

ÉVÈNEMENTS | COMMERCES | CAHIER EMPLOI-FORMATION

NOUVEAU

JOURNÉE PORTES OUVERTES

16 MARS 2024

ENTRÉE LIBRE DE 10 H À 17 H

NOUVEAU
BTS BANQUE
SEPTEMBRE 2024



RETROUVEZ ADF

Le Galaxis (en face de Top Animal)
9173 Rue Berthelot, Manosque

OU SUR **parcoursup**
Devez vous faire un premier apprentissage



joël vilcoq

chocolatier
confiseur

En cette année Olympique,
la chocolaterie Joël Vilcoq vous propose :
des créations sur le thème du sport, des moulages garnis
et fritures, des oeufs pralinés, des coffrets de chocolats,
des confiseries...



62 rue Grande 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 00 58
<https://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

18/ANS

MAGAZINE MOUV'IN
ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
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)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@souffcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #180 • Mars 2024

Plus les semaines passent et plus la perspective du printemps se rapproche ! Ceci est une bonne nouvelle car petit à petit les journées vont s'allonger et nous allons pouvoir reprendre nos activités en extérieur. Fin mars, le 31 plus exactement on fêtera Pâques, rendez-donc une petite visite à votre artisan chocolatier Joël Vilcoq à Manosque. Cette année en plus des traditionnels moulages, fritures et autre sujet, il a été inspiré par... les Jeux Olympiques ! Découvrez le mouton haltérophile ou encore la poule experte en saut en hauteur. Petits et grands gourmands vont se régaler. Au mois de mars, c'est le moment de prendre son avenir professionnel en main. Les centres de formation tels que ADF, Vicenta Formation, Eco Campus, Afrtal vous ouvrent leurs portes pour découvrir les formations proposées. Chez Objectif + Formation vous avez aussi la possibilité de vous inscrire à des parcours de formation CAP au Sport ou encore à des formations débouchant vers les métiers du périscolaire.

Gréoux-les-Bains s'anime avec comme gros évènement à ne pas manquer, le 1er Festival "Gréoux in Corsica" qui est le seul et l'unique festival de chant et de polyphonie corse du Continent. Les Soirées de l'Etoile reprennent aussi tous les mois avec un spectacle qui se déroule au Centre de Congrès de L'Etoile. Le 1^{er} rendez-vous est donné le 29 mars avec une comédie intitulée "Champion du Monde". Durant 90 minutes vous allez faire un retour au siècle dernier... L'agenda s'étoffe lui aussi et cela fait plaisir ! De biens belles animations, festivités sont programmées pour ce mois de mars, les organisateurs comptent sur votre présence. On ne manque pas non plus le 7^e Salon du Bien-Être qui se déroulera à la Salle Osco Manosco le samedi 23 et dimanche 24 mars. Ce salon toujours très attendu réunit une cinquantaine d'exposants. Une chose est certaine, le bien-être sera le mot d'ordre de ce week-end.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous en avril..

Sophie Guiou

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN sur www.mouv-in.com   

ESTIMATIONS GRATUITES DE VOS BIJOUX
& OBJETS D'ART ET DE COLLECTION

ROSSINI
Maison de Ventes aux Enchères

Jeudi 28 Mars

9H - 13H Rdv à domicile sur demande dans toutes les Alpes de haute-Provence (04)

14H - 18H Au Campanile Hôtel, rue du Temple 04100 Manosque

Lundi 29 Avril

9H - 13H Rdv à domicile sur demande dans toutes les Alpes de haute-Provence (04)

14H - 18H Au Campanile Hôtel, rue du Temple 04100 Manosque

VENDEZ VOS BIENS AUX ENCHÈRES

SUR RENDEZ-VOUS :

Maître Romain Verlomme-Fried

☎ 06 69 03 09 24

✉ rossini.sud@rossini.fr



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois de **Mars 2024**

Espace Soubeyran - 2 rue Rossini - Manosque
Parking de la Villette - Gratuit 3 heures

SORTIE LE 6 MARS



LA SALLE DES PROFS

Leonie Benesch, Michael Klammer, Rafael Stachowiak

Alors qu'une série de vols a lieu en salle des profs, Carla Nowak mène l'enquête dans le collège où elle enseigne. Très vite, tout l'établissement est ébranlé par ses découvertes.

14 JOURS POUR ALLER MIEUX



Maxime Gasteuil, Romain Lancry, Zabou Breitman

Maxime, cadre ambitieux et cartésien, ne pense qu'à sa carrière et à son futur mariage avec Nadège, la fille de son patron. Au bord du burn-out, seul à ne pas s'en rendre compte, il se retrouve embarqué par son futur beau-frère Romain au beau milieu de son pire cauchemar... Un stage de bien-être encadré par Clara et Luc.

SORTIE LE 13 MARS



SCANDALEUSEMENT VÔTRE

Olivia Colman, Jessie Buckley, Anjana Vasan

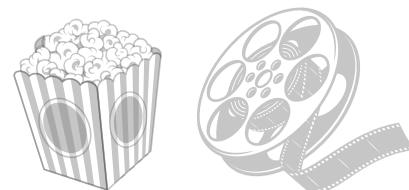
Littlehampton, 1920. Lorsque Edith Swan commence à recevoir des lettres anonymes truffées d'injures, Rose Gooding, sa voisine irlandaise à l'esprit libre et au langage fleuri, est rapidement accusée des crimes. Toute la petite ville, concernée par cette affaire, s'en mêle.



LES ROIS DE LA PISTE

Fanny Ardant, Mathieu Kassovitz, Laetitia Dosch

Rachel, sorte de Ma Dalton, a élevé ses fils Sam et Jérémie, et son petit-fils, Nathan, dans le culte de l'arnaque. De plans foireux en petits larcins, cette sympathique famille de bras cassés court toujours après le gros coup.



Nouveau Service

**UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?
Nous avons des solutions à vous proposer !**



EXPÉDITION DE TOUT COLIS :
Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.



Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

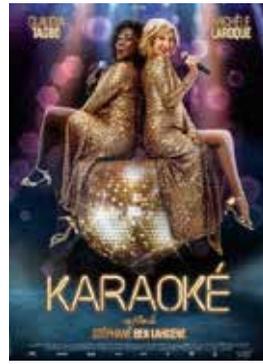
SORTIE LE 20 MARS



HORS SAISON

Guillaume Canet, Alba Rohrwacher, Sharif Andoura

Mathieu habite Paris, Alice vit dans une petite cité balnéaire dans l'ouest de la France. Il caresse la cinquantaine, c'est un acteur connu. Elle a dépassé la quarantaine, elle est professeure de piano. Ils se sont aimés il y a une quinzaine d'années. Puis séparés. Depuis, le temps est passé, chacun a suivi sa route et les plaies se sont refermées peu à peu.



KARAOKÉ

Michèle Laroque, Claudia Tagbo, David Mora

Après une soirée pleine d'excès, Bénédicte, célèbre chanteuse d'opéra, voit sa carrière s'écrouler. Fatou, passionnée de karaoké, est la seule à lui tendre la main. Elle a une idée derrière la tête : convaincre Bénédicte de participer au grand concours national de karaoké.

SORTIE LE 27 MARS



KUNG FU PANDA 4

Manu Payet, Jack Black, Viola Davis

Après trois aventures dans lesquelles le guerrier dragon Po a combattu les maîtres du mal les plus redoutables grâce à un courage et des compétences en arts martiaux inégalés, le destin va de nouveau frapper à sa porte pour ... l'inviter à enfin se reposer. Plus précisément, pour être nommé chef spirituel de la vallée de la Paix.



LE JEU DE LA REINE

Alicia Vikander, Jude Law, Simon Russell Beale

Catherine Parr est la sixième femme du roi Henri VIII, dont les précédentes épouses ont été soit répudiées, soit décapitées (une seule étant décédée suite à une maladie). Avec l'aide de ses dames de compagnie, elle tente de déjouer les pièges que lui tendent l'évêque, la cour et le roi...

NovaMac

Assistance, dépannage, maintenance, réparation, formation,
vente et installation de produits Apple dans les Alpes de Haute-Provence



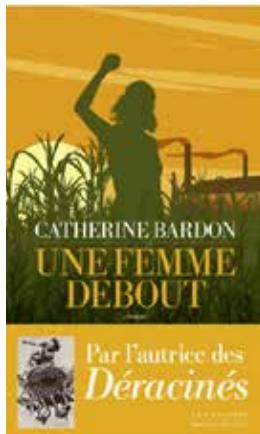
3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque
04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07
novamac.eu - contact@novamac.fr

Tous les mois en partenariat avec la Librairie Jaubert à Riez, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

UNE FEMME DEBOUT

Catherine Bardon
Editions Les Escales

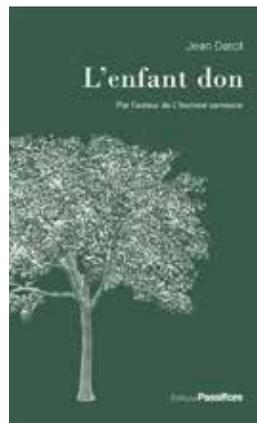
Le destin hors du commun de Sonia Pierre, fille de coupeurs de canne, qui fit de sa vie un combat pour les droits humains République dominicaine, 1963. Sonia Pierre voit le jour à Lechería, dans un batey, un campement de coupeurs de canne à sucre. Consciente du traitement inhumain réservé à ces travailleurs, elle organise, à treize ans seulement, une grève pour faire valoir leurs droits. Une des rares habitantes du batey à suivre des études, elle devient avocate et consacrera sa vie tout entière à combattre l'injustice jusqu'à sa mort tragique. Catherine Bardon révèle l'existence de cette femme exceptionnelle et met en lumière la condition terrible des travailleurs migrants en République dominicaine, un sujet toujours d'actualité. Bouleversant plaidoyer pour la solidarité et la fraternité, Une femme debout est un roman puissant et terriblement humain.



L'ENFANT DON

Craig Johnson
Editions Passiflore

Au début du vingtième siècle, dans une haute vallée pyrénéenne dont l'isolement a limité l'influence de la religion chrétienne et du patriarcat, Seuvia, aînée et donc tête d'une maison-souche, décide de concevoir un enfant pour l'offrir à une autre femme qui ne peut pas en avoir. Ce don longuement réfléchi pallie la souffrance du couple-ami et donne naissance à une nouvelle maison. En prenant la guerre civile espagnole pour toile de fond, ce récit nous fait découvrir une société montagnarde où la femme bénéficie d'un statut particulier : bien au-delà de sa fonction de mère, celle-ci s'impose comme pilier essentiel et fondateur d'une communauté qui plonge ses racines dans les arbres, les pierres et les légendes enchantées.



FRANCO EST MORT JEUDI

Maurice Guoiran
Editions Cairn

Après l'ouverture d'une lettre destinée à sa défunte mère, Manu se voit impliqué dans les histoires sombres d'une famille espagnole meurtrie par le franquisme. Cet anti-héros sans histoire à alors un but, révéler au grand jour les faussetés du passé, pour honorer la mémoire d'un grand-père disparu et d'une mère traumatisée à cause de Franco.

Un réédition, une Pépite !!

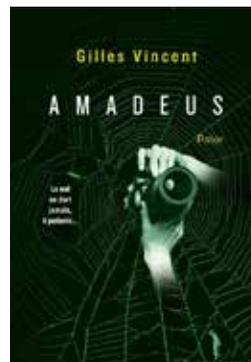


AMADEUS

Gilles Vincent
Editions Au Diable Vauvert

Tarbes. En moins de deux ans, onze jeunes femmes ont disparu. Depuis, ni demande de rançon ni revendication. Jusqu'à ces derniers jours, où, l'un après l'autre, leurs corps sont retrouvés sur les lieux mêmes de leur disparition.

Débuté alors une traque impitoyable. Des Pyrénées aux Alpes de Haute-Provence, une chasse au serial-killer qui vous laissera à bout de souffle.



L'INCONNUE DU PORTRAIT

Camille De Peretti
Editions Calman Levy

« La toile vibrait de beauté. Elle en avait le souffle coupé et se noyait dans l'œil bleu ciel piqueté de vert. Est-ce qu'elle était réellement le sosie de cette inconnue ? »

Peint à Vienne en 1910, le tableau de Gustav Klimt Portrait d'une dame est acheté par un collectionneur anonyme en 1916, retouché par le maître un an plus tard, puis volé en 1997, avant de réapparaître en 2019 dans les jardins d'un musée d'art moderne en Italie.

Aucun expert en art, aucun conservateur de musée, aucun enquêteur de police ne sait qui était la jeune femme représentée sur le tableau, ni quels mystères entourent l'histoire mouvementée de son portrait.

Des rues de Vienne en 1900 au Texas des années 1980, du Manhattan de la Grande Dépression à l'Italie contemporaine, Camille de Peretti imagine la destinée de cette jeune femme, ainsi que celles de ses descendants. Une fresque magistrale où se mêlent secrets de familles, succès éclatants, amours contrariées, disparitions et drames retentissants.



