rejoindre, que vous soyez en famille ou entre amis, pour participer à cette matinée. Chacun va à son rythme : ce n'est ni une course ni une compétition. »

Le départ se fera à 9 heures de la place du Kiosque pour se diriger vers le petit pont de pierre, le retour est programmé pour 11 h 30.

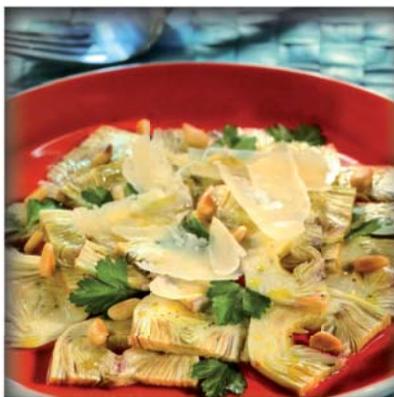
PARCOURS DU CŒUR FAMILLE

Les Parcours du cœur sont la plus grande opération de prévention santé organisée en France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque. Depuis le milieu des années 1970, sous l'égide de la Fédération française de cardiologie, ils sont organisés par des centaines de bénévoles dans tout le pays et fêteront, en 2015, leur quarantième édition.

RENSEIGNEMENTS :

Office de tourisme
9, allées Arthur-Gouin – 04700 Oraison
Tél. : 04 92 78 60 80 – Fax : 04 92 79 89 01
Mail : info@oraison.com
Site Internet : <http://www.oraison.com>
Photos : office de tourisme d'Oraison et associations



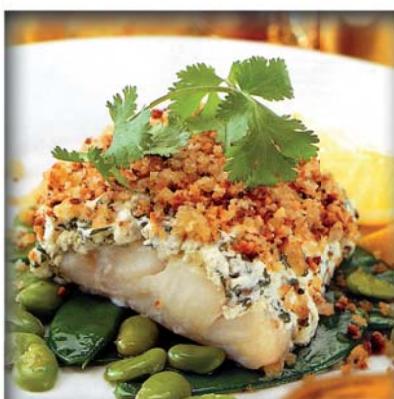


12 artichauts poivrade parés et coupés en deux - le jus de 1 citron - 1 c. à s. d'huile d'olive + un filet pour la présentation - 2 gousses d'ail pelées et coupées en petit éclats - 50 g de parmesan très frais - 40 g de pignons de pin - 40 feuilles de persil plat - sel, poivre du moulin.

Émincé d'artichauts

pour 4 personnes
préparation : 20 mn
cuisson : 15 mn

- Découpez les artichauts en fines lamelles et badigeonnez-les soigneusement avec le jus de citron, pour éviter l'oxydation. Faites-les revenir pendant 5 min dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive, en les retournant délicatement. Ajoutez l'ail, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min à couvert.
- À l'aide d'un couteau économe, prélevez de minces copeaux de parmesan. Faites sauter les pignons dans une poêle antiadhésive placée sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Répartissez les lamelles d'artichauts sur 4 grandes assiettes plates, en les disposant harmonieusement. Ajoutez les pignons et les feuilles de persil. Arrosez les artichauts d'un filet d'huile d'olive. Parsemez-les de copeaux de parmesan. Servez tiède ou froid.



150 g de bûche de chèvre - 4 c. à s. de coriandre ciselée + quelques feuilles pour le décor - 4 pavés de cabillaud (150 g chacun) avec la peau - 50 g de beurre + 30 g pour le plat - 50 g de chapelure - 1 c. à s. d'huile d'olive - 200 g de mange-touts - 200 g de fèves congelées (ou fraîches). 1 citron coupé en quartiers - sel, poivre du moulin.

Cabillaud en croûte de coriandre

pour 4 personnes
préparation : 15 mn
cuisson : 15 mn

- Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Ecrasez le fromage de chèvre et mélangez-le aux feuilles de coriandre.
- Salez et poivrez les pavés de cabillaud, enduisez-les de fromage et placez-les côté peau dans un plat à four beurré. Parsemez le poisson de chapelure et arrosez-le avec l'huile d'olive. Enfourez pour 15 min de cuisson.
- Pendant ce temps, plongez les mange-touts et les fèves pendant 8 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les, puis faites-les sauter rapidement à la poêle dans le beurre. Salez et poivrez.
- Pour le service, déposez dans chaque assiette chaude quelques fèves et mange-touts, puis un pavé de cabillaud. Décorez de 1 quartier de citron et de quelques feuilles de coriandre.



130 g de raisins de Corinthe - 1 petit ananas - 30 g de beurre - 1 c. à s. de sucre en poudre - 1 c. à s. de curry en poudre - 15 cl d'eau - 60 g de noix de coco rapée (fraîche de préférence) + 1 c. à s. pour le décor.

❖ Curry d'ananas

pour 4 personnes
préparation : 15 mn
cuisson : 25 mn

- Mettez les raisins secs à tremper pendant 30 min dans un bol d'eau tiède.
- Pendant ce temps, pelez l'ananas. Coupez-le en quatre et retirez la partie intérieure. Tranchez les quartiers en deux dans la longueur, puis détaillez-les en petites tranches.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre. Lorsqu'il est chaud, mettez les morceaux d'ananas à revenir pendant 5 min, puis saupoudrez-les de sucre en poudre et de curry. Faites caraméliser pendant 2 min, puis arrosez d'eau et mélangez.
- Ajoutez dans la poêle les raisins secs égouttés et la noix de coco râpée. Couvrez et laissez cuire pendant 10 min sur feu doux. Puis retirez le couvercle et prolongez la cuisson pendant 5 min en remuant régulièrement. Versez dans un plat décoré de noix de coco râpée et servez ce curry chaud ou froid en dessert.



4 muffins plats - 4 tranches de jambon blanc sans couenne - 4 oeufs extra-frais - 4 brins de cerfeuil - sel, poivre du moulin.

❖ Oeufs au nid sur muffins

pour 4 personnes
préparation : 15 mn
cuisson : 8 mn

- Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Déposez les muffins au fond de 4 petits plats à four. Coupez chaque tranche de jambon en deux et placez-les sur les muffins.
- Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs d'oeufs en neige très ferme avec 1 pincée de sel.
- Déposez 2 cuillerées de blancs en neige sur chaque muffin garni de jambon. Creusez légèrement les blancs d'oeufs avec le dos de la cuillère, pour former un nid. Placez 1 jaune d'oeuf au centre. Recouvrez avec le reste des blancs en neige (le jaune ne doit pas être apparent). Salez et poivrez.
- Enfournez pour 8 min de cuisson, jusqu'à ce que les blancs en neige soient joliment colorés. Décorez avec 1 brin de cerfeuil et servez aussitôt. Relevez l'assaisonnement avec 1 pointe de muscade ou de paprika.

High-Tech

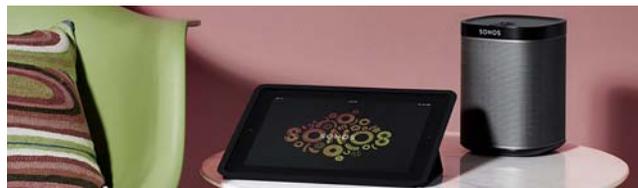
SYSTÈME AUDIO SONOS



Découvrez le système Sonos

Sonos est un système intelligent d'enceintes et composants audio Hi-Fi sans fil. Il réunit votre collection de musique numérique dans une application unique que vous pouvez contrôler depuis n'importe quel appareil.