Tous les mois notre nouveau partenaire vous fait découvrir les jeux de société indispensables à avoir chez soi....



10 Bd Gassendi,
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71



03 Rue du Dr Honorat
Digne-les-Bains Tél.04 92 83 92 87

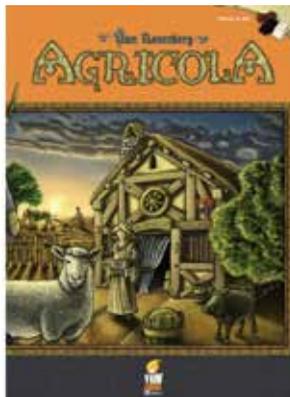
JUST ONE

A partir de 8 ans – 20 minutes – 3 à 7 joueurs

Just One est un party game coopératif où vous jouez tous ensemble pour découvrir le plus de mots mystères. Trouvez le meilleur indice pour aider votre équipier et soyez original, car tous les indices identiques seront annulés !



AMBIANCE



AGRICOLA

A partir de 12 ans – 120 minutes – 1 à 4 joueurs

Stratégie pour faire prospérer sa famille de paysans. Gérez vos naissances, vos récoltes, vos élevages et votre savoir vivre tout en veillant à bien nourrir tout le monde.

EXPERT

LE LABYRINTHE MAGIQUE

A partir de 6 ans – 30 minutes – 2 à 4 joueurs

Construisez un labyrinthe et mémorisez le plan car votre magicien devra se déplacer dans celui-ci en quête d'objets, sans voir les murs invisibles cachés sous le plateau.



ENFANT



OLTRÉE

A partir de 10 ans – 60 minutes – 2 à 4 joueurs

Jeu coopératif et narratif dans lequel les joueurs incarnent des Patrouilleurs explorant le pays à la recherche des Trésors Perdus de l'Empereur tout en aidant la population.

FAMILLE

JOËL VILCOQ, CHOCOLATIER, L'AMOUR DU CHOCOLAT AU SERVICE DES GOURMANDS

Cette année encore, les petits gourmands (et les grands aussi), vont attendre Pâques avec impatience, afin de pouvoir goûter les magnifiques nouvelles créations de Joël Vilcoq. Pour 2024, le thème est : les jeux olympiques bien sûr ! Découvrez vite les créations inédites !



MANOSQUE

LES JEUX OLYMPIQUES DES GOURMANDS !

Citius, Altius, Fortius : Plus vite, Plus haut, Plus fort !

C'est la devise des Jeux Olympiques qui a inspiré Joël Vilcoq cette année pour ses créations originales de Pâques. Parmi les nouvelles créations, vous trouverez donc de grands sportifs tels que : **le mouton haltérophile, la poule experte du saut en hauteur et le lapin coureur**. Même s'ils ne pratiquent pas tous la même discipline sportive, ces animaux ont un point commun, ils sauront vous régaler !



LES CRÉATIONS DE PÂQUES FONT LEURS JEUX OLYMPIQUES À LA CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ !

Le lundi de Pâques est, cette année, le 1^{er} avril bien que ce ne soit pas un poisson d'avril... **les divers poissons en chocolat sont donc à l'honneur !**



Vous trouverez également en boutique de nombreuses nouveautés pour cette année. Parmi elles, : l'**œuf à la coque garni de praliné gourmand** pour une touche d'originalité, l'**œuf amande**, qui en plus de sa version habituelle, se décline en **un adorable hérisson, des moulages garnis** à partir de 6,50€, **des sucettes en chocolat** à 3€, et autres **confiseries et chocolats de Pâques** (fritures, pralinés, guimauves...) **en vrac ou en sachet**, vous sont proposés en plus des gourmandises habituelles.



Sujets et moulages de Pâques confectionnés par votre chocolatier Joël Vilcoq sont à l'honneur !

Vous trouverez aussi dans votre chocolaterie, **les œufs, les cloches, les licornes, les dragons, les écureuils, les burgers frites et autres sujets**.

Chacun y trouvera son bonheur !

DES CHOCOLATS DE QUALITÉ

Retrouvez également chez Joël Vilcoq Chocolatier, **les assortiments de chocolats aux goûts subtils et travaillés, les carrés pralinés, les palets et mendiants, les barres chocolatées**, ainsi qu'une large gamme de moulages garnis réalisée à partir de chocolat de qualité dont les **fèves de cacao sont transformées dans la région**.

Le chocolat noir utilisé se compose d'un assemblage de fèves en provenance de l'Équateur et de Madagascar, gage de qualité, **Joël Vilcoq travaille sans conservateurs, arômes ou colorants**. Dans le même souci de qualité, il privilégie les matières premières naturelles.



Cette année encore, **votre chocolatier a été référencé par le Gault et Millau en tant que Maison Artisanale et récompensé par une Tablette d'Or dans le guide des croqueurs de chocolat 2024**.



CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ
62 rue Grande - 04100 Manosque
TÉL. 04 92 72 00 58

Horaires d'ouvertures :
Dimanche 24 mars : 9h30 – 12h30
Du lundi 25 mars au samedi 30 mars :
9h30 – 19h
Dimanche 31 mars : 9h30 – 12h30

<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

JOURNÉES ESSENTI'ELLES : "COLETTE, UNE FEMME LIBRE" DU 8 AU 10 MARS À PIERREVERT

Organisées pour la première année en 2018 par la commune de Pierrevert, les Journées "Essenti'Elles" mettent à l'honneur les femmes à l'occasion de la journée internationale qui leur est dédiée. La 5^e édition se déroulera du vendredi 8 au dimanche 10 mars, salle polyvalente avec l'écrivain Colette comme égérie autour d'un programme culturel éclectique.



PIERREVERT

LES JOURNÉES ESSENTI'ELLES

Cet événement culturel a déjà fait hommage à Simone Veil en 2018, Marie Curie en 2019, Joséphine Baker en 2022 et Simone de Beauvoir en 2023. **En 2024, c'est l'écrivain Colette qui est mise à l'honneur.**

Du vendredi 8 au dimanche 10 mars, la salle polyvalente de Pierrevert sera investie d'une **exposition permanente** réalisée par les artistes des associations locales autour **d'aquarelles, de dessins, de peintures, de sculptures, ainsi qu'un espace littérature autour de Colette**. Mais ces journées Essenti'Elles seront également ponctuées de temps forts : **ateliers, chant, conférence, concert, court-métrage, danse, lectures croisées, saynètes théâtrales, scène chantante...**

COLETTE, UNE FEMME LIBRE ET LIBÉRÉE

« *Je veux faire ce que je veux.* »

Colette est tout entière dans cette phrase. Femme aux mille visages, elle avance sur des chemins que la morale réproouve, libre, gourmande, pleine de vie. On s'indigne ? Elle s'en moque et ne s'interdit rien. Tour à tour romancière, mime, auteur dramatique, journaliste, comédienne, critique de théâtre, marchande de produits de beauté, scénariste, Colette a mené sa vie tambour battant, comme elle l'entendait... Est-ce à dire que Colette, malgré sa vie de femme libre et aussi libérée de la tutelle masculine n'est pas considérée comme un précurseur du féminisme ? Jamais militante d'aucune cause, Colette a néanmoins mené une vie qui s'impose comme un modèle libérateur pour les femmes. L'écriture fut pour elle le lieu et l'instrument de son émancipation, une façon d'explorer les possibles, de s'affranchir des genres littéraires et sexuels. Colette est l'une des écrivaines les plus importantes du XX^e siècle.

Elle est la **deuxième femme à être élue membre de l'Académie Goncourt en 1945** (après Elsa Triolet) et la **première à en devenir la présidente entre 1949 et 1954.**

Elle est également la **première femme en France à recevoir des funérailles nationales.**



LES JOURNÉES ESSENTI'ELLES DU 8 AU 10 MARS À PIERREVERT

EXPOSITIONS

- ▶ Portraits et tableaux réalisés par les artistes de l'association "Atelier Bleu Outremer"
- ▶ Exposition de livres proposée par la médiathèque de Pierrevert
- ▶ Portraits, œuvres, tableaux, sculptures réalisés par les artistes de l'association "R'Ev'e d'Art"
- ▶ Portraits réalisés par les artistes de l'atelier "Le petit gris"
- ▶ Rétrospective Essenti'Elles : Œuvres, portraits, photos des artistes de R'Ev'e d'Art



PROGRAMME DU 8 AU 10 MARS

● Vendredi 8 mars

- 17 h 30 :** Ouverture et visite des expositions
- 18 h 30 :** Vernissage et inauguration
- 19 h :** Conférence "Colette l'insolente" par Bernadette Segoin, Docteur ès Lettres, suivie de lectures croisées de textes de l'auteur
- 21 h :** Scène chantante de l'association "Mélodies en sous-sol"

● Samedi 9 mars

- 14 h :** ouverture des expositions
- 14 h 30 :** Atelier "Portrait de femmes" avec Bernard Locher de R'Ev'e d'Art (ouvert à tous)
- 17 h :** Saynètes théâtrales "Les 4'elles" par les comédiennes de l'atelier du Théâtre des Pas Pressés
- 18 h 30 :** "Rêve d'orient" (chant, mime et danse) les associations Chœur cante la vido, Evidanse et Tango en Haute- Provence
- 19 h 15 :** Pause gourmande
- 20 h 25 :** Projection du Kino (court-métrage) "Colette l'insoumise" réalisé par le Collectif OFF
- 20 h 30 :** Vies de femmes en chansons "Tu sais, c'est pas si facile" par Brigitte Kolly-Weiss, accompagnée au piano par Pierre Koest et à la contrebasse par Armel Lehen
- Peinture en direct : Performance artistique de Gabrielle Morini

● Dimanche 10 mars

- 14 h :** ouverture des expositions
- 15 h :** Saynètes théâtrales "Les 4'elles" par les comédiennes de l'atelier du Théâtre des Pas Pressés
- 16 h :** Goûter de clôture



Infos et programme complet

Mairie de Pierrevert
Service Communication

Tél. 04 92 72 86 87

mairie-pierrevert.fr

LA CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS CÉLÈBRE LA JOURNÉE DE LA FEMME LE 8 MARS 2024...



GREOUX-LES-BAINS

Cette année encore, le 8 mars sera la journée internationale de la femme. L'équipe du Casino de Gréoux-les-Bains, fête l'évènement ... D'autre part, le mois de mars est aussi synonyme de nouveauté. Nous pouvons enfin lever le suspense !



L'équipe du Casino ne rate pas une seule occasion de vous faire plaisir tout au long de l'année. Mesdames : ce 8 mars, Journée de la Femme sera l'occasion de vous gâter... Découvrez vite ce qui vous attend et notez la date dans votre agenda pour ne pas l'oublier !

JOURNÉE DE LA FEMME AU CASINO !

Le vendredi 8 mars, durant toute la journée, l'équipe du Casino Partouche aura le plaisir d'offrir une rose à toutes les femmes qui se trouvent en salle de jeux.

Et ce n'est pas tout ! Pour cette journée dédiée aux femmes une offre "crédits de jeu" sera également proposée aux clientes détentrices de la Carte Players Plus. Si vous n'êtes pas encore en possession de ce précieux sésame, c'est l'occasion de venir la créer directement auprès de l'accueil d'autant que cette carte est totalement gratuite et qu'elle vous fera, tout au long de l'année bénéficier de nombreux avantages. Il serait dommage de s'en priver et de passer à côté d'une chance de décrocher le jackpot !

JOURNÉE DE LA FEMME, PROGRAMME PLAYERS PLUS ET NOUVEAUTÉ SONT AU PROGRAMME DE CE MOIS DE MARS !

L'OFFRE PLAYERS PLUS !

On ne le rappellera jamais assez, mais l'Offre Players Plus est le programme de fidélité proposé par le Groupe Partouche. Souscrire au programme est on ne peut plus simple. Il suffit de vous renseigner à l'accueil de votre casino et, plus non négligeable, la carte est totalement gratuite. La carte Players Plus ne comporte que des avantages !



> Offre de bienvenue

Dès la souscription au programme Players Plus, 5€ de crédit de jeu vous seront offerts et vous obtiendrez une remise de 15% sur votre addition au bar du casino ou au restaurant.

> Gain de temps !

À votre arrivée au Casino, présentez votre carte de fidélité, vous serez de fait automatiquement identifié, ce qui vous fera gagner un temps précieux dans la course au jackpot !

> Une fidélité récompensée

Détenir la carte c'est également cumuler et profiter d'euros Players lors de vos sessions de jeux. Donc de fait augmenter vos chances.

> Des offres, des animations...

Nous vous le disons régulièrement, l'équipe du Casino de Gréoux-les-Bains, propose tout au long de l'année, des animations, des occasions de remporter des cadeaux etc... En faisant partie du programme de fidélité vous allez pouvoir bénéficier de tous ces avantages ...

Vous l'aurez compris, ce programme 100% exclusif, 100% gratuit vous offre une gamme d'avantages de services exclusifs !

UNE SALLE DE JEU AGRANDIE !

Après avoir laissé planer le suspense le mois dernier, nous pouvons maintenant vous dévoiler la grande nouveauté du Casino. Afin de vous proposer une expérience de jeu unique, l'équipe voit plus grand et vous invite à venir découvrir la nouvelle salle de jeu ! En effet, l'espace de jeu s'est agrandi et 3 machines à sous viennent compléter celles déjà en place. Cela augmente donc le parc de machines pour tenter de remporter le jackpot. N'attendez plus, venez vite vivre l'expérience au Casino de Gréoux-les-Bains.

LE BISTROT DU CASINO

Cet hiver l'équipe du Bistrot du Casino à fait une courte pause pour recharger les batteries pour toujours mieux vous satisfaire. Envie d'un délicieux repas ? Qu'à cela ne tienne, réservez vite une table du mercredi au dimanche pour un déjeuner en famille ou entre amis et passer un moment de détente qui fera pétiller vos papilles.

SOIRÉES KARAOKÉ

Venez pousser la chansonnette les vendredis 8 mars et 22 mars à l'occasion des soirées karaoké ! C'est dans une ambiance conviviale que vous pourrez chanter sur vos chansons préférées et devenir la star le temps d'une soirée...



Casino Partouche

Av. des Thermes, 04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 78 00 00

[https:// casino-greoux.partouche.com](https://casino-greoux.partouche.com)

Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Vendredi 08 mars



JOURNÉE DE LA FEMME !

Rose offerte aux femmes en salle de jeux*



Dans la limite des stocks disponibles. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

18+

Casino

Restaurant

Événements

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

 **GOUVERNEMENT**
Liberté
Égalité
Fraternité

ÉLÉMENTS CYCLES : LE QG DES CYCLISTES PRÉPARE LES BEAUX JOURS...

Pour ce mois de mars 2024, l'équipe d'Éléments Cycles vous accueille avec le sourire dans son vaste bike shop à Sainte-Tulle. De nombreuses nouveautés et événements seront au rendez-vous pour toujours plus de convivialité. Voici un petit tour d'horizon de ce qu'il ne faut pas rater ce mois-ci...



SAINTE-TULLE

DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

Julien El Farès et son équipe mettent toute leur énergie pour faire d'Éléments Cycles, un lieu de vie et d'échanges incontournable pour les cyclistes.

En plus d'avoir un showroom de qualité bien fourni en vélos de toutes sortes ainsi qu'en accessoires divers et variés doublés d'un atelier compétent certifié Shimano, l'équipe vous prépare aussi toute une série d'événements conviviaux autour du cyclisme à ne surtout pas rater. Ce mois-ci, vous pourrez vous rendre au magasin pour vivre la retransmission de la course « Paris-Nice » qui aura lieu du 3 au 10 mars 2024, et également suivre du 12 au 16 mars 2024 la mythique course Italienne « Milan - San-Remo ». Les retransmissions à vivre en famille ou entre amis seront diffusées sur vidéoprojecteur avec un écran de 6 mètres de long. Le 16 mars sera une date importante pour tout ceux qui aiment les beaux vélos. Il s'agira en effet de venir tester les vélos haut de gamme V4 RS et C 68 de la marque Colnago. Cette expérience unique vous permettra de vous rendre compte du niveau de performance très élevé de ces machines hors normes. N'oubliez pas de réserver votre essai et notez bien la date sur votre agenda !



Et enfin, en mars, pour encore plus de convivialité, vous pourrez venir chez Éléments Cycles pour tester le « Bike Coffee ». Il s'agira pour vous, de profiter d'une boisson chaude ou fraîche, avec un petit quelque chose à grignoter pour reprendre des forces au cours de votre randonnée cycliste entre amis, ou simplement lors de votre passage au magasin.



► LES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS !

- Du 3 au 10 mars, la course Paris-Nice, avec une retransmission au magasin sur grand écran.
- Du 12 au 16 mars, dans le cadre de la course Milan-San Remo, Éléments Cycles se met aux couleurs italiennes !
- Samedi 16 mars : testez les vélos haut de gamme V4 RS et C68 de chez Colnago.

NOUVEAUTÉS DU MOIS !

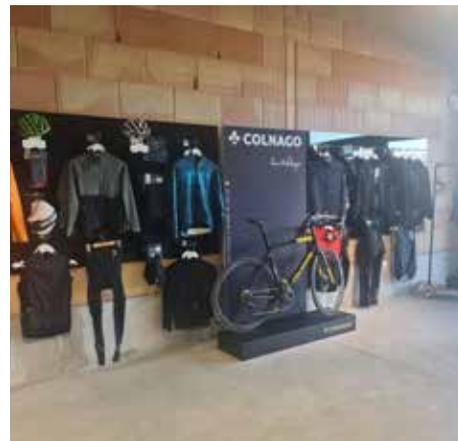
La location est maintenant disponible chez Éléments Cycles. Vous pourrez tester un vélo parmi toute la flotte présente au magasin. Cela aura pour but de vous conforter ou de modifier votre choix pour l'achat de votre nouveau vélo. La location sera également disponible pour les vélos électriques et musculaires. Ce mois-ci également profitez des promos sur toute la gamme de vêtements hiver de chez Gobit, avant que le magasin accueille la gamme été qui fera son apparition mi-mars. Pour les vélos venez découvrir les nouveaux vélos Cannondale, avec notamment le Super 6 Évo, ainsi que de nouveaux venus en entrée de gamme, milieu de gamme et haut de gamme.

TEXTILES, NUTRITION, ACCESSOIRES ET VÉLOS...

Toujours dans le but de vous satisfaire, Éléments Cycles, vous propose les nouvelles collections de chez GOBIK, DMT, FI'ZIK, SCOTT pour les textiles et les chaussures. Du côté de la nutrition, vous pourrez découvrir les produits SIS (Science in Sport) testés et approuvés par des professionnels, ceux de la marque MAUREN, à base d'ingrédients naturels ainsi que les produits estampillés NĀAK qui vous aideront à aller plus loin et plus longtemps.

N'hésitez pas à demander conseil à Julien, il saura vous conseiller en fonction de vos besoins.

Du côté des vélos, retrouvez les vélos SCOTT, BIANCHI, ENVEE, 3T, BERGAMONT, POC ou encore 100 %. Vous trouverez certainement le vélo qui correspond le mieux à votre pratique. Une fois encore, Julien sera de bons conseils pour vous orienter vers un vélo adapté à votre pratique, vos envies et votre budget.



AIDE AU FINANCEMENT

En 2024, Éléments Cycles continue également de vous accompagner dans le financement de vos vélos en vous proposant des facilités de paiements.

- Deux options sont envisageables :
- 3/4 fois sans frais jusqu'à 4 000 €
 - De 10 à 48 mois entre 3 000 € et 6 000 €



ELEMENTS CYCLES

ZA bastides blanches 5 Av. du Languedoc,
04220 Sainte-Tulle - Tel : 06 02 27 90 77
du Mardi au Samedi
09h00-12h30 et 14h30-19h30
info@elementscycles.fr
<https://elementscycles.fr/>



ELEMENTS CYCLES

**Rejoignez le peloton de tête
chez Elements Cycles !**



Bike Coffee

Faites une étape gourmande et conviviale...



Testez avant d'acheter !

Louez votre vélo, testez-le et achetez-le !



Diffusions d'événements...

Paris-Nice, Milan-San Remo, testez les vélos Colnago !



Nouvelle collection, nouveaux vélos

Accessoires, vêtements, vélos Cannondale...



Atelier certifié Shimano

Jerôme s'occupe de votre vélo !



Financement, facilités de paiement

Plusieurs fois sans frais, crédit de 10 à 48 mois



ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle - Tél. : 06 02 27 90 77 - elementscycles@gmail.com

Du mardi au samedi : 9h30 -12h30 / 14h30- 19h30 - Fermé le lundi et le dimanche

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>

EN MARS, LA PROGRAMMATION DE LA CAPSULE VAUT LE DÉTOUR !!



JEUDI 14 MARS - 19H / Petite Salle Jean le Bleu

► RADIO MINDELO [musiques du Cap Vert]

Radio Mindelo ce sont 3 musiciens expérimentés et sensibles qui rendent hommage aux musiques du Cap Vert mais aussi d'autres horizons tels que l'Angola, le Brésil, ou encore la musique cubaine...

TARIFS : préventes 8€ / 10€ - sur place 10€ / 12€



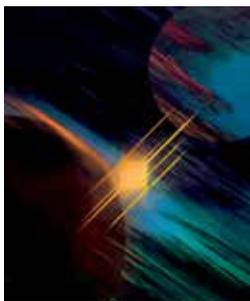
SAMEDI 16 MARS - 21H / La Capsule

► JAKO COLLECTIF « SORTIE D'ALBUM » [rock fusion / jazz]

Originaire de Manosque, JAKO collectif est un groupe de rock fusion qui mélange des éléments mélodiques du Jazz et rythmiques du Funk, le tout enveloppé d'un son de Rock explosif. Avec leur premier album, ils expriment leur personnalité artistique en affirmant leurs influences communes allant de Weather Report, à AC/DC, ou encore Deep Purple..

Accompagnés par la MJC depuis 2023 et après 3 jours de résidence à La Capsule, ils auront le plaisir de vous dévoiler à l'occasion de cette soirée, leur premier album « Tempête Solaire ».

Distribution : Oscar Bardin (basse), Martin Gautschi (batterie), Justin Layani (claviers), Kevin Daconceicao (guitare).



PARTICIPATION LIBRE



BILLETTERIE EN LIGNE SUR YURPLAN.COM
INFORMATIONS AU 04 92 72 19 70
www.mjc-manosque.fr



Entre musique du cap vert, Jazz rock ou encore la soirée électro techno concoctée par les bénévoles, La Capsule va vous faire voyager ce mois-ci !

MANOSQUE

SAMEDI 23 MARS - 21H / La Capsule

► HIPPOCAMPE FOU + LE MÔME [rap / hip-hop]

HIPPOCAMPE FOU

Après des études de cinéma, Hippocampe Fou débute sa carrière musicale au sein du trio 100% vocal 'La Secte Phonétik' avant de se lancer en solo. S'inspirant autant de Busta Rhymes que de Georges Brassens, il manie flows acrobatiques, jeux de mots et story-telling avec une dextérité surprenante. Il a sorti une trilogie d'albums autour du cycle de l'eau et plusieurs EP, truffés de textes percussifs et pertinents.

LE MOME

Rappeur indépendant du Sud de la France, Le Môme veut proposer un rap qui fédère, qui fait du bien à l'âme. En concert, on danse sur des rythmes entraînants et des textes puissants, dans un retour moderne aux sources du Hip-Hop. Du neuf à l'ancienne, un rap intemporel.

TARIFS : préventes 10€ / 12€ - sur place 12€ / 14€



ZOOM

ELECTRO LIGHT PARTY #2 !

SAMEDI 6 AVRIL - 21H / La Capsule " In Wonderland"

► LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES REVIENT ! [électro]

Cette année, c'est sur la thématique d'« Alice au Pays des Merveilles » que les bénévoles de la Capsule vous proposent la programmation des artistes PAMPERS (duo electro / mapping), CHARL (electro chill), KARMA GROOVE PROJECT (techno mélodique) et BACK SPOON (techno). Des animations délirantes avec un concours de déguisements, de la magie ou encore du make-up fluo viendront compléter ce programme, dans un univers psychédélique !

Cette soirée est l'occasion de les mettre sur le devant de la scène, et de leur dire MERCI... eux qui œuvrent toute l'année en coulisses et qui participent activement à la vie culturelle de l'association.

TARIFS : Préventes 5€ / sur place 5€ (si déguisé) / 7€



EN 2024, LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MANOSQUE FÊTERA SON 58^E ANNIVERSAIRE !

Voilà maintenant 58 ans que la MJC est indissociable du paysage associatif Manosquin. Bien souvent lorsque l'on souffle une bougie de plus, on se remet en question, la MJC n'y échappe pas et son futur projet devrait s'orienter d'avantage vers la culture... Participez à la grande enquête !

MANOSQUE



NOUVEAU PROJET ASSOCIATIF POUR LA MJC, PARTICIPEZ À L'ENQUÊTE "LE FUTUR DE LA MJC"

UN FUTUR PLUS AXÉ SUR LA CULTURE ?

À la demande de la municipalité de Manosque, l'équipe de salariés et de bénévoles de l'association est en train de travailler pour **refondre son projet associatif qui devra être orienté davantage vers la culture.**

Pour rappel ou information, **la MJC propose à l'année des activités socio-culturelles tout public, des expositions, des concerts et des événements conviviaux** pour permettre aux manosquins de se rencontrer et de se connaître.