TEXTE : MEGACHIP MANOSQUE • PHOTOS : SONOS



Découvrez la gamme

PLAY:1 - €199

L'enceinte compacte sans fil et étonnamment puissante qui délivre un son Hi-Fi profond et limpide.

PLAY:3 - €299

Plus grande que le modèle PLAY:1, cette enceinte sans fil diffuse un son Hi-Fi immersif, des basses profondes et une puissance acoustique qui remplit toute la pièce.

PLAY:5 - €399

La plus grande enceinte sans fil Sonos offre une expérience d'écoute exceptionnelle tout-en-un avec le son Hi-Fi le plus profond et le plus riche.

PLAYBAR - €699

La barre de son Hi-Fi pour les cinéphilés et les passionnés de musique

SUB - €699

Ajoutez des basses renversantes avec ce caisson de basse Transformez votre chaîne Hi-Fi ou vos haut-parleurs. Diffusez de la musique sur votre chaîne Hi-Fi ou vos haut-parleurs avec CONNECT ou CONNECT:AMP.

CONNECT - €349

Transformez votre chaîne Hi-Fi ou votre home cinéma en un système de streaming de musique.

CONNECT:AMP - €499

Transformez vos haut-parleurs avec fil en un système de streaming de musique.

Par où commencer.

1°/ Connectez-vous à votre réseau WiFi domestique.

2°/ Contrôlez l'ensemble avec l'application Sonos.
Mac Android Windows

3°/ Écoutez vos morceaux préférés.

Diffuser de la musique Ajouter des bibliothèques musicales
Installer des services musicaux

4°/ Ajoutez Sonos dans plusieurs pièces et créez une paire stéréo.

La musique du monde entier

Accédez à votre bibliothèque musicale personnelle, à vos services de diffusion musicale préférés et à plus de 100 000 stations de radio Internet dans le monde entier. L'application Sonos vous permet de rechercher, d'écouter, de contrôler et d'explorer votre musique, selon vos envies.

Services de streaming

Ajoutez vos services musicaux existants ou découvrez quelque chose de nouveau. Qu'il s'agisse de services programmés ou à la demande, gratuits ou par abonnement, Sonos vous permet d'accéder à une liste croissante de services musicaux.

Voir tous les services

Stations de radio Internet et podcasts

Grâce à TuneIn Radio, écoutez gratuitement plus de 100 000 stations de radio locales et internationales, émissions et podcasts des quatre coins du monde.

Votre bibliothèque

Écoutez toute votre musique numérique stockée au maximum sur 16 PC, Mac, téléphones, tablettes et même des appareils de stockage installés sur votre réseau domestique.

Une application unique pour vous faire vibrer

Grâce à l'application Sonos, ayez un contrôle total de la musique dans toute votre maison. Écoutez, contrôlez et explorez votre musique, selon vos envies.

Parcourez votre musique et écoutez vos morceaux depuis n'importe quel appareil

Développée pour les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs de bureau, l'application Sonos vous connecte à toute la musique disponible à travers le monde, dans toutes les pièces de la maison.

Vous possédez déjà un système Sonos ? Téléchargez l'application.

Applications pour téléphones portables

- iOS
- Android
- Amazon
- Google Play

Applications pour ordinateurs de bureau

- Mac
- Windows

Découvrez l'application

MENU PRINCIPAL

Le menu principal est la passerelle qui vous permet d'accéder à votre univers musical. Parcourez vos services musicaux, vos favoris, les stations de radio sur Internet, votre bibliothèque musicale personnelle et vos listes de lecture. Vous pouvez également y trouver des paramètres permettant d'ajouter facilement de nouveaux composants Sonos.

FAVORIS SONOS

Accédez rapidement et simplement à votre musique préférée grâce à l'application Sonos. Une fois créé, votre favori sera accessible à partir du menu principal.

LISTES DE LECTURE SONOS

Enregistrez vos playlists pour une prochaine écoute avec l'icône Affichage des informations qui apparaît sur l'écran En lecture. Accédez également à vos playlists depuis le menu principal.

BIBLIOTHÈQUE MUSICALE

Écoutez la musique hébergée sur 16 appareils au total (PC, Mac et autres appareils de stockage), sur votre réseau domestique.

RADIO INTERNET

L'application Sonos est équipée du service TuneIn Radio qui vous permet d'écouter plus de 100 000 stations de radio, émissions et podcasts à travers le monde, le tout gratuitement.

MUSIQUE MOBILE

Écoutez sans fil la musique stockée sur vos appareils iOS (iPhone, iPad ou iPod touch) et sur vos appareils Android, à partir du menu principal.

AJOUTER DES SERVICES MUSICAUX

Utilisez différents services pour accéder à la musique du monde entier. Profitez des derniers et meilleurs services de diffusion de musique (en version d'évaluation ou payants).

ALARME

Programmez votre système de manière à ce qu'il joue de la musique, à partir de n'importe quelle source, à un moment spécifique. Sélectionnez des lecteurs Sonos ou des pièces spécifiques pour régler le volume, la durée et plus encore.

PARTAGER

Dites à vos amis ce que vous écoutez sur Sonos Partagez votre statut ou envoyez un courriel ou un SMS. Appuyez sur l'icône Affichage des informations et sélectionnez « Partager ».

Pour plus d'informations

Venez découvrir et tester la gamme d'enceintes SONOS dans votre magasin MEGACHIP Manosque.

MEGACHIP
ZI ST JOSEPH
04100 Manosque
Tél. 04 92 87 23 22

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



CULTUR'ART

5^{ème} ÉDITION CLOWNS DE MARS

Spectacles, ateliers, déambulations, comme chaque année, les Clowns de Mars sont de retour à Manosque.



SPORT AND GO

CHPT BOXE KARIM GUERFI

Karim Guerfi a conquis le titre de Champion du Monde IBO à Digne-les-bains le jeudi 6 novembre dernier face au mexicain Oscar Trujillo.



CULTUR'ART

CONCERT/BD : TOUR DE VALSE

Un concert original avait lieu à Digne-les-bains au Centre culturel René Char. Un concert mêlant composition musicale et bande dessinée.



EN VOITURE

KARINE TAINMONT

Abonnée aux podiums sur les trails et courses pédestres, Karine a eu la gentillesse de nous accorder cette interview, dans la nouvelle Twingo, pour nous présenter son parcours



CA PART EN LIVE

INTERVIEW OTTILIE IBI

Nous avons profité de son passage au Théâtre Durance à Château-Arnoux lors d'un concert le 20 mars dernier pour interviewer la chanteuse Ottilie [B]. Découvrez cette rencontre...



CULTUR'ART

20^{ème} FOIRE AUX SANTONS

La Foire aux Santons de Gréoux-les-bains fête son 20^{ème} anniversaire et vous donne dès à présent rendez-vous l'année prochaine.



INTERVIEW

ROUTE DU COEUR

Vidéo et interviews réalisés le lundi 9 février lors de la remise des dons récoltés par l'association La Route du Cœur au profit de Mécénat Chirurgie Cardiaque.



CA PART EN LIVE

HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

La plus grosse soirée Halloween du département était de retour. Plus de 650 personnes présentes c'était le feu! Rendez-vous l'année prochaine pour encore plus de folie.



SPORT AND GO

MASTERCLASS 2015

Revivez le MasterClass 2015 qui avait lieu à la salle des fêtes Osco Manosco et au centre Vitaliberté.



CULTUR'ART

FÊTES MÉDIÉVALES - PIERREVERT

La commune de Pierrevert accueillait les 4 et 5 octobre dernier les fêtes médiévales. Un week-end dépaystant pour les petits et grands.