Un questionnaire a été établi afin de mieux cerner vos attentes. Le samedi 17 février, tout le monde était sur le pont pour venir à votre rencontre afin de vous soumettre le questionnaire et recueillir vos réponses. **Patrick Chenu, le directeur général des MJC de France était à Manosque** et a, lui aussi, participé à cette opération sur le marché de Manosque et dans les supermarchés. Vous faire participer est une chose primordiale afin de vous inclure totalement dans le futur projet de la MJC.

Et vous avez-vous déjà rempli le formulaire ?

Si vous ne l'avez pas encore fait, nous vous donnons l'occasion de le faire **en flashant le QR CODE** avec votre smartphone ou bien en répondant au questionnaire en ligne via cette adresse : <https://www.mjc-manosque.com/le-futur-de-la-mjc-de-manosque/>

Toutes les réponses sont anonymes, aucune donnée personnelle n'est demandée telles que numéros de téléphone, adresse etc...



MJC MANOSQUE
Renseignements 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr

Vous pouvez donc participer en toute sécurité et sans aucune crainte. Il est important de rappeler une nouvelle fois que cette enquête est destinée à **mieux cerner, comprendre vos attentes et vos besoins pour le futur projet associatif de la MJC.**

Rappelons aussi que **les activités de la MJC ne sont pas destinées uniquement aux habitants de Manosque mais bien à tous et à toutes les habitants du bassin Manosquin.**

FLASHEZ-MOI ET RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE



vous pouvez aussi y répondre en suivant ce lien : <https://www.mjc-manosque.com/le-futur-de-la-mjc-de-manosque/>

UNE PROGRAMMATION UNIQUE À NE PAS MANQUER EN MARS...



DIGNE-LES-BAINS

AU PROGRAMME :
Une soirée blues exceptionnelle,
un spectacle jeune public, la 50^e rencontre
cinématographique, une commedia dell'arte...
Autant de dates à noter dans vos agendas !

SOIRÉE BLUES

SAMEDI 16 MARS
20h30 - PALAIS DES CONGRÈS

WHITE FEET NASSER BEN DADOO

En 1^{ère}
partie



1^{er} Prix du Challenge Blues français 2022
Finaliste de l'international Blues Challenge 2023
de Memphis

Blue Legacy

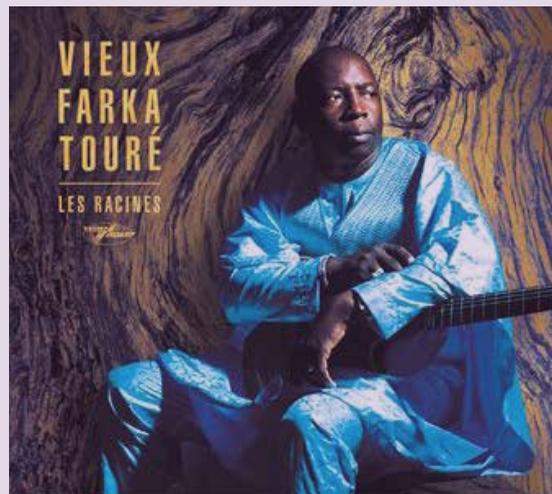
Derrière chaque son et chaque pulsation de Nasser Ben Dadoo, le blues surgit, comme une évidence...

Son nouveau spectacle *Blue Legacy* remonte ainsi à l'interminable source du blues, perpétuant sa fibre créative et transformant, de sa voix rocailleuse, la mélancolie en vibrante célébration de la vie.

"White Feet ne reprend pas les standards, il se les réapproprie pour mieux les réinventer" - Blues Magazine

www.white-feet.com

VIEX FARKA TOURÉ



Les Racines

Surnommé « le Hendrix du Sahara », Vieux Farka Touré, fils de l'emblématique guitariste malien Ali Farka Touré, revient sur les traces de son père avec un nouvel album *Les racines*.

Ce guitariste de génie relie blues et culture africaine et américaine et mêle modernité et tradition.

www.vieuxfarkatoure.com

TARIFS : DE 25 € À 17 €
INFOS/BILLETTERIE : 04 92 30 87 10
www.centreculturelrenechar.fr

JE VIENS D'OU TU VAS

[spectacle musical et théâtral] - **Mercredi 20 mars**

Deux hommes aux destins bien différents qui vont se croiser, se reconnaître et se lier d'une amitié indéfectible. Une histoire vraie, racontée en français, arabe, kabyle, espagnol et swahili, en chansons, en franches rigolades et en ombres chinoises pour en adoucir les contours.

Un hymne sincère et profondément émouvant à la diversité, à la rencontre et au partage.

www.habibi-cie.com

A partir de 6 ans - Durée : 1h

15h - Centre culturel René-Char

Tarif unique 6 €

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04

Jeune public



SPECTACLES



50^E RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE

[cinéma] - Du 26 mars au 29 mars

LES RENCONTRES
CINÉMA

Pour sa 50^e édition, le festival de printemps mettra l'accent, comme toujours, sur la création, qu'elle soit française ou étrangère...

Au programme : Projections, rencontres en présence de cinéastes, réalisateurs et comédiens.

Mardi 26 mars : Concours de courts - métrages. Projections en Entrée Libre

Retrouvez le programme complet sur : www.rencontrescinédigne.com

Tarifs de 6 € à 3 €. Abonnement 10 séances : 38 €

OFF

DANS LE CADRE DU OFF...

Compagnie Théâtrale **TIRAMISU**

[commedia dell'arte]

Samedi 23 mars

Dans un petit quartier de Venise, les habitants mènent une vie bien tranquille. Tous, sauf la richissime Siora Melanziana qui à bientôt 35 ans n'est toujours pas mariée malgré les efforts de ces serviteurs pour lui trouver la perle rare...

► 20h30 - Centre Culturel René-Char

8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande

(billetterie le jour même et réservation possible :

resa.tiramisu@gmail.com)



À VENIR AU PALAIS DES CONGRÈS



CONCERT ÉVÈNEMENT



Tarifs de 25 € à 17 €.

INFOS/BILLETTERIE

www.centreculturelrenechar.fr - 04 92 30 87 10

LE BIEN-ÊTRE EST À L'HONNEUR LES 23 ET 24 MARS 2024 À LA SALLE OSCO MANOSCO



LE SALON DU BIEN-ÊTRE

Représenté depuis 2016, le Salon des Métiers du Bien-Être réunit chaque année de nombreux visiteurs, curieux et sensibles au Bien-Être, avec la présence de **thérapeutes, praticiens, créateurs, auteurs, producteurs et bien d'autres...**



Une réunion de **professionnels du Bien-Être qui œuvrent ensemble dans le respect de la planète et donnent des conseils et clés du mieux vivre**, tout cela dans une **ambiance de confiance et d'échange suivi de démonstrations et consultations**. Des réponses seront apportées à tous ceux qui sont en recherche d'une nouvelle voie professionnelle, avec des **thérapeutes spécialisés en coaching d'orientation** ainsi que des **cosmétiques naturels, beauté, alimentation saine, compléments alimentaires, épices ... art de vivre, Feng Shui, minéraux, artisanat, bijoux sans oublier la bibliothèque itinérante avec plus de 3000 livres à bon prix...**

Durant ce week-end, vous pourrez rencontrer de nombreux exposants et assister aux conférences en continu, le tout dans une énergie de détente. En temps que visiteur, vous pourrez **échanger de bons conseils avec des thérapies diverses** (naturopathie, réflexologie etc...). Les exposants partageront un mode de vie simple et sain à adopter quotidiennement, renversant parfois les principes de vie conventionnels.

Toute l'équipe de Thérapeutes-Zen est heureuse de vous retrouver le week-end du 23 et 24 Mars 2024 à la salle Osco Manosco pour cette 7^e édition. En recherche de bien-être ? Rendez-vous au salon pour rencontrer des professionnels du Bien-Être...

MANOSQUE

SALON BIEN-ÊTRE L'OCCASION DE SE RENCONTRER ET PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL !

Un panel de **différents produits bien être naturels présents dans ce salon**, présentés avec un professionnel qui saura vous conseiller pour l'utilisation, **par exemple pour l'ortie/silice et ses bienfaits, l'immortelle, les élixirs pour détente, relaxation et bien d'autres...**



L'incontournable Aloé Vera sera présent comme chaque année depuis 2016 ! Un rendez-vous des fidèles et pour les nouveaux visiteurs tous les conseils seront transmis pour une utilisation appropriée! Vous ne pourrez pas non plus passer à côté des **Créations bijoux et bijoux Energetix** pour le plaisir de tous les visiteurs qui suivent les salons Thérapeutes Zen .

VIVRE ZEN !

C'est la devise des salons Thérapeutes-Zen, l'envie de **réunir les familles de thérapeutes œuvrant dans le même langage** pour une expansion de **conscience de l'art de vivre Zen faire des choix pour Soi et la planète**, prendre en compte l'environnement et travailler dans le développement du naturel et de l'équilibre. Economie d'énergie, nouveaux équipements seront les nouvelles techniques de demain présentes dans les salons. Merci pour ces partages en présentiel qui continueront en virtuel pour ceux qui le désirent.

INFOS SALON

Pour les retardataires qui souhaiteraient exposer, vous pouvez prendre contact au 06 37 68 82 24 ou par mail à contact@therapeutes-zen.com

Les listes d'exposants et conférences seront mis en ligne dans la semaine du salon.

L'accès à cet événement est de 4€ (pass 2 jrs) et gratuit pour les moins de 15 ans. Avec cet accès vous pourrez accéder aux ateliers et aux conférences gratuitement pendant toute la durée du salon, il vous sera également proposé un service de restauration sur place.

Le programme détaillé est mis en ligne sur le site et sur facebook qui décrivent l'événement : www.therapeutes-zen.com et facebook : <https://www.facebook.com/therapeuteszen/>

Grâce à votre ticket d'entrée, vous pourrez participer au tirage au sort.

Un rendez-vous pour tous où le langage du Corps et l'Esprit ne font qu'Un.

«Merci pour votre fidélité, nous vous souhaitons un excellent salon !»



SALON DU BIEN-ÊTRE
Salle Osco Manosco - Manosque

Samedi 23 mars : 10h - 19h
Dimanche 24 mars : 10h - 18h

Tél. 09 52 86 25 98 ou 06 37 68 82 24
www.therapeutes-zen.com
Facebook : @therapeuteszen

MON AGGLO POUR L'EMPLOI 2024

9^E ÉDITION DU 28 AU 30 MARS

Pour cette 9^e édition, le leitmotiv reste le même : favoriser l'emploi et l'insertion professionnelle, que ce soit de façon directe ou indirecte. Entretiens individuels, ateliers pratiques, master-class et recrutements en direct vont rythmer ces 3 jours, avec comme objectif commun d'animer et développer l'économie et l'emploi sur notre territoire.



MANOSQUE / VILLENEUVE

Piloté par DLVAgglo, **Mon Agglo pour l'emploi fédère aussi de nombreux partenaires** : France Travail, Mission Locale, Chambre des Métiers et de l'Artisanat, Chambre de Commerce et d'Industrie 04, Initiative Alpes-Provence, villes de Manosque et de Villeneuve.

FORUM POUR L'EMPLOI

Jeudi 28 mars à Manosque
(salle Osco-Manosco) - de 9h à 12h

DLVAgglo et France Travail co-pilotent ce Forum. Au programme de cette matinée :

- **Des recrutements en direct avec des entreprises locales** dans tous les secteurs d'activités (industrie, services à la personne, hôtellerie-restauration, etc.) ;
- **Un espace découverte des métiers** avec des casques de réalité virtuelle ;
- **Un espace Service public de l'emploi** : France Travail, Mission Locale 04 et Cap Emploi.

Entrée libre et gratuite. Il est fortement conseillé de venir muni de plusieurs CV.

MON AGGLO POUR L'EMPLOI : PRENEZ VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL EN MAIN !

MATINÉE ENTREPRISES

Vendredi 29 mars à Villeneuve
(salle du Cabaret) - de 9h à 12h

Mettez l'intelligence artificielle au service de votre entreprise pour décupler vos résultats, gagner du temps et distancer vos concurrents : voilà la promesse faite aux entreprises dans le cadre de la matinée qui leur est dédiée.

Au cours de cette **matinée, articulée sous forme de conférence**, différentes thématiques seront abordées, telles que :

- **Recruter mieux** ;
- **Booster la notoriété et la visibilité** de son entreprise ;
- **Piloter son activité** avec efficacité ;
- **Booster son Chiffre d'Affaires** ;
- **Gérer sa relation client.**

Nombre de places limité. Entrée gratuite, sur inscription à economie@dlva.fr.

FORUM JOBS D'ÉTÉ ET ALTERNANCE

Samedi 30 mars à Manosque
(salle Osco-Manosco) - de 14h à 17h

La journée du samedi 30 mars est dédiée aux jeunes de 16 à 25 ans. Un seul mot d'ordre, venir motivé et accompagné de plusieurs CV !

Au programme de cet après-midi :

- **Recrutements en direct pour les 16-25 ans** (hôtellerie-restauration, commerce, services à la personne, etc.),
- **Espace dédié à l'alternance** avec la présence des organismes de formation du territoire,
- **Ateliers CV** et coaching entretien,
- **Découverte des métiers de l'animation**,
- **Service civique**, volontariat international,
- **Coopératives éphémères** : Coopérative Jeunes de Services, et Coopérative Jeunes Majeurs.

Entrée libre et gratuite.

UN ÉVÉNEMENT
DLVAGGLO
DURANCE LUBERON VERDON

#MONAGGLOPOURL'EMPLOI

DU **28** AU **30**
MARS 2024
RECRUTEMENT, CONFÉRENCE, JOB D'ÉTÉ
MANOSQUE - VILLENEUVE

ENTRÉES GRATUITES

PLUS D'INFOS SUR

EN PARTENARIAT AVEC

France Travail | LA COMMUNE DE DURANCE | MIA | Réseau Initiative | Mission Locale Alpes de Haute Provence | Manosque | 04 92 70 34 00

Crédit : Shutterstock - Création graphique : Agence Autrement-Dit

PARCOURS DE FORMATION AUX MÉTIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION AVEC OBJECTIF + FORMATION



TERRITOIRE

CAP AU SPORT HAUTE PROVENCE

Après 2 sessions de CAP au Sport qui ont été un véritable succès, **Objectif + Formation relance cette année encore le parcours de formation CAP au SPORT Haute-Provence** pour permettre aux personnes de tout le département de s'y inscrire et de la suivre.

En quoi consiste ce parcours ? Et bien cela est très simple... Ce parcours débute avec une préformation de 400 heures aux métiers du sport. Durant cette **préformation**, vous allez pouvoir passer les **Tests d'Exigence Pré-alable BPJEPS APT**, à l'entrée en formation BPJEPS APT, le **BAFA base 1** ainsi que la formation **PSC 1** (formation secourisme premiers secours)

A l'issue de cette préformation, c'est **une formation en alternance, sur 1600 heures qui vous est proposée pour obtenir en fin de parcours le BPJEPS APT** (APT = Activités pour tous), qui vous permettra d'**obtenir la carte professionnelle d'éducateur sportif**.

Il est important de noter qu'Objectif + est à la fois un organisme de formation, un CFA des métiers du Sport depuis juin 2023 qui est porteur du cursus CAP au SPORT Haute-Provence dans sa globalité. Objectif + Formation est certifié Qualiopi.

Parcours de formation aux métiers du sport pour qui ?

Pour être éligible à cette formation, quelques prérequis sont nécessaires :

- vous devez être inscrit à Pôle Emploi
- Avoir minimum 17 ans
- Avoir une expérience dans l'animation et/ ou le sport.

Quelles sont les dates de CAP au Sport Haute-Provence ?

- Préformation de 400 h : du 2 mai au 19 juillet 2024
- Formation alternance 1600 h : de septembre 2024 à août 2025.

Où se déroule la pré-formation ?

La préformation se déroulera principalement entre Manosque et Sainte-Tulle mais, bien entendu, cette préformation étant ouverte à tout le département, il est fort possible qu'elle se déroule dans d'autres lieux, en fonction de la localisation des candidats.

Notez également que ce parcours est Handi-accessible. *Les candidats en situation de handicap doivent prendre contact avec Objectif + Formation pour évaluer la faisabilité du projet professionnel au regard des attendus de la formation.*

ANIMATION PÉRISCOLAIRE, PASSEZ LE CAP !

Objectif + Formation lance le parcours de **formation Animation Périscolaire**, sur le secteur de Château-Arnoux/Saint-Auban. Comme pour CAP au Sport, ce parcours comporte une **pré-formation de 400h** pour poursuivre avec une **formation de 1600h** en vue d'obtenir en fin de parcours le **CPJEPS AAVQ** (AAVQ = Animateur Activités et Vie Quotidienne) et le **DEAES** (Diplôme Etat Accompagnant Educatif et Social). Le calendrier de la formation est adapté de manière à **répondre aux besoins des collectivités sur les temps périscolaires.**

Ce parcours de formation débutera en septembre 2024 pour se terminer en août 2025. C'est le moment de vous renseigner auprès d'Objectif + Formation.

**LE GROUPE OBJECTIF+,
LÈVE LES FREINS
DE L'ACCÈS À L'EMPLOI !**

GROUPEMENT D'EMPLOYEURS

En parallèle d'Objectif + Formation, **Objectif + est toujours un groupement d'employeurs qui permet l'insertion des personnes éloignées de l'emploi** dans le cadre de mises à disposition. De part son réseau, vous serez accompagné pour trouver un employeur, pour une formation en alternance ou pour être recruté auprès d'une association ou d'une collectivité locale.

Les métiers du sport et de l'animation ont un avenir porteur... c'est pour cette raison qu'Objectif+ Formation propose des parcours de formation dédiés. Rejoignez Objectif + pour accéder à l'emploi !

En prévision de la saison estivale, Objectif + recrute des Maîtres Nageurs et des BNSSA pour la surveillance des plans d'eau et piscines du département et des départements limitrophes. C'est le moment de postuler !

NOUVELLE FILIÈRE...

Objectif + ajoute une fois de plus une corde à son arc puisque l'association crée un groupement d'employeurs dans les métiers de la petite enfance. Pour répondre à la demande croissante dans ce domaine, **Objectif + porte des contrats en alternance CAP AEPE** (AEPE = Accompagnant Educatif Petite Enfance) avec toujours comme objectif l'insertion par la qualification !



► INFOS PLUS...

- Objectif + porte toujours le dispositif des clauses sociales d'insertion dans les marchés publics visant à accompagner donneurs d'ordre, entreprises et demandeurs d'emploi pour mettre en œuvre ce levier d'insertion.



**OBJECTIF +
OBJECTIF + FORMATION**

22 Allée de Provence

Tél. 04 65 10 03 57

poleformation@objectifplus.org

CARMEJANE VOUS OUVRE SES PORTES : SAMEDI 23 MARS 2024 !

L'Établissement Public Local de Carmejane, situé à 10 km de Digne-les-Bains, est constitué du lycée, du centre de formation pour adultes et apprentis (CFPPA), et d'une exploitation agricole ovine. C'est le moment de prendre en main votre avenir...



TERRITOIRE

Programme > Samedi 23 mars 2024

- **Présentation des formations**
 - Visite des locaux
- **Ateliers et démonstrations**
 - Visite de la bergerie
 - Marché floral
 - Apéritif offert à 11h30.
- **Possibilité de déjeuner sur place de 12h15 à 13h15.**
Achat de tickets repas sur place, dès votre arrivée.

LES 5 MISSIONS DE CARMEJANE

- Assurer une formation générale, technologique et professionnelle initiale et continue,
- Contribuer à l'insertion scolaire, sociale et professionnelle des jeunes, comme à celle des adultes,
- Participer à l'animation et au développement des territoires,
- Contribuer aux activités de développement, d'expérimentation et d'innovation agricoles et agroalimentaires,
- Participer aux actions de coopération internationale, notamment en favorisant les échanges et l'accueil d'élèves, d'apprentis, d'étudiants, de stagiaires et d'enseignants.

Le Lycée de Carmejane dispense des formations de la seconde au BTS dans les secteurs de la production animale, de la gestion des milieux naturels, et de l'aménagement paysager.

Le CFPPA de Carmejane met en œuvre des formations du CAP au BTS dans les secteurs de l'agriculture, de la forêt, de l'aménagement paysager, de la transformation alimentaire et de l'animation par la voie de l'apprentissage et de la formation continue pour adultes.



EPL CARMEJANE

La réussite au cœur
des Alpes du Sud

🔍 ZOOM...

✓ Les nouvelles formations du CFPPA

- **CAPA Transformation Alimentaire**
à partir du 18/04/2024
- **Titre professionnel : Berger, vacher transhumant**
à partir du 16/05/2024

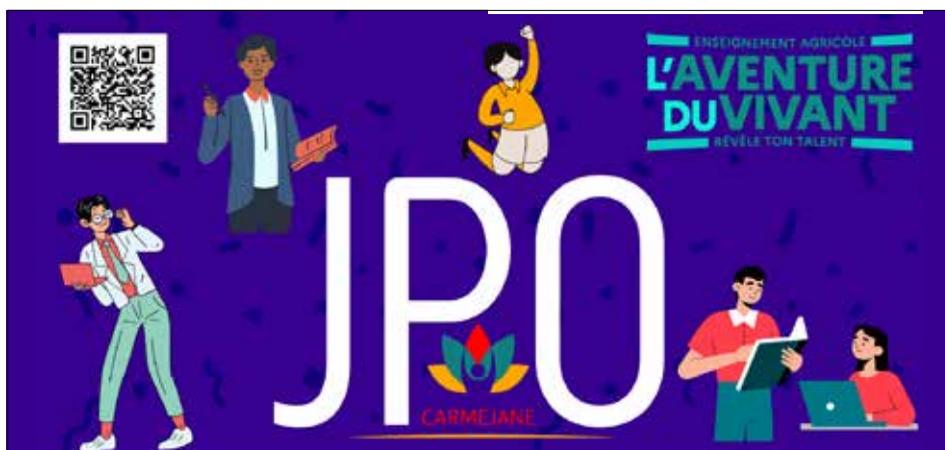
✓ Nouvelle Halle Pédagogique

Mise en service prochaine de la halle pédagogique de transformation alimentaire.



✓ Les services À disposition

- Restaurant scolaire
- Internat au Lycée et au CFPPA
- CDR (Centre de Documentation et de Ressources)
- Gymnase, terrain de rugby
- Association des Lycéens, Etudiants, Stagiaires et Apprentis et Association Sportive



23 Mars 2024
de 9h à 15h30

Venez découvrir nos formations,
et confirmer votre vocation



EPL DE CARMEJANE

04 510 Le Chaffaut-Saint-Jurson
Lycée : 04 92 30 35 70
legta.digne@educagri.fr

CFPPA : 04 92 34 60 56
cfppa.digne@educagri.fr

POURQUOI CHOISIR ADF ? POUR NOS VALEURS !

**BIENVEILLANCE, EMPATHIE, POSITIVITÉ,
PLAISIR ET...PARTAGE !**



TERRITOIRE

Chez ADF, nous apportons une grande attention à nos stagiaires et nos apprentis. Chaque apprenti est considéré individuellement, il est pris en charge dès ses premiers contacts avec le centre.

Un rendez-vous avec la direction est proposé afin d'orienter correctement l'apprenti. Par la suite, nous proposons des ateliers BOOSTER qui permettent à l'apprenti d'être aidé et accompagné pour sa recherche d'emploi.

ADF dispose d'un ESPACE EMPLOI privé, permettant au stagiaire de publier son profil et aux entreprises de publier leurs annonces.



Ainsi, les entreprises peuvent retrouver une «CV thèque» de stagiaires recherchant un apprentissage.

Chez ADF, nous engageons aussi nos stagiaires sur la voie de l'excellence avec la certification VOLTAIRE (certification en orthographe et expression française), que nous dispensons de façon obligatoire et transverse à toutes nos formations.



Le centre intervient aussi, en dehors des cours propres au référentiel de formation, pour donner des formations en gestion du stress, estime de soi, confiance en soi.

Ces formations en développement personnel ont permis à beaucoup de stagiaires au sein de l'établissement de progresser et de prendre confiance en eux dans leur apprentissage.

Le projet de l'établissement est orienté RSE, où ADF participe très régulièrement à des actions pour améliorer la qualité de vie de l'apprenti. Enfin, le centre est doté d'un BDE très actif, proposant des animations festives.

L'équipe, toujours à la recherche d'une pédagogie innovante, a mis en place des tableaux interactifs, des méthodes pédagogiques participatives, des plateaux avec des entrées-sorties permanentes ou des BTS réalisés en une année.



Notre site a subi un relinking !
Toutes nos formations sur adfformation.fr



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs
Zl. St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

Retrouvez-nous ici ! NOTRE AGENDA ALTERNANCE

- 16 mars 2024 / de 10 h à 17 h **JOURNÉE PORTES OUVERTES**
📍 Bât. Le Galaxis, 9173 Rue Berthelot (face à Top Animal Manosque)
- 30 mars 2024 / de 14 h à 17 h **SALON DE L'APPRENTISSAGE DLVA - Mon Agglo pour l'Emploi**
📍 Salle Osco Manosco - Manosque
- 29 mai 2024 / de 14 h à 17 h **SALON DE L'APPRENTISSAGE Mission Locale**
📍 Palais des congrès Digne-Les-Bains



ENVIE DE CHANGER DE MÉTIER OU D'ÉVOLUER ?

OSEZ LA RECONVERSION !