CA PART EN LIVE

BARRIO LATINO EXOTIC

Le 17 janvier dernier avait lieu le 1er Barrio Latino Exotic. Au programme stages, zumba party, concert et soirée dansante. Un événement à revivre sur MOUV'IN.TV



PUBLICITÉ

INAUGURATION CONFORAMA

Le jeudi 18 septembre 2014 avait lieu l'inauguration du magasin Conforama Manosque. Une excellente soirée dans une ambiance conviviale.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :

MOUV'IN.TV
LA 1^{ère} M6TV DU DÉPARTEMENT

www.mouvin.tv

YouTube

chaîne : mouvintv

facebook

page : mouvin.tv

INSCRIVEZ VOUS !

NEWSLETTER MOUV'IN

RECEVEZ PAR MAIL
JUSQU'À 5 JOURS
AVANT SA SORTIE PAPIER
LE MAGAZINE MOUV'IN
EN VERSION NUMÉRIQUE

ET AUSSI...

- + D'ARTICLES
- + DE RECETTES
- + DE VIDÉO

AVEC VOTRE INSCRIPTION
VOUS POUVEZ GAGNER
DE NOMBREUX CADEAUX
TOUS LES MOIS
AVEC NOS PARTENAIRES

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MOUV-IN.COM

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Enfin, l'amour allégera votre quotidien, votre cœur s'emballera subitement pour une nouvelle histoire. Un peu de renouveau vous fera un bien fou, mettant en ce mois une nouvelle directive de vie, celle du positivisme.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous vouliez voyager, et bien ce mois va dans cette optique, les catalogues montrant les destinations improbables envahissent votre table de salon ; mais il ne tient qu'à vous de dire oui, et de signer.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Vous avez suffisamment d'intuition pour mener à bien la tâche que vous vous êtes fixée. Ne lâchez rien, allez au bout des choses et du programme que vous vous êtes fixé. Les astres sont de tout cœur avec vous, d'où une réussite assurée.



CANCER
22/06 - 22/07

Tout ou presque se met en place, sauf votre vie sentimentale qui, elle, est chaotique, vous ne savez plus qui écouter, votre cœur ou la raison. Mais comme Rodrigue, « Rodrigue, as-tu du cœur ? », vous voyez en vous un véritable célibataire.



LION
23/07 - 23/08

Enfin, du temps pour vous, cela change et c'est tellement rare. Cependant, devant cet agenda vide, vous vous sentez un peu désemparé, comme perdu et pourtant si vous osiez appeler vos proches vous verriez qu'ils ont des idées pour vous occuper.



VIERGE
24/08 - 22/09

Pourquoi naissent en vous des inquiétudes sur votre santé ? Pourtant vous n'avez rien à craindre, cependant un peu d'activité physique ne vous ferait pas de mal, bien au contraire, alors chaussez vos tennis et allez découvrir la nature qui s'éveille seulement pour vous.



BALANCE
23/09 - 23/10

L'amour pour vous est plus qu'essentiel, et ce mois les amours fuseront, laissant transparaître un nouveau sourire sur vos lèvres. Charmeur, ou charmeuse, vous l'êtes et vous en jouez souvent, et là votre charme sera à son comble dans tous les domaines.



SCORPION
24/10 - 22/11

L'amour est essentiel pour votre équilibre et si vous êtes encore célibataire, Vénus vous fait une place de choix, car vous pourriez très vite rencontrer celui ou celle qui partagera votre vie prochainement.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Ouvrez votre cœur et vos yeux, car certaines personnes proches de vous attendent juste un signe, et sans celui-ci la situation amoureuse risque de ne pas avancer comme vous l'espérez. Alors, juste un geste, un sourire, et tout devrait aller beaucoup mieux.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Au lieu de vous cantonner dans vos soucis, un conseil – à suivre ou pas, mais, moi, j'essaierais – : courez votre meuble à chaussures et choisissez les tennis adaptées au sprint, car le sprint est là, et là, vous n'avez plus vraiment le temps de rêver.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Si vous avez des idées, allez jusqu'au bout, et vous verrez que tout sera plus facile que vous ne le pensiez, il fallait tout simplement y croire et mettre toute l'énergie pour réussir, que ce soit professionnellement ou sentimentalement.



POISSONS
19/02 - 20/03

Ne rentrez pas dans le jeu de vos collègues, laissez-les dire ; ont-ils proposé quelque chose à ce jour ? Réfléchissez et là, la réponse tombera et ce sera non. Alors, que risquez-vous ? Pas grand-chose ; alors, continuez dans vos projets.

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES AVRIL 2015



BORDERLANDS THE HANDSOME COLLECTION

PS4 / XBOX ONE



The Handsome Collection couvre l'histoire complète du méchant le plus connu de la franchise, le Beau Jack. The Handsome Collection comprend Borderlands 2 et Borderlands : The Pre-Sequel ainsi que l'ensemble des contenus téléchargeables pour l'ensemble des titres (Tiny Tina et la Forteresse du Dragon, Le Capitaine Scarlette et son butin de pirate, La chasse au gros gibier de Sir Hammerlock, Le Carnage Sanglant de M. Torgue, etc.). Pour la première fois sur consoles, les joueurs découvrent Borderlands 2 et/ou Borderlands : The Pre-Sequel en haute définition. Grâce à la fonctionnalité cross-save, les fans peuvent également poursuivre leur aventure à partir de l'endroit où ils se sont arrêtés en transférant leurs sauvegardes sur consoles nouvelle génération. De plus, jusqu'à quatre joueurs pourront jouer ensemble sur une même télévision avec un écran partagé à quatre joueurs – une autre nouveauté pour la franchise.



TOUKIDEN KIWAMI

PS4 / PS VITA



Avec Toukiden : Kiwami, l'éditeur Tecmo Koei crée un univers fantasy unique composé d'éléments traditionnels japonais. Par les créateurs de la série des Dynasty Warriors, Toukiden Kiwami vous met dans la peau d'un chasseur de démons, les « Oni ». Vous commencez votre aventure au village d'Utakata, où des quêtes vous attendent et détermineront l'avenir de l'humanité.

Etes-vous prêt à faire face à ces redoutables démons ? Toukiden Kiwami double le contenu du Toukiden d'origine avec de nombreux nouveaux contenus et un tout nouveau scénario. La version PS4 bénéficie d'un gameplay repensé et d'une refonte graphique.

- Créez un assassin unique et partez à la chasse de dangereux démons sur fond de fresque historique japonaise et de fantasy
- Choisissez des alliés parmi de nombreux personnages, ou faites équipes avec des amis pour des sessions en coopération jusqu'à 4 joueurs.
- Un contenu doublé : de nouveaux chapitres, de nouveaux Oni, de nouveaux champs de bataille et bien plus ! Relevez le défi du nouveau mode de difficulté "Ultimate"
- Importez vos sauvegardes depuis le Toukiden Original. Cross play entre les versions PS4 et PS Vita de Toukiden Kiwami

JEUX-VIDÉO

**Neufs
Occasions**

**Accessoires
Connectiques**



**MEGA
CHIP**

PLANETE HD

ZI St Joseph - MANOSQUE

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

**Devis/Diagnostic
Gratuit**



Revendeur
Agréé

04 92 87 23 22

**MEGACHIP
MANOSQUE**



accent

DECCO®

Aménagement

Habitat

Décoration

EXTÉRIEUR

QUELS REVÊTEMENTS
POUR VOTRE SOL ?

CRÉER UN
JARDIN SEC

DOSSIER SPÉCIAL IMMOBILIER

RENÉGOCIER
VOTRE PRÊT
IMMOBILIER

DOSSIER CHOISISSEZ VOTRE MOBILIER DE JARDIN



Accent déco

DOSSIER ARCHITECTURE



Aménagez vos espaces extérieurs

Voilà, nous y sommes ! Le printemps est arrivé, c'est maintenant l'heure de préparer vos extérieurs.

TEXTE : GUILLAUME DOMINICI • ARCHITECTE

Si nous ne parlons pas dans cet article de l'aspect végétal ou de la décoration paysagère, nous allons aborder le traitement des surfaces extérieures de type terrasse.

Pour tous ceux qui habitent en maison individuelle ou en copropriété, le traitement des extérieurs passe souvent au second plan ! Un grand nombre d'entre nous possède une terrasse ou une allée, constituée d'une simple dalle en béton tirée à la règle. Si cette surface remplit son rôle de zone propre et bien plane, le côté esthétique n'est pas forcément rempli.

Dans ce nouveau numéro, nous allons vous exposer plusieurs matériaux susceptibles d'être mis en œuvre dans le cadre d'un traitement de terrasse, de balcon ou de cheminement dans un jardin.

En fonction de l'espace dont vous disposez, les matériaux se mettront en valeur de différentes manières. Depuis plusieurs années déjà, les revêtements intérieurs et extérieurs sont quasi similaires.

Dans un esprit minéral

Vous allez pouvoir poser de la pierre naturelle, du béton, de la terre cuite, du carrelage (par exemple du grès cérame).

L'importance du choix dépendra de plusieurs critères :

- Esthétique et décoratif (bien évidemment !).
- Résistant (usure, humidité, intempéries, gel, solidité, etc.).
- Caractère antidérapant.
- Facilité de pose.
- Le style des matériaux dans une gamme définie (pierre granit, pierre en marbre, pierre en ardoise, pierre calcaire, pierre reconstituée, pavés, etc.).

Certains sont plus adaptés aux conditions extérieures :

Le granit est une roche magmatique fréquemment proposée par sa résistance importante, son aspect sécurisant, car antidérapant, sa gamme de coloris et sa facilité d'entretien. Bien qu'idéalement adapté pour l'intérieur.

La pierre naturelle calcaire est très prisée parmi les revêtements de sol, que ce soit en intérieur ou en extérieur. Elle existe sous trois formes : pavés, carreaux ou dalles. Ce traitement est considéré comme très chaleureux, la pierre calcaire offre une gamme de couleurs importante selon son origine.

Sa variante, la pierre reconstituée, est fabriquée grâce à un mélange de béton et de minéraux, et de moulage de pierre naturelle, elle offre les mêmes avantages que la pierre naturelle mais souvent à un prix d'achat moins élevé.

Si vous souhaitez conserver un aspect béton pour votre extérieur, vous trouverez également des produits de type béton dallé, béton coulé, béton poreux, béton empreinte, béton composite, béton naturel.

Résine pour sol extérieur

La résine pour sol extérieur est un revêtement sans joints très esthétique et très résistant.

La résine pour sol extérieur est un produit auquel on ajoute:

- du ciment pour la rendre résistante aux ultraviolets et éviter qu'elle se ternisse ;
 - des particules de quartz pour la rendre antidérapante.
- Ainsi, elle résiste très bien aux intempéries ce qui en fait un revêtement de sol idéal pour une terrasse, le pourtour d'une piscine, etc.

La résine peut être posée sur beaucoup de supports : béton, ciment, bois. Mais attention toutefois à ce que le bois soit posé depuis longtemps de façon à ce qu'il ne « bouge » pas, au risque de fissurer la résine. Celle-ci s'applique avec une taloche ou une spatule crantée.

L'avantage principal de la résine pour sol extérieur est son infinité de coloris et de finitions. Vous pouvez par exemple obtenir des finitions flammées, béton ciré, etc.

De plus, il est possible d'inclure dans le traitement de surface différents objets décoratifs comme des billes de verre, coquillages, galets... de façon à apporter votre touche personnelle.

La pose d'une résine pour sol extérieur, particulièrement si la surface est importante, n'est pas aisée. Pour obtenir un résultat esthétique et uniforme, il est vivement préférable de traiter des surfaces plus restreintes ou de définir un calepinage particulier qui permettra une application plus ponctuelle.



**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**



ACRB

façades

22 bd Casimir Pelloutier - MANOSQUE - 04 92 79 66 06 / 06 70 54 39 23

Accent déco

DOSSIER ARCHITECTURE



Dans un esprit végétal, les bois

Pin, teck, ipé, douglas... De la terrasse aux bardages, de la pergola aux clôtures, le bois est le bienvenu dans le jardin. À condition de choisir l'essence ou le traitement adapté à chaque ouvrage.

Dans cette catégorie, nous allons trouver un large choix (bois traité, bois imputrescible, bois composite, etc.), le type de bois retenu devra être performant et être résistant aux agressions extérieures : l'humidité, les champignons, les insectes.

Le bois traité

Les finitions de ce type de revêtement sont assez larges (peintures, vernis, lasures). Elles protégeront le bois des ultraviolets et préserveront la couleur du bois. Il faudra répéter régulièrement l'application des produits de finition entretenir la qualité et la couleur du bois.

Peu importe le bois choisi en extérieur, qu'il soit traité ou non, il aura tendance à griser au fil du temps. Pour contrer les aléas du temps, il est préconisé de nettoyer au balai-brosse ou au jet à moyenne pression au printemps et après l'été. Cette action éliminera les salissures. L'utilisation d'un produit dégrissant est possible et redonnera un coup de neuf à la surface.

Les bois imputrescibles

C'est le must en matière de bois pour l'extérieur. Pour la terrasse, le balcon ou comme bardage, les bois imputrescibles sont adaptables partout.

Les bois imputrescibles se déclinent partout en extérieur. S'ils luttent contre l'humidité, les champignons, les insectes, ils n'ont pas tous la même résistance aux chocs.

Une large gamme de bois imputrescibles est disponible. Attention, le prix d'achat est bien différent d'un produit à un autre.

Les bois résineux :

— Le mélèze d'Europe : bois très dur et donc résistant, il est déconseillé d'en faire usage dans un environnement à forte température, cela engendrerait des fissures.

— Le red cedar : très bon isolant, ce bois a l'avantage de conserver sa couleur, et ce malgré les aléas du temps.

Les bois feuillus :

— Le robinier : un bois antidérapant et résistant aux rayons du soleil.

— Le chêne et le châtaignier : des bois résistants au temps mais déconseillés pour le sol de la terrasse car ils deviennent facilement glissants.

Les bois exotiques :

— L'ipé : ce bois très dur est ultrarésistant au temps et aux chocs.

— Le merbeau : légèrement moins cher encore que l'ipé, il dispose de qualités identiques.

— Le cumaru : bois antidérapant, il est le chouchou des coins piscine.

RUBRIQUE RÉALISÉE GUILLAUME DOMINICI • ARCHITECTE



Le bois composite

Ce « bois », récent également, est en fait un mélange de sciure de bois recyclé et de polyéthylène de haute densité. Il est totalement imputrescible, résiste aux termites et aux champignons et ne nécessite aucun entretien.

C'est un produit idéal pour les terrasses et les plages de piscines (antidérapant) et tous les ouvrages situés en bord de mer (il résiste au sel).