NOS FORMATIONS DIPLÔMANTES SEULEMENT EN 1 AN

NIVEAU BAC

Secrétaire Assistant
Secrétaire Comptable
Comptable Assistant
Titre ASCA en PME/TPE

NIVEAU BAC +2

BTS Comptabilité et Gestion
BTS Gestion de la PME
BTS Professions Immobilières
Titre Gestionnaire de Paie

SALARIÉS



Si vous êtes **salaré en CDI ou CDD**, vous avez travaillé 24 mois lors des cinq dernières années et **vous travaillez depuis plus d'un an pour le même employeur**, vous êtes sûrement éligible au dispositif **CPF de transition** !

Date limite de dépôt de dossier : MAI 2024.

DEMANDEURS D'EMPLOI



Si vous êtes **demandeur d'emploi**, peinez à retrouver du travail ou si **votre métier ne vous convient plus**, pensez à la **reconversion professionnelle** ! Vous pouvez **solliciter les fonds RÉGION** pour financer votre formation.



CCIT04 : UN TREMPLIN VERS LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE POUR TOUS !



TERRITOIRE

Depuis plusieurs années, la Chambre de Commerce et d'Industrie des Alpes-de-Haute-Provence s'impose comme un acteur majeur de la formation professionnelle, guidant étudiants, salariés et professionnels vers l'excellence à travers ses établissements de formation.

L'ALTERNANCE, UNE PORTE D'ENTRÉE VERS L'EMPLOI



Sup'Alternance Provence et l'Éco-Campus Provence Formation, écoles supérieures de la CCIT04, offrent un éventail de formations certifiantes en alternance — CQP, Bac pro, BTS, et Bac+3 —, dans les secteurs d'avenir du commerce, des services, de l'énergie, et de l'industrie. Grâce à des professionnels du métier et une pédagogie immersive, nos établissements garantissent une insertion professionnelle rapide, répondant précisément aux attentes du marché du travail.

DES ÉTUDES LOCALES AU SERVICE DE VOTRE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

Les écoles de la CCIT04 se distinguent par leur intégration dans l'écosystème local, offrant un avantage significatif grâce à leur partenariat avec les entreprises du territoire. Le format des classes à taille humaine permet un suivi individualisé, essentiel pour concilier efficacement projets d'études et ambitions professionnelles.



8

apprentis sur 10 ont obtenu leur certification en 2023

Enfin, les nombreuses initiatives, portées par un BDE actif améliorent encore la vie étudiante au sein de nos écoles, en créant du lien entre les promos.

PRO-A : LA RECONVERSION, OU PROMOTION, PAR L'ALTERNANCE !

Vous souhaitez vous reconverter, maintenir vos compétences ou bénéficier d'une promotion au sein de votre entreprise ? Le dispositif de promotion par alternance « Pro-A » est une initiative qui s'intègre au plan de développement des compétences de l'entreprise et au Compte Personnel de Formation (CPF).

Il peut être mis en œuvre soit par le salarié, soit par l'entreprise. Renseignez-vous dès maintenant auprès des centres Sup'Alternance Provence et Éco-Campus Provence Formation et intégrez une formation en alternance.



Sup'Alternance Provence

55 Av. du 1er Mai - 04100 Manosque

04 92 70 75 38

accueil@supalternanceprovence.fr

www.supalternanceprovence.fr



Éco-Campus Provence Formation

445 rue Gabriel Besson - 04220 Sainte-Tulle

04 92 70 75 20 - accueil@ecpf.school

www.ecocampusprovenceformation.fr



un institut

CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

IFE04

445 rue Gabriel Besson
04220 Sainte-Tulle
Tél. : 04 92 70 75 23
v.chapus@digne.cci.fr
www.digne.cci.fr

L'Institut de Formation des Entreprises 04 (IFE 04), propose un éventail de **formations continues, courtes**, à destination des dirigeants et des salariés, pour actualiser vos compétences dans des domaines clés tels que **le commerce, l'efficacité professionnelle, le management, les ressources humaines, la bureautique et le numérique**, ainsi que **le tourisme et l'accueil client**.

DÉCOUVREZ AUSSI :

- **CEL** : Le Centre d'Étude de Langues, solution structurée autour d'une certification adaptative comprenant une évaluation en ligne des connaissances écrites et orales de la langue et un entretien oral, permet de répondre à une demande croissante des salariés d'une formation professionnelle certifiante qui est rapide et précise.

- **CCE** : La Certification des Compétences en Entreprise est un dispositif qui permet aux individus de se voir certifier des compétences transverses ou support aux organisations, mises en œuvre dans un cadre professionnel ou extra professionnel.



Retrouvez les équipes CCi Formation 04



Sup'Alternance Provence à Manosque



Éco-Campus Provence Formation à Sainte-Tulle

Journées Portes Ouvertes à l'Éco-Campus Provence Formation et Sup'Alternance Provence

- Samedi 16 mars 2024
> 10h à 16h
- Samedi 13 avril 2024
> 10h à 16h
- Samedi 22 juin 2024
> 10h à 16h

Salons et Forums

- Mercredi 13 mars 2024 :
Salon France Travail
> Digne-les-Bains, 9h à 13h
- Samedi 30 mars 2024
Mon Agglo pour l'Emploi,
> Manosque, 10h à 16h
- Jeudi 23 mai 2024
Décllic Sport
> Manosque, 10h à 16h
- Mercredi 29 mai 2024
Forum Alternance 04
> Digne-les-Bains, 11h à 17h



À ne pas manquer

Rendez-vous le **vendredi 22 mars 2024**, à partir de 9h30 à l'Éco-Campus Provence Formation, pour la **conférence « Eau et Changement Climatique »**. La journée se poursuivra avec une table ronde entre des spécialistes du secteur de l'eau et des agriculteurs sur les perspectives et défis à venir.

VICENTA FORMATION : L'ÉCOLE DE MÉTIERS DE LA BEAUTÉ ET DU BIEN-ÊTRE



Vous souhaitez vous former aux métiers de la beauté et du bien-être ? Et bien cela est possible avec l'Ecole Vicenta Formation située à Manosque. Découvrez les formations en esthétique, cosmétique, parfumerie et métiers de la coiffure...



MANOSQUE



L'APPRENTISSAGE : UNE FORMATION > UN DIPLÔME > UN EMPLOI !

L'apprentissage est la voie toute tracée pour avoir une formation qui aboutit à un diplôme et in fine un emploi ! Devenu CFA des métiers la beauté et bien-être en 2021, l'Ecole Vicenta Formation est le lieu idéal pour se former aux métiers de l'esthétique, de la cosmétique, de la parfumerie ou encore des métiers de la coiffure. L'école propose des contrats d'apprentissage pour préparer un CAP, BAC PRO ou BP. Pour vous aider à sauter le pas, voyons quels sont les avantages de l'apprentissage...

LES AVANTAGES D'ÊTRE EN APPRENTISSAGE CHEZ VICENTA FORMATION

- Vous pouvez suivre un apprentissage dès l'âge de 16 ans et jusqu'à 29 ans révolus
- Vous alternez les périodes de formation chez Vicenta Formation et en entreprise (2 jours au centre de formation, 3 jours en entreprise)
- Vous bénéficiez d'un salaire
- Vous bénéficiez d'une expérience professionnelle et vous vous familiarisez avec le monde du travail

- Vous obtenez un diplôme d'état en fin de cursus
- Chez Vicenta Formation les formations sont mixtes
- Vous êtes un adulte en reconversion professionnelle ? Vous pouvez suivre la voie de l'apprentissage
- Vous pouvez travailler dans de nombreux secteurs : Esthétique, Cosmétique, Parfumerie, Parapharmacie, Thalassothérapie, Spa, Coiffure.

Alors si les métiers de la beauté vous intéressent, Vicenta sera votre formateur idéal !

LES AUTRES FORMATIONS

Depuis 2008 Vicenta ne cesse d'élargir son offre de formation, voici la liste de toutes les formations dispensées à l'école. BAC PRO, CAP, BREVET PROFESSIONNEL, MENTION COMPLÉMENTAIRE.

■ En initial, sortie 3^{ème} ou 2^{nde} :

- ✓ BAC PRO esthétique cosmétique parfumerie (3ans)
- ✓ BAC PRO Métiers de la coiffure (3ans)
- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie (2ans)
- ✓ CAP Métiers de la coiffure (2ans)

■ En 1 an : reconversion professionnelle

- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ CAP Métiers de la coiffure

■ En alternance sur 2 ans en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation :

- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ CAP Métiers de la coiffure
- ✓ Brevet professionnel esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ Brevet professionnel Métiers de la coiffure

■ Des formations complémentaires :

En coiffure : remise à niveau, chignons, barbier

En esthétique : soins du corps, modelage esthétique, extension de cils/ rehaussement, prothésie ongulaire

N'oubliez pas que le Salon d'Application en esthétique et en coiffure est ouvert à la clientèle le lundi jeudi et vendredi à 13h sur rendez vous !



Les rendez-vous importants pour découvrir l'école et ses formations

Journées Portes Ouvertes

► Vendredi 15 mars 2024

13h > 17h

Vicenta Formation - 56 Rue Pasteur
Georges Gillier - 04100 Manosque

► Salon de l'apprentissage
Samedi 30 mars 2024

14h > 17h

Salle Osco Manosco - 04100 Manosque



La certification qualité a été délivrée (2021) au titre de la catégorie d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATIONS ET ACTIONS DE FORMATIONS PAR APPRENTISSAGE



Ecole Technique Privée Vicenta Formation
CAF des Métiers de la Beauté
56 rue Pasteur Georges Gillier - 04100 Manosque
Tél. 04 92 74 19 76 - vicenta.formation@orange.fr

Suivez l'école sur les réseaux sociaux



Flashez le code et retrouvez toutes les infos de Vicenta Formation

BULLES DE SAVOIR : LE SOUTIEN SCOLAIRE DÈS LA PRIMAIRE, UN PAS VERS LA RÉUSSITE !

L'association manosquine Bulles de Savoir implantée au 2 boulevard Martin Bret, propose du soutien scolaire de la primaire à la terminale ainsi que pour les étudiants et les adultes : cours hebdomadaires et stages intensifs dispensés par des professeurs reconus et diplômés...

MANOSQUE



On ne présente plus l'association Bulles de Savoir qui a ouvert ses portes en septembre 2022, qui a pour vocation l'accompagnement, le soutien à l'éducation et la scolarité pour tous et toutes. Les professeurs tous et toutes diplômés et agréés par l'Education Nationale proposent une pédagogie adaptée en fonction des besoins et des capacités de chacun.

QUEL SOUTIEN, POUR QUI ET COMMENT ?

Alors que la deuxième partie de l'année scolaire est bien avancée, ce n'est pas le moment de laisser les difficultés s'installer... Pour certains l'échéance d'un examen, brevet des collèges, BAC, concours etc... est en ligne de mire et le besoin d'accompagnement se fait sentir.

Il est encore temps de se rapprocher de l'association pour bénéficier d'un soutien dans une ou plusieurs matières et cela dès la primaire. L'équipe pédagogique met un point d'honneur à porter **une attention particulière à chaque élève**, parce que chacun est différent et les besoins identifiés ne seront pas les mêmes d'un élève à l'autre. **Avec maximum 6 élèves par cours**, ce qui permet vraiment à l'équipe pédagogique de cibler les besoins, **chacun recevra un accompagnement individualisé.**

C'est un large éventail de matières qui est proposé par l'association et cela que «l'élève» soit en primaire, collège, lycée, prépa ou encore adulte.

Français, Français Langues Etrangères (FLE), Mathématiques, Sciences Physiques, Chimie, Philosophie, Histoire, Géographie, Anglais, Espagnol... toutes les matières dites «classiques» sont dispensées pour améliorer ses compétences, ses connaissances, reprendre confiance en soi et faire un pas de plus vers la réussite. Pour celles et ceux qui préparent les concours, **Bulles de Savoir propose également un accompagnement, que ce soit pour les épreuves écrites ou orales.**

Par ailleurs, **un professeur certifié de sciences économiques et sociales (SES) et doctorant en sciences politiques** pourra vous accompagner dans la préparation des concours d'entrée aux Instituts d'études politiques (IEP).

En plus du soutien scolaire à proprement parlé, si vous avez **un rapport de stage à rédiger** ou **un dossier professionnel à monter** et que vous ne savez pas trop comment vous y prendre, n'hésitez pas à faire appel à Bulles de Savoir. Dans la même veine, si vous devez **rédiger un CV ou une lettre de motivation**, les professeurs pourront vous aider à structurer tout cela !

Bulles de Savoir propose aussi **la correction de tous travaux écrits.** N'hésitez pas à vite prendre contact avec Bulles de Savoir !

COURS TOUTE L'ANNÉE ET STAGES INTENSIFS !