Cependant, ce n'est pas le matériau le plus naturel !

Le bois rectifié

Ce bois est d'apparition récente, il est extrêmement résistant aux intempéries, aux moisissures et aux insectes.

Issu de différentes essences de feuillus (peuplier, hêtre et frêne) ou résineux (épicéa et pin), il est chauffé dans des fours spéciaux à plus de deux cents degrés, un procédé qui, sans ajout d'aucun produit, entraîne une imperméabilité définitive. Mais il est assez cher (selon les essences).

Et pour votre balcon !

Quel revêtement de sol mettre sur un balcon ?

Le choix d'un revêtement extérieur pour le balcon doit se faire selon certains critères : décoratif, bien sûr, pour qu'il s'accorde avec notre intérieur, mais aussi pratique, il doit être très résistant aux intempéries. Alors entre carrelage, caillebotis ou gazon synthétique, que choisir ?

Un revêtement de sol facile à installer : le gazon synthétique
Pour aménager ce petit espace de vie qu'est le balcon, mieux vaut se tourner vers des revêtements de sol faciles à installer et légers. Le gazon synthétique, ou pelouse artificielle, très tendance depuis quelques années, permet d'habiller simplement un balcon et d'y apporter une touche de couleur. En rouleau ou en dalles, il faut choisir le produit de très bonne qualité, avec une garantie contre les ultraviolets afin que la couleur verte ne se délave pas.

Pour un revêtement de sol nature à moindre coût : le caillebotis
Les dalles de caillebotis, que l'on connaît aussi dans la salle de bains, sont une solution pratique pour habiller le sol d'un balcon d'un brin de bois brut. Elles se posent sur une dalle de béton et peuvent, en général, être clipsées, donc faciles à poser.

Le carrelage d'extérieur pour un balcon : une solution pratique
Les avantages du carrelage comme le grès cérame ne sont plus à démontrer : très facile d'entretien, résistant, il le sera d'autant plus qu'il est traité antigel pour l'extérieur. Son principal atout décoratif : sa palette de teintes très large qui permet de le coordonner à votre intérieur.

Devant le large choix qui est proposé aujourd'hui, votre réflexion sera compliquée... choisissez d'abord le minéral ou le végétal ! Il restera ensuite à déterminer le produit le plus adéquat répondant à vos critères d'esthétique et d'entretien. Il vous reste encore quelques semaines pour faire votre choix, les beaux jours arrivent et ce sera le moment de prendre votre décision pour engager les travaux extérieurs !

NOUVELLE
COLLECTION

450 m² d'expo

Du Côté Maison

la boutique incontournable de la déco



DÉCORATION
INTÉRIEURE / EXTÉRIEURE
LUMINAIRES / TABLEAUX
MOBILIER BOIS
patines personnalisées

Tables
Pierre/Fer forgé
intérieur/extérieur
Fabrication
Européenne

Route de Volx (face à Auchan) · MANOSQUE · Tél. : 04 92 74 78 15
à 5min du Centre ville - Parking assuré

Lundi : 15h / 19h - Mardi au samedi : 9h30 / 12h30 & 14h30 / 19h

Partenaire ISIFUN et Chèque KD04



Sphinx Solutions, courtier en prêt

Sphinx Solutions vient enrichir l'offre en matière de courtage de prêts dans les Alpes-de-Haute-Provence. Une solution alternative qui vous permettra de choisir au mieux le partenaire de vos projets.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : SPHINX SOLUTIONS

Rémi Tauleigne, associé de Sphinx Solutions et responsable opérationnel, nous parle de sa société :

« Sphinx Solutions est une société de courtage en prêt, créée fin 2004 en Avignon. Vingt-sept collaborateurs indépendants ont, depuis, rejoint les trois associés fondateurs, et sont répartis sur trois agences en PACA, Toulon, Aix et Avignon (siège), ce qui nous permet de couvrir une grande partie de la région. »

La maîtrise du financement

Sphinx solutions compte sur une équipe confirmée et stable, opérationnelle sur trois grands piliers du financement :

- le financement immobilier ;
- la restructuration de crédit ;
- le financement professionnel.

« Nous pouvons donc répondre à tout besoin de financement, à destination du particulier ou du professionnel, quels que soient le type de bien (ancien, clé en main, terrain et construction, VEFA, etc.) et son utilisation (résidence principale, locative, secondaire). »

Manosque en ligne de mire

Sphinx Solutions souhaite se développer dans le département des Alpes-de-Haute-Provence car il est dépendant de l'aire aixoise, dans un bassin d'activité en constante évolution et développement. « La ville de Manosque est une ville d'avenir : grâce à sa situation au carrefour de quatre départements, elle est rattachée aux directions bancaires du Vaucluse, des Bouches-du-Rhône et du Var. Il nous paraît donc naturel d'être présent dans la commune », précise Rémi Tauleigne.

C'est le moment de comparer

Effectivement, c'est le meilleur moment pour racheter son prêt: les taux sont à un niveau historiquement bas. Pour preuve, les taux actuels se situent aux alentours de 2 % à la fois sur des durées inférieures et supérieures à quinze ans. C'est également le moment d'acquiescer ! Aujourd'hui, vous pouvez emprunter plus pour les mêmes échéances, comparativement à l'année précédente.

Choisir Sphinx Solutions, c'est la garantie de choisir un courtier totalement indépendant, disposant de trois cellules complémentaires (immobilier, restructuration de crédit et financement professionnel), et spécialiste du prêt.

Nathalie Coeur vient à votre rencontre

Nathalie Coeur, quatorze ans d'expérience de courtage en prêt, se propose d'être votre interlocutrice Sphinx Solutions basée à Manosque. Elle étudiera vos besoins et demandes, vous conseillera également avec la solution qui sera la plus adaptée à votre projet.

Demandez votre étude gratuite

Nathalie Coeur
Sphinx Solutions 04
GSM : 06 64 178 440
www.sphinx-solutions.fr

Siège social : 69, route de Montfavet - CS 20053
84918 Avignon Cedex 9 - N° Orias : 07036470



EFFONDREMENT DES TAUX

RACHAT PRET IMMOBILIER
ACCESSION A LA PROPRIETE
INVESTISSEMENT LOCATIF
FINANCEMENT TRAVAUX

1.85% FIXE SUR 10 ANS

2.00% FIXE SUR 15 ANS

2.20% FIXE SUR 20 ANS

*selon revenus et apport projet

Votre conseiller Sphinx vous renseigne et conseille

Nathalie CŒUR – Secteur MANOSQUE

06.64.17.84.40 – 04.32.74.02.72



SPHINX Solutions 84 (Sarl) - RCS AVIGNON 478 953 193 - RC Pro N 39712.268 (ALLIANZ) - N ORIAS : 07036470 inscrit en qualité de Courtier en banque et services de paiement et mandataire d'intermédiaire d'assurance (www.orias.fr). Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. "Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent." Les informations contenues dans ce message et toutes les pièces jointes (ci-après le « message ») sont confidentielles et peuvent être couvertes par le secret professionnel dont la divulgation est prohibée. Ce message est établi à l'intention exclusive des destinataires, si vous avez reçu ce message par erreur, nous vous remercions par avance de nous en informer et de le supprimer de votre système, ainsi que toutes ses copies. L'intégrité de ce message n'étant pas assurée sur Internet, SPHINX décline toute responsabilité quant au contenu de ce message, s'il a été altéré, déformé ou falsifié. Toute information commerciale transmise constitue une estimation sans valeur contractuelle.