Chez Bulles de Savoir, les professeurs se rendent disponibles **toute l'année durant la semaine ainsi que pendant les vacances pour des stages intensifs.**

Stages de préparation au brevet et au bac

► Du 10 au 13 juin
Bac de français (écrit)

► Du 24 au 28 juin
Brevet et oral de français

Ces stages intensifs en petits groupes vont vous permettre d'être prêt et prête avant le Jour J !



Bulles de Savoir

LES + DE BULLES DE SAVOIR !

Chez Bulles de Savoir, il n'y a **pas de cours magistraux qui peuvent être rébarbatifs et surtout «on ne fait pas à la place de...».** Tout est mis en oeuvre pour que **le travail effectué à l'école soit consolidé et en aucun cas les cours dispensés ne se substituent à la scolarité.** Chaque «élève» est accompagné dans sa réflexion avec **des outils et des méthodes pour progresser.**

“ **DES OUTILS, DES MÉTHODES, POUR PROGRESSER DÈS LA PRIMAIRE...** ”

Les professeurs sont aussi là pour aider chacun et chacune à interagir les uns avec les autres, à prendre conscience de ses atouts et de ses limites. Un élève atteint de phobie scolaire va petit à petit pouvoir renouer et s'épanouir dans sa scolarité.

BULLES DE SAVOIR C'EST :

- De la bienveillance
- Un suivi attentif des élèves
- Une approche positive de l'enseignement
- Une écoute sensible des besoins

LOCATION D'ESPACES...

Vous recherchez un lieu pour des réunions, du co-working ? que ce soit pour une demi-journée, une journée, au mois ou à l'année, **Bulles de Savoir vous propose à la location des espaces plus ou moins grands en fonction de vos besoins.** En louant une ou plusieurs salles vous aurez un accès aux parties communes (espace de restauration et de repos) pour plus de convivialité. N'hésitez plus une seule seconde et demandez les renseignements et un devis auprès de Bulles de Savoir.



Bulles de Savoir

2 Boulevard Martin Bret
04100 Manosque - Tél. 07 69 80 85 44
bullesdesavoir04@gmail.com

Permanence téléphonique
du lundi au samedi de 9h à 20h

LA FOURMI GOURMANDE : ÉPICERIE SOCIALE, SOLIDAIRE ET BIEN PLUS ENCORE...



Créée en 2009 La Fourmi Gourmande a pour vocation à apporter une réponse aux besoins alimentaires de personnes de l'agglomération de Manosque en situation précaire. L'association est aussi un lieu de lien social, d'écoute, de partage. De nombreuses actions telles que vide greniers, ateliers sont organisés et ouverts à tous et toutes !

MANOSQUE

Ce ne sont pas moins d'une vingtaine de personnes bénévoles et avec l'appui de partenaires institutionnels, d'une jeune volontaire en service civique et d'une salariée qui font vivre l'association. En mai 2022, La Fourmi Gourmande a investi de nouveaux locaux situés 21 rue Toussaint Avril à Manosque, bien plus spacieux, et avec un extérieur plus agréable de ce fait, **les activités et partenariats peuvent être développés** notamment avec les associations sanitaires et sociales du bassin manosquin mais aussi les scolaires et les seniors.

LE FONCTIONNEMENT

Le fonctionnement est bien rôdé puisque les semaines à la **Fourmi Gourmande s'organisent en 3 temps bien définis.**

- 3 demi-journées par semaine (mardi, vendredi matin et le jeudi après-midi) sont réservées à **l'accueil du public et au montage des dossiers.** Ce moment est fondamental pour le partage et le dialogue.

- **Les distributions alimentaires se font uniquement sur rendez-vous** et 4 demi-journées par semaine : le mardi toute la journée, le jeudi après-midi et le vendredi matin.

Les bénéficiaires qui viennent faire leurs courses bénéficient d'un moment d'échange de partage et de conseils culinaires.

- **L'accompagnement individuel sur demande** permet grâce à la salariée, travailleur social, conseillère en économie sociale et familiale, d'être accompagné sur les problématiques du quotidien : aide pour compléter un dossier, rédiger un courrier, comprendre une facture, recherche d'emploi ou d'un logement...

- **Des temps collectifs à visées éducatives** sur des thèmes comme l'alimentation, le budget, la santé, la culture etc...sont proposés tout au long de l'année sur inscription pour 1€ seulement.

LA FOURMI GOURMANDE POUR QUI ?

Les aléas et les épreuves de la vie font que **des personnes de tous âges, de toutes origines et de toutes situations sociales** peuvent à un moment ou à un autre, pour une période plus ou moins longue, avoir besoin d'un accès à l'épicerie et aux ateliers proposés.

Tout le monde est le bienvenu à La Fourmi Gourmande. Si vous souhaitez vous investir dans le bénévolat, n'hésitez pas, l'équipe a toujours besoin de renfort !

Et si vous souhaitez devenir bénéficiaire pour y faire vos courses, ou **passer un moment agréable et tisser des liens au détour d'un atelier** (cuisine, tricot, jeux de société, sorties culturelles...) c'est à la Fourmi Gourmande qu'il faut se rendre.

VIDE GRENIER DE LA FOURMI GOURMANDE LE 31 MARS AU PARC DE DROUILLE À MANOSQUE



La Fourmi Gourmande

2 accès : Rue des Ferrages de Guilhempière
et 21 rue Toussaint Avril
04100 Manosque - Tél. 04 92 74 03 67
Facebook : lafourmigourmande04100

Inscription Vide Grenier : 06 30 99 41 57

"FAUSSE NOTE" UNE PIÈCE DE THÉÂTRE EN FAVEUR DE LA RECHERCHE CONTRE LA MUCOVISCIDOSE



Le **jeudi 26 mars à 20h30**, le **Rotary Club de Manosque** vous présente la pièce "Fausse Note" en partenariat avec **la DLVA au théâtre Jean le Bleu à Manosque.**

Le Rotary Club de Manosque fait partie de ces associations qui aiment aider et agir en la faveur de tous avec des actions telles que l'organisation d'échanges scolaires, des actions en faveur de l'environnement etc... Afin de récolter des fonds le club organise des événements caritatifs avec notamment une soirée théâtre.

Le Rotary Club de Manosque nous présente cette année la pièce « Fausse Note » de Didier Caron. Une soirée dédiée au financement de la recherche pour la mucoviscidose. Assistez à la pièce, passez un bon moment et contribuez vous aussi à la recherche...

MANOSQUE

THÉÂTRE LE 26 MARS À 20H30...

La pièce "Fausse Note" sera donc jouée sur la scène du théâtre Jean Le Bleu à Manosque avec **un magnifique duo d'acteurs et une bonne dose de suspense grandement saluée par la critique.** Pierre Azéma et Didier Caron vous offrent un texte fort, une complicité formidable entre les deux acteurs pour cette pièce sans "Fausse Note", véritable pépite !

Tous les bénéfices de cette soirées seront en faveur de la recherche pour la mucoviscidose.



Soirée théâtre
Mardi 26 mars - 20h30
Théâtre J. Le Bleu
Manosque

Réservez vos places sur
www.rotary-club-manosque.fr
ou à l'Office de Tourisme de Manosque

5^E SALON VINS ET SAVEURS LES 5, 6 ET 7 AVRIL 2024

Fort du succès des 4 premières éditions, le Lions Club de Manosque remet le couvert pour une 5^e édition qui se tiendra à la Salle Osco Manosco en présence de nombreux vignerons et artisans des métiers de bouche. C'est l'occasion de découvrir des richesses gastronomiques...

MANOSQUE



Salon Vins & Saveurs 5^e Édition



Ce sera certainement l'occasion pour vous de découvrir des vins que vous ne connaissez pas ou très peu...



LES VINS SONT A L'HONNEUR LES 5, 6 ET 7 AVRIL 2024.

Et si vous voulez vous restaurer sur place, pas de problème, un bar à huîtres, escargots, charcuteries, saumon fumé... et des espaces de restauration-traiteur sur place ou à emporter, seront eux aussi de la partie pour votre plus grand plaisir.

Comme pour la 4^e édition, une tombola aura lieu, et qui sait ? Vous aurez peut être la chance de remporter un des paniers composés de vins fins et produits du terroir...

EN PRATIQUE !

L'entrée au salon est de 4€, cette dernière est valable pour les 3 jours, un verre sérigraphié et un porte verre vous seront remis, ainsi qu'un ticket de tombola.

Le salon ouvrira ses portes le vendredi 5 avril dès 12h pour l'espace restauration et de 16h à 21h, le samedi 6 avril de 10h à 21h et le dimanche 7 avril de 10h à 18h. L'accès est gratuit pour les enfants accompagnés et est interdit pour les mineurs de moins de 16 ans non accompagnés.

Comme vous le savez, mais il est bien de le rappeler, tous les bénéfices de cette manifestation seront intégralement reversés aux œuvres sociales soutenues par le Lions Club de Manosque.

3 jours et pas un de plus pour venir à la rencontre de **30 vignerons, 3 distillateurs, 2 brasseurs et 30 artisans des métiers de bouche triés sur le volet**, comme lors des 4 précédentes éditions, pour vous proposer des produits rares et d'excellente qualité !

LE SALON

Devoir faire un choix pour sélectionner les 65 exposants présents au salon n'a pas été le plus facile... Qu'ils soient vignerons, producteurs ou artisans venus de toute la France, ils seront présents les 5, 6 et 7 avril pour vous faire découvrir, déguster, apprécier le meilleur de leurs productions qui ne sont autres que le fruit de leur passion et de leur savoir-faire. Pour la partie œnologie de cette 5^e édition, les principales régions viticoles de France seront représentées : Alsace, Beaujolais, Bordeaux, Bourgogne, Champagne, Languedoc, Loire, Provence, Roussillon ou encore Sud-Ouest.

L'équipe organisatrice, espère cette année encore, pouvoir reconduire des initiations à la dégustation du vin animée par un sommelier. Pensez à réserver auprès des organisateurs.

AU PROGRAMME

Hormis le vin, les produits de nos terroirs aux multiples saveurs seront aussi bel et bien présents et mis en avant.

Pour les amateurs d'eaux-de-vie, de liqueurs de vins apéritifs, de rhums ou encore de bières vous trouverez des saveurs et des arômes inédits pour titiller vos papilles ! Les mets salés tels que des produits corses, des fromages, des huîtres et crustacés, du foie gras, des escargots, de la charcuterie, des poissons fumés ou encore des spécialités alsaciennes vont ravir tous les gourmets. Les épices, la vanille, le safran, embaumeront aussi les allées du salon. Et enfin, pour finir sur une note sucrée, vous trouverez bien-sûr, du miel, des biscuits, des confitures, des chocolats, des fruits confits, des crêpes, des gaufres, de la glace... Bref nous vous laissons découvrir tout cela par vous-même.

En plus, au programme également de ce 5^e salon, vous pourrez assister à des démonstrations culinaires avec les Disciples d'Escoffier et les élèves du lycée technique Louis Martin Bret, mettant en scène des produits que vous trouverez au salon, pour que vous ayez vous aussi l'envie de les cuisiner.

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE SOUFFLENT EN 2024 SES 10 BOUGIES !



A chaque représentation, les Soirées de l'Étoile font salle comble avec une programmation qui fait toujours la part belle aux artistes régionaux. Théâtre et chansons contribuent à la renommée des soirées très attendues.

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE 10 ans 2024
GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

CHAMPIONS DU MONDE
Madame Antoine
Vendredi 29 mars à 20h30

LES ÉVADÉS DU PLACARD
Madame Antoine
Vendredi 27 septembre à 21h

LE MEILLEUR RESTE À VENIR
Théâtre des Lilas
Vendredi 19 avril à 21h

UN SOIR AU BAR DE LA MARINE
Dans la cour des grands
Vendredi 18 octobre à 21h

LE MARI DE MA FEMME
Comédie d'Aix
Vendredi 17 mai à 21h

PHÉNOMENTALISTE
Antonio le mentaliste
Samedi 23 novembre à 21h

LA ROUE TOURNE
Les Esterelles
Jeudi 20 juin à 21h

BILLETTS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME DE :
 GRÉOUX-LES-BAINS QUINSON
 MANOSQUE RIEZ
 ORAISON VALENSOLE

VENTE EN LIGNE : durance-luberon-verdon.com

et mille part ailleurs !

Suivez nous sur les réseaux et partagez vos photos avec #lignesoirées

LA PROGRAMMATION 2024 !