Elegance Cuisines

● CUISINES MODERNES,
CONTEMPORAINES
ET RUSTIQUES

● CUISINES AVEC
OU SANS BÂTIS

● SALLES DE BAINS

● PLACARDS, DRESSINGS...

● ÉTUDE RÉALISÉE
SUR MESURE

● DES PROJETS ADAPTÉS
À TOUS LES BUDGETS

● SUIVI DE VOTRE PROJET
DE SA CONCEPTION
À SA RÉALISATION

● POSE RÉALISÉE
PAR NOTRE
PROPRE ÉQUIPE

**TVA
RÉDUITE**

**DEVIS
GRATUIT**



25 RUE HENRI PARDIGON - 83560 VINON SUR VERDON

Tél. : 04 92 73 34 95 - 07 82 05 87 37 - 06 61 00 47 51

elegancecuisines@yahoo.fr - www.elegance-cuisines.fr



Créer un jardin sec

Un jardin sec en région méditerranéenne, ça donne quoi ? Une place importante laissée au minéral lui donnant un côté zen, et des plantes qui ne réclament pas d'arrosage : palmier, graminée, lavande, laurier-rose... Et un minimum d'entretien, le désherbage étant limité par l'installation d'un géotextile dissimulé sous le gravier.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER

L'envie des propriétaires : un jardin avec un entretien minimum pour un effet visuel maximum ! Dans la région méditerranéenne, le jardin sec s'imposait pour diminuer la corvée de l'arrosage et du désherbage. Avec une structure minérale et une palette végétale riche, ce jardin reste décoratif tout au long de l'année, quelle que soit la saison.

Il permet d'ouvrir la palette de végétaux méditerranéens, pour une plus grande diversité dans les jardins du Sud. Et qui dit diversité, dit favoriser la biodiversité et la faune utile au jardinier, les auxiliaires tels que les pollinisateurs et les prédateurs naturels des insectes nuisibles. Côté maladies, peu de risques de contagion dans un jardin où vivent des plantes d'espèces différentes, et dans un jardin sec, l'eau étant faiblement présente, les maladies cryptogamiques (champignons) ont peu de risques de se développer.

Le jardin sec, c'est donc moins d'entretien : minimum d'arrosage pour des plantes peu gourmandes en eau,

moins de désherbage sur un sol recouvert de graviers, moins de traitement chimique pour un jardin respectueux de l'environnement.

États des lieux

Le terrain est plat, le sol très sableux, un apport de terre va être nécessaire. La maison est entourée par des vis-à-vis qu'il faut dissimuler.

Le minéral

Pour limiter l'entretien du jardin, un goutte-à-goutte est mis en place dès le début du chantier et contre les mauvaises herbes vous aurez recours à un feutre géotextile, une toile tissée en polypropylène. Ce « tissu » laisse passer l'eau tout en étant imputrescible. La pose du géotextile est délicate, c'est sa réussite qui conditionne l'effet final. Le tout est recouvert de graviers. Dans ce jardin, vous opterez pour un gravier jaune

de 15 à 25 millimètres de diamètre. Pour structurer le jardin, un gravier blanc est réservé au cheminement dans le jardin. Il apporte du graphisme et invite à la promenade.

Le végétal

Installez une haie libre composée de différentes espèces d'arbustes persistants : Pittosporum, laurier-rose, laurier-sauce, feijoa, lagerstroemia, photinia, buddleia, camphrier... La haie vive est plantée sur un massif de terre pour la surélever, rendant le brise-vue végétal plus rapidement efficace.

Cette haie fleurie est laissée libre, et ne réclamera que quelques petites tailles de propreté et d'entretien.

Pour apporter un coin d'ombre, vous pourrez opter pour un mûrier platane. Sa croissance rapide et la vigueur de ses pousses en font un excellent arbre d'ombrage.

Pour occuper l'espace entre les deux portes, le Butia capitata ou palmier arbre à laque est tout choisi pour son côté exotique et son port unique. La scène est recouverte d'un gravier blanc concassé, et est bordée par plusieurs variétés de lavandes sur un lit de galets de rivière.

Les plantes vivaces choisies dans ce jardin sec sont des plantes méditerranéennes, peu gourmandes en eau, telles que Stipa, carex, penstemon parmi les graminées, ciste,

Dierama, sauge, verveine, gaura, bulbines, tulbaghia, épilobium, romarin rampant, œnothère...

Les éléments décoratifs

Les pas japonais, qui partent de l'entrée, conduisent au jardin. Des petites pierres de rocaille rappellent le côté « sec » du jardin.

Les deux îlots au centre du jardin sont marqués par un paillage marron foncé, et se démarquent du gravier autour.

Un banc artisanal est installé au fond du jardin, pour faire une pause et admirer le jardin, à l'ombre du mûrier platane.

Les courbes et les lignes droites sont judicieusement mélangées pour apporter de l'harmonie au jardin, selon le principe du yin et du yang.

Les jardinières en bois de pin

Intégrez au jardin des jardinières en bois. Elles vont contenir la végétation et contribuer à la structure du jardin. Pour résister à l'épreuve du temps, la réalisation doit être solide. Installez-y des plantes vivaces méditerranéennes à floraison longue (verveine, sauge...) sur un paillis de coques de cacao. Ce paillage limite le développement des mauvaises herbes et garde la fraîcheur de la terre.



Ma piscine pour la vie !

Les Journées
Portes Ouvertes
Alliance Piscines
à Manosque...

Du Jeudi 9 au
Dimanche 12 Avril 2015

PROMO DE PRINTEMPS ALLIANCE PISCINES

Venez découvrir toutes nos offres

sur le traitement de l'eau, les robots, le traitement automatique, les pompes à chaleur, les bâches...
Lancement d'une nouvelle gamme de produits spéciale traitement au sel : NATURALLY SALT



Photos d'illustration, non contractuelles.



4 jours seulement pour bénéficier des incontournables au meilleur prix !

Av. Joseph Cugnot • Z.I. St-Joseph • 04100 MANOSQUE

Situé le long du canal entre Hyper U et le nouvel hôpital / Tél: 04 92 77 00 00 - Email: aquareve@alicepro.fr





La Tour de Haute Provence

Créée en 2001 sous l'enseigne Luberon Investissement, en partie par Jean-François Habert, l'agence a changé d'enseigne en 2004 pour devenir La Tour de Haute-Provence. Une véritable affaire de famille. Rencontre.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Jean-François est toujours présent, mais désormais il intervient plus en soutien de son fils William qui a pris la gérance et les rênes de l'agence en 2010 ; et le moins que l'on puisse dire c'est que la transition se fait parfaitement, du sang neuf, des idées nouvelles, tout en gardant la même ligne directrice: la vente de tous types de biens, mais orientée aussi sur des biens de caractère, qui permettent à l'agence de se distinguer.

Élargir l'offre

Une volonté de l'agence s'est installée depuis 2013, avec le souhait de proposer aussi bien des terrains, que des maisons de village, appartements ou maisons traditionnelles, qui viennent compléter l'offre et permettent d'attirer de nouveaux futurs acheteurs. L'agence La Tour de Haute-Provence propose également la gestion locative de vos biens. « Afin de toujours mieux conseiller nos clients, nous travaillons avec Alexia Brun depuis novembre dernier pour assurer et garantir à nos clients une meilleure disponibilité, réactivité et accueil », nous précise William Habert.

Faire connaître au mieux votre bien

La communication la plus large possible de votre bien est la priorité de l'agence La Tour de Haute-Provence. Dans cette optique, l'agence a rejoint, en août 2014, le groupement Immo-Diffusion. Un réseau d'environ deux cents agences en France, toutes indépendantes, qui mettent en commun leurs biens, pour une communication et une information plus larges des biens à la vente dans le secteur. L'agence reste totalement indépendante avec les avantages que cela procure, mais dispose du coup d'une diffusion équivalente aux grands groupes d'agences immobilières. Les annonces sont visibles sur plus de cent cinquante sites en France et à l'étranger. Ce groupement permet également à l'agence d'obtenir des formations et les actualités sur les nouvelles législations.

Toujours dans cette optique, l'agence La Tour de Haute-Provence vous propose le service « Ma visite en live », une vidéo du bien à vendre est réalisée avec les commentaires de l'agent immobilier qui présente en détail les caractéristiques du logement. Cette vidéo est ensuite visible sur les sites de partage comme Youtube, les réseaux sociaux, Facebook, Twitter, sur le site de l'agence, et est transmise aux acquéreurs éventuellement intéressés par ce type de bien, qui pourront ainsi se faire une idée concrète avant de visiter réellement, ce qui aboutira plus rapidement sur une offre d'achat.

Grâce à ces différents services, le mandat confié à l'agence La Tour de Haute-Provence est donc diffusé nationalement et internationalement et ne limite plus géographiquement la recherche d'acquéreurs.

En plus de vous proposer cet ensemble d'outils pour vendre le plus vite et au meilleur prix, La Tour de Haute-Provence réalise une estimation gratuite de votre bien au juste prix, une étape importante et décisive pour la vente.

Informations

Agence immobilière
La Tour de Haute-Provence
22 boulevard Élémer-Bourges
04100 Manosque

Ouvert du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures
et de 14 h 30 à 18 heures ; le samedi sur rendez-vous.

Tél. 04 92 71 06 06 – 06 16 88 39 98
latourdehauteprovence@wanadoo.fr
www.immobilier-provence-manosque.com



LA TOUR DE HAUTE PROVENCE

Agence immobilière

04 92 71 06 06



Maison - PIERREVERT (04)



630 000 € (F.A.I.)

6 pièces - 4 chambres
140 m² - 1500 m² de terrain

Proche du village de Pierrevert dans un quartier réputé et tranquille, belle villa d'environ 140m², restaurée dans les années 2000, disposant d'un jardin arboré de 1500m² et bénéficiant d'une belle vue sur les Alpes. Cette maison confortable se compose d'une vaste pièces à vivre avec une grande véranda, de 4 chambres, 2 salles de bain. Une piscine ainsi qu'un garage complète ce bien. Aucun travaux à prévoir. A VOIR.

Maison - VILLENEUVE (04)



262 000 € (F.A.I.)

4 pièces - 3 chambres
82 m² - 860 m² de terrain

La Tour de Haute Provence vous propose Sur la commune de Villeneuve dans une quartier calme et proche de toutes les commodités, jolie maison d'environ 85 m² sur un jardin arboré d'environ 860m². Entièrement rénovée en 2013 avec goût et qualités, cette villa se compose d'un vaste séjour avec cheminé donnant sur une cuisine ouverte tout équipée, trois chambres et un garage aménageable. Belle terrasse couverte avec barbecue.

22 BD ÉLÉMIR BOURGES - 04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 71 06 06 - 06 16 88 39 98 - www.immobilier-provence-manosque.com



Tout savoir sur votre prêt immobilier

Vous souhaitez devenir propriétaire et vous allez donc devoir solliciter votre banque pour obtenir le financement de ce projet. C'est à ce moment-là que beaucoup de questions vont se poser : quels sont les points importants pour que je puisse emprunter ?

Quels frais vont être ajoutés à mon achat ?

Que dois-je négocier pour mon prêt ? Que va-t-on me demander en contrepartie ? Ma banque est-elle la mieux placée ? etc. Ces questions doivent trouver leurs réponses auprès d'un professionnel.

TEXTE : NATHALIE COEUR • SPHINX SOLUTIONS

Sphinx Solutions est là aujourd'hui pour y répondre et pour vous aider à :

Préparer votre dossier

Il ne faut pas oublier que la banque est avant tout une entreprise qui fait le commerce de l'argent. En premier lieu, elle regardera votre taux d'endettement (33 % de vos revenus), mais elle va surtout évaluer votre « potentiel client » et donc le risque.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, vous devez donc préparer votre dossier.

Préparer son dossier, c'est justifier :

– Un emploi stable : Les banques ne retiennent que les revenus pérennes. Pour pouvoir emprunter, elle demande donc d'être en CDI ou, pour les entrepreneurs, d'exercer depuis au moins trois ans.

– Un apport financier : À l'heure actuelle, la quasi-totalité des banques demande aux emprunteurs d'apporter au minimum les frais liés à leur acquisition, ce qui représente environ 10 % du prix d'achat (exception, à la marge, pour des jeunes emprunteurs pour lesquels les banques pourront financer ces frais).

– Une capacité à rembourser : dans le jargon bancaire on parle de « saut de charge », c'est-à-dire : quelles sont vos charges actuelles et est-ce que vous les assumez (voire même épargne) ? Quelles seront vos charges après ce projet ? Y a-t-il un écart ? L'établissement prêteur va décortiquer vos comptes et estimer si vous pourrez rembourser vos échéances.

À retenir : Si vous ne pouvez pas emprunter aujourd'hui, vous le pourrez demain ! Alors, préparez votre dossier : épurez vos prêts en cours, remettez vos comptes à zéro, mettez en place une épargne...

Anticiper les frais annexes

Lors d'un achat immobilier, qu'il soit dans l'ancien ou le neuf, des frais liés à l'acquisition et également au prêt immobilier devront être inclus dans votre plan de financement.

– Les frais de notaire : L'acte authentique doit être obligatoirement réalisé par le notaire. À cette occasion, des frais d'acte devront être réglés. À titre indicatif : environ 8 % dans l'ancien et environ 3 % dans le neuf.

Pensez-y : Il n'y a pas de frais de notaire sur les meubles et sur les frais d'agence à la charge de l'acquéreur !

– Les frais de garanties : Lorsque la banque accorde un crédit, elle demande OBLIGATOIREMENT une garantie (hypothèque ou caution) sur le bien qu'elle finance. Celle-ci lui permettra, en cas de défaut de paiement, de revendre le bien en sa faveur et de récupérer ainsi les fonds prêtés. Son coût est directement calculé sur le montant emprunté et représente en moyenne 1% du montant du prêt.

– Les frais de dossier : À la mise en place de votre dossier, que cela soit grâce à votre courtier ou directement avec votre banque, des frais seront à régler (jusqu'à 1 % du montant emprunté).

Pensez-y : lors de la signature définitive chez le notaire, vous devez en général régler une partie de la taxe foncière de l'année en cours. Demandez à votre agent immobilier ou au notaire quel en sera le montant.

Négocier votre prêt

Pour négocier au mieux votre prêt, je vous conseille de déléguer cette tâche fastidieuse et chronophage à un professionnel. Votre courtier Sphinx Solutions est là pour vous conseiller et vous accompagner. Tel un grossiste, nous avons des protocoles d'accord avec toutes les banques. Le volume de dossiers réalisés nous permet d'obtenir des taux bonifiés et cela même dans votre propre banque. La négociation portera évidemment sur le taux d'emprunt mais également sur votre assurance emprunteur. Il ne faut pas négliger ce point, le coût de l'assurance représente entre 20 %, et 30 % du coût global de votre crédit ! Comme nous l'avons déjà évoqué, les banques sont avant tout des commerçants. Le prêt immobilier est aujourd'hui un produit d'appel pour capter de nouveaux clients (ou pour fidéliser ceux qui le sont déjà). C'est pourquoi vous devrez en contrepartie, s'il s'agit d'une nouvelle banque, devenir client à part entière avec une ouverture de compte et la domiciliation de vos revenus.