Vendredi 29 mars - 20h30

« **Champion du Monde** »

Madame Antoine [comédie]

Tarif : 16€ (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 19 avril - 21h

« **Le meilleur reste à venir** »

Théâtre des Lilas [comédie]

Tarif : 16€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 17 mai - 21h

« **Le Mari de ma femme** »

Comédie d'Aix [comédie]

Tarif : 19€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

GRÉOUX-LES-BAINS

Jeudi 20 juin - 21h

« **La roue tourne** »

Les Esterelles [comédie]

Tarif : 16€ (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 27 septembre - 21h

« **Les évadés du placard** »

Madame Antoine [comédie]

Tarif : 16€ (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 18 octobre - 21h

« **Un soir au bar de la marine** »

Dans la cour des grands [théâtre]

Tarif : 19€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Samedi 23 novembre - 21h

« **Phénomentaliste** »

Antonio le mentaliste [magie]

Tarif : 19€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE, 1^{ER} SPECTACLE LE 29 MARS À 20H30

" CHAMPION DU MONDE "

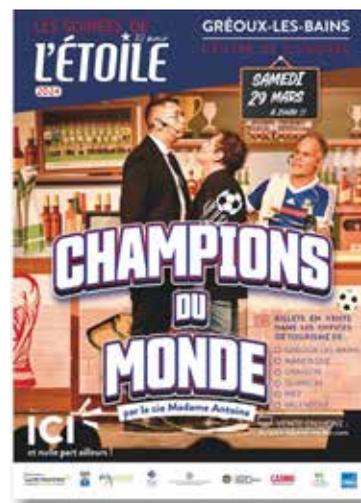
12 juillet 1998... Un barman stéphanois grognon, un taxi marseillais volubile et un inspecteur de la répression des fraudes déjanté sont contraints de regarder ensemble la finale de Coupe du monde entre la France et le Brésil. Une soirée explosive entre 3 sacrés boulets et un retour au siècle dernier bien agréable !

Même si la fameuse finale de la Coupe du monde 1998 en est le fil rouge, cette comédie n'est pas un spectacle sur le football. Elle est plutôt l'occasion de vous plonger dans une certaine nostalgie et de confronter trois personnages aussi différents qu'hilarants.

Depuis 2014, Les Soirées de l'Étoile ne proposent pas moins de sept spectacles par an dans les salles du Centre de Congrès de l'Étoile. De mars à novembre (sauf en juillet et août), l'humour et la comédie sont à l'honneur grâce à une programmation "grand public". Découvrez la programmation de cette année 2024!

"En mêlant comique de situation, jeux de mots, absurde et burlesque, nous avons beaucoup ri en écrivant cette comédie. Il semble que le public en fasse de même en la découvrant. C'est une grande joie pour nous ! Minitel, premiers téléphones portables, peluche Footix... je ne me suis évidemment pas privé d'accessoires et objets "vintage". Durant les répétitions, j'ai d'abord axé le travail sur le sens des mots et les intentions. C'était primordial car le rythme de la pièce est très élevé et les spectateurs doivent être captés et captivés de la première à la dernière minute. Le pari est réussi."

Sur scène ce sont 3 comédiens Florent Aveilan, Serge Gubern et Phippe Napias qui se donnent la réplique durant 90 minutes pour un come back au siècle dernier, qui finalement n'est pas si lointain que ça...



LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Vendredi 29 mars - 20h30

Plein tarif 16€,

Tarif réduit (moins de 25 ans, groupes, comités d'entreprises et demandeurs d'emploi) : 13€,
Gratuit pour les moins de 12 ans

Billets en vente dans les Offices de Tourisme de Gréoux les Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole
Vente en ligne : durance-luberon-verdon.com

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE ^{10 ans} 2024

GRÉOUX-LES-BAINS CENTRE DE CONGRÈS

CHAMPIONS DU MONDE

Madame Antoine



VENDREDI 29 MARS À 20H30

12 juillet 1998 : revivez cette soirée avec 3 champions du monde complètement déjantés !

Comédie !

LES ÉVADÉS DU PLACARD

Madame Antoine



VENDREDI 27 SEPTEMBRE À 21H

Quand les personnages totalement loufoques prennent le contrôle de l'histoire, attention tout est possible !

Comédie !

LE MEILLEUR RESTE À VENIR

Théâtre le Lilas



VENDREDI 19 AVRIL À 21H

Une colocation survoltée entre Emilie, Frédéric et Gabriel. A l'arrivée d'Emilie après son voyage de 9 mois, l'appartement festif se transforme en scène de révélations, de fous rires et de chaos faisant émerger une question cruciale : si la vie vous offrait une seconde chance, la saisissez-vous ?

Comédie !

UN SOIR AU BAR DE LA MARINE

Dans la cour des grands



VENDREDI 18 OCTOBRE À 21H

Attendez-vous le temps d'une soirée, au Bar de la Marine, et partagez avec Fanny, Marius, César et les autres personnages de la Trilogie, du rire, de l'émotion, de la mauvaise foi, de l'exagération bien sûr...

Théâtre !

LE MARI DE MA FEMME

Comédie d'Aix



VENDREDI 17 MAI À 21H

Le soir de sa dixième année de mariage, Victor apprend l'existence et la venue imminente de l'ex-mari de sa femme

Comédie !

PHÉNOMENTALISTE

Antonio le mentaliste



SAMEDI 23 NOVEMBRE À 21H

Phénomentaliste, élu spectacle magique de l'année lors de sa création.

Magie !

LA ROUE TOURNE

les Esterelles



JEUDI 20 JUIN À 21H

Cette comédie, boulevard à rebondissements, seventies à souhait, nous parle de l'émancipation de la femme, en se moquant des inventions du monde actuel, tout en humour !

Comédie !



BILLETS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME DE :

- GRÉOUX-LES-BAINS
- QUINSON
- MANOSQUE
- RIEZ
- ORAISON
- VALENSOLE



VENTE EN LIGNE :

durance-luberon-verdon.com

ICI
et nulle part ailleurs !

Suivez-nous sur les réseaux et partagez vos photos avec #jaimereoux



GRÉOUX IN CORSICA : 1^{ER} FESTIVAL DE CHANT CORSE ET DE LA POLYPHONIE CORSE DU 5 AU 7 AVRIL

C'est une grande première pour cet événement qui se veut être le 1^{er} festival de chant corse et de la polyphonie corse du Continent. Du vendredi 5 au dimanche 7 avril 2024, 3 concerts sont programmés et le samedi 6 et dimanche 7 avril, des stands de produits corses vous attendent...



GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX IN CORSICA, UN ÉVÈNEMENT UNIQUE !

Pour la 1^{ère} fois, Gréoux accueille le festival "Gréoux in Corsica" dont l'objectif est de mettre en avant la culture corse à travers la musique polyphonique, les chansons corses, les produits artisanaux et la gastronomie de l'île de Beauté. Organisé en partenariat avec l'Office de Tourisme et des congrès du Pays de Manosque, la mairie et le groupe de musique I Campagnoli; ce festival promet un week-end riche en découvertes et en émotions.

L'idée d'organiser ce festival a germé après le succès du groupe I Campagnoli qui s'est produit à l'Eglise Notre Dame de Ormeaux de Gréoux les Bains en octobre 2023. C'est donc à partir de là que l'idée audacieuse a pris forme dans l'esprit des organisateurs. C'est donc de concert que l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, en collaboration avec la mairie et le groupe I Campagnoli ont décidé de célébrer la culture corse au cœur de la cité thermale. Cette première édition promet d'être le début d'une expérience culturelle envoûtante qui va vous offrir une véritable plongée dans l'âme corse.

AU PROGRAMME...

● **Vendredi 5 avril - 21h**

**Anna Rocchi & Doria Ousset
Di Leva in Purleva**

[polyphonies et chansons corses]

Anna Rocchi, figure emblématique du Riacquistu, est le symbole de la femme corse militante qui chante pour défendre son pays et son peuple. Doria Ousset est la chanteuse porte-parole d'une nouvelle scène qui honore sa langue et sa culture. Mère et fille proposent aujourd'hui un nouveau concert, subtile harmonie entre plusieurs univers qui rendent leur répertoire unique. Accompagnées par deux pianos, elles offrent un moment qui plonge leurs racines dans la tradition vivante, moderne et actualisée qui saura enchanter vos sens et bousculer votre perception.



● **Samedi 6 avril - 21h**

Balagna

[polyphonies et chansons corses]

« U gruppu Balagna »

Polyphonies, guitares folks, guitares classiques, « Pirule », « Pivane », violons, percussions, flûtes sioux, le groupe « Balagna » propose un spectacle à travers différentes couleurs et ambiances musicales. Un voyage qui traverse l'histoire de la Corse depuis la naissance des traditions jusqu'à nos jours. Balagna c'est aussi 3 albums parus : « Soffiu novu », « Cantu chi sò » « A miò storia » dont deux morceaux sont disponibles sur les réseaux sociaux sous forme de clip : « E strage di l'Isulacci » et « Peshmerga ».

● **Dimanche 7 avril - 17h**

I Campagnoli

[polyphonies et chansons corses]

La vie suit son cours. I Campagnoli n'échappe pas à la règle. La longévité du groupe s'explique aussi par sa capacité d'adaptation. Le répertoire du groupe s'enrichit, mais on réécouterait avec plaisir les anciens titres et ceux plus récents, enregistrés sur Odisseu, leur avant-dernier opus, datant de 2014 et leur nouvel album intitulé « SO ELLA » sorti le 16 juillet 2021, avec la participation de Pascal Obispo. Le répertoire du groupe associe des chants sacrés, des chants et musiques traditionnelles Corses, des reprises de grands standards de la chanson Française, comme "mon vieux" mais aussi des créations comme cette magnifique chanson dédiée au drame du Bataclan.

I Campagnoli fête cette année ses trente-quatre ans d'existence !



STANDS DE PRODUITS Corses

Devant les thermes le 6 avril de 10h à 18h et sur la Placette Pauline le dimanche 7 avril de 10h à 18h, venez découvrir la gastronomie corse !

► **Le Domaine Montemagni**, entreprise familiale vous fera découvrir les vins issus de leur vignoble. Classé grand site de France, certifié Agriculture Biologique et HVE, vous allez pouvoir faire connaissance avec le Muscat AOP du Cap Corse, le Vin de Pays de l'île de Beauté ou encore l'AOP Patrimonio.

► **La Maison Mele di Santa Maria**, biscuiterie agricole familiale sera également présente pour vous faire connaître sa gamme de biscuits traditionnels corses essentiellement fabriqués à base de produits, tels que miel, citrons, noisettes, amandes de leur propre exploitation ainsi que des pépites du maquis telles le poivre des moines ou encore le romarin sauvage.

► **Les amateurs de charcuterie** seront ravis de venir à la rencontre de Jean-Marc Campocasso exploitant agricole en Corse et éleveur de cochons corses. Sa charcuterie issue de son élevage fera pétiller vos papilles.

► **Enfin Remy Pinay, traiteur Le Chaudron**, bien connu à Gréoux les Bains, proposera pour l'occasion des beignets corses à déguster sur le pouce...



Gréoux In Corsica - Du 5 au 7 avril 2024

Lieu des concerts :

Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux

Tarif plein 16 € - Réduit 13 €

Gratuit pour les moins de 12 ans

Résa dans les Offices de Tourisme de Manosque, Gréoux les Bains, Oraison, Quinson, Riez, Manosque, Valensole.

En ligne sur www.durance-luberon-verdon.com

LES EXPOS DU CHÂTEAU, DES RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES INCONTOURNABLES !

Ca y est ! Après une pause hivernale, les expos du Château font leur grand retour dès ce mois de mars et jusqu'en novembre. Tous les mois des artistes peintres, photographes, sculpteurs, céramistes ou encore plasticiens sont mis en avant dans la magnifique salle du Château des Templiers à Gréoux-les-Bains.

ARTS

GRÉOUX-LES-BAINS



LES EXPOS DU CHÂTEAU, VÉRITABLE INSTITUTION !

C'est depuis le début des années 90 que la Salle des Gardes du Château des Templiers accueille tous les mois les oeuvres des artistes peintres, sculpteurs, plasticiens, céramistes, ou encore photographes. Ce rendez-vous a été créé par l'association Equinoxe, sous la houlette de sa présidente Arlette Hespel en partenariat avec le service culturel de DLVAgglo.

Depuis 2019, c'est l'Office de Tourisme qui a repris l'organisation des Expos du Château qui valorisent le travail des artistes majoritairement issus du grand quart Sud-Est. Ce sont les artistes eux-mêmes qui tiennent les expositions, de cette manière, les échanges sont favorisés, et de fait l'expérience de chaque visiteur est enrichie.

Les Expos du Château sont devenues au fil des années des incontournables...

LES ARTISTES QUI EXPOSENT EN MARS

SYLVIE SAPONE - Peintre et Sculptrice



« Une authentique nature morte naît le jour où un peintre prend la décision fondamentale de choisir comme sujet et d'organiser en une entité plastique un groupe d'objets.

"Qu'en fonction du temps et du milieu où il travaille, il les charge de toutes sortes d'allusions spirituelles, ne change rien à son profond dessein d'artiste : celui de nous imposer son émotion poétique devant la beauté qu'il a entrevue dans ces objets et leur assemblage." Charles Sterling

Jeu entre réalité et artificialité, la nature morte est prétexte à l'expression d'un aspect esthétique, un jeu de couleurs et de matières.

CLAUDE DELAYE

Sculptures sur bois & Résines époxy



Né