En conclusion

Il ne faut pas oublier l'importance d'un investissement immobilier. Faites-nous partager votre projet, nous mettrons à votre disposition notre savoir-faire.

Nathalie Cœur – MIOBSP Courtier Sphinx Solutions

SPHINX SOLUTIONS 84 (SARL) – RCS AVIGNON 478 953 193 – RC Pro no 2 401 517 (AIG) – No ORIAS 07036470 – Inscrit en qualité de courtier en banque et services de paiement et mandataire d'intermédiaire d'assurance (www.oriass.fr). Votre interlocuteur est mandataire de Sphinx Solutions 84. Nathalie Cœur / EURL CAP – RCS AVIGNON 50237900019 – RC Pro CHARTIS no 2 401 200/RD00044515L No ORIAS 11058942 – Inscrit en qualité de MIOB et IAS (www.oriass.fr). Le service après-vente de SPHINX SOLUTIONS est joignable au 04 32 740 272. L'autorité de contrôle prudentiel (ACP) peut être contactée au 61 rue Tailbout, 75436 Paris Cedex 6. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. * Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. »

LA BRADERIE Confo™



-50%*



NIGHTITUDE

☑ Ensemble matelas ressorts ensachés + sommier Funny 140 x 190 cm

~~548€~~
278€

Dont 6 € d'éco-participation



Windows 8

AMD
E2-6100
E2-6110
Processeur

DISQUE DUR
1 To

4 Go
MEMOIRE
DDR3

LECTEUR
GRAVEUR
DVD

AMD
E2
SERIAL

**QUANTITÉ
LIMITÉE**
1750 PIÈCES

☑ PC portable

~~399€~~
349€™

Dont 0,20 € d'éco-participation

-50€

acer

Du 25 mars au 21 avril 2015⁽²⁾



-40%*

☑ Pouf US

~~34€90~~
21€02

Dont 0,20 € d'éco-participation



-25%*

☑ Canapé fixe 3 places Amigo

~~379€~~
286€

Dont 7 € d'éco-participation

☑ Lit coffre Cyclade 140 cm

~~373€50~~
262€20

Dont 2,50 € d'éco-participation



-30%*



-30%

☑ Coussin Nouette 30 x 50 cm L'unité

~~9€99~~
6€99

Conforama

Manosque - Ccial Pirmalet

Rte de Sisteron - 04100 Manosque - Tél. : 08.26.08.10.12

Accent déco

AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR



Hyper U version plein air

Le soleil pointe le bout de son nez, les températures remontent petit à petit, tout cela nous donne des envies d'extérieur ! C'est le moment d'aménager votre terrasse ou jardin. Découvrez les tendances de cette année.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : HYPER U

Pour accompagner vos envies ensoleillées, une sélection de belles idées vous est proposée pour tous les budgets par votre magasin Hyper U Manosque. À vous le mobilier de jardin, les barbecues, hamacs, tonnelles, planchas, piscines, vaisselle colorée, toboggans, balançoires et accessoires déco. Une fois votre espace aménagé, vous n'aurez plus qu'à en profiter pleinement en famille ou entre amis.

La collection Happy House

Une gamme de mobilier de jardin aux tons acidulés, qui apportera une touche de couleur à vos extérieurs. Fauteuils, tables, chaises, hamacs et bacs à fleurs, le choix est présent. Dans cette même collection, retrouvez la vaisselle assortie à votre mobilier.

La collection Design raffiné

Tout en sobriété, la gamme Design raffiné apportera, comme son nom l'indique, une touche raffinée à votre jardin.

La collection Maison de famille

Hyper U Manosque pense aussi aux familles nombreuses avec ces tonnelles, grandes tables, salons, coffres de rangements et objets de décoration. Des collections, dans un choix infini de coloris et de tailles, à découvrir en magasin.

Cuisiner en extérieur

Le catalogue Collection plein air propose une gamme complète de barbecues de toutes tailles, et de divers fonctionnements : charbon de bois, gaz, électrique, mais aussi des planchas. Un achat qui vous mettra l'eau à la bouche.

Réveillez votre jardin

La saison du jardinage est lancée ! En mars, la nature s'éveille ou plutôt se réveille et les passionnés se hâtent à l'idée de pouvoir s'occuper de leur petit coin de paradis. Tailler les haies, composer un potager, planter les bulbes ou encore installer une tonnelle, à chacun ses envies. De quoi faire une belle saison !



Hyper U Manosque propose un large choix de fleurs et de plantes à semer ou à planter, en bacs, au sol ou grimpantes, vous trouverez toutes variétés, ainsi que tout le matériel nécessaire au bon développement de votre jardin, pour un coin fleuri et coloré dès le printemps. Tondeuses, taille-haies et autres outils de jardin vous sont proposés.

Tondeuse électrique : de nombreux atouts

Opter pour une tondeuse électrique est avantageux à plus d'un titre : parfaitement adaptée aux moyennes surfaces (moins de 800 mètres carrés), elle est maniable, silencieuse et économique car consommant peu d'énergie. En plus de n'émettre aucun polluant, elle nécessite peu d'entretien. Surtout, elle est tout aussi efficace qu'une tondeuse thermique. Mais n'oubliez pas de l'utiliser pour de petites tontes régulières: n'attendez pas que le gazon soit trop haut ou humide.

Jeux et jouets d'extérieur

L'extérieur de la maison peut aussi être le domaine des enfants, Hyper U propose divers jeux qui raviront vos petits. Maisonnette, cabane, balançoire, table de ping-pong, but de foot, piscine et autres jeux, vous sont proposés dans le catalogue Collection plein air.

Profitez également du nouveau service Hyper U qui vous permet d'être livré des produits « grand volume » directement chez vous ! Pour encore plus de choix et plus de sept cents références à commander, rendez-vous sur :

u-directchezvous.com.

Potager : cultivez vos économies

Faire son potager est une source de plaisir mais aussi d'économies. Par exemple, savez-vous que si vous plantez des plants de tomates sur une surface de un mètre carré, vous pourrez obtenir une cinquantaine de fruits sur une année, soit une économie d'environ 20 euros ? Et si vous plantez également d'autres légumes simples comme les carottes, les haricots, les laitues ou les courgettes, vous multipliez d'autant les moyens pour réduire le budget alimentaire de la famille. Alors, on se lance ?

Les gestes de saison pour votre gazon

Même si votre gazon a encore son habit d'hiver, il est temps de le préparer pour le printemps. Février et mars sont les mois propices au nettoyage : retirez les branches cassées et les feuilles mortes et éliminez les mousses par l'application d'un antimousse ou par scarification, par exemple. Scarifier permet également d'ameublir le sol. En cette saison, il est aussi préconisé de tondre : de préférence quand l'herbe dépasse de 4 à 5 centimètres.

u-directchezvous.com

H Y P E R
M A N O S Q U E



U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS



NOUVEAU
VOS PRODUITS
GRAND VOLUME
sur commande, livrés
directement chez vous !

u-directchezvous.com



ZI ST JOSEPH - MANOSQUE - 04 92 70 70 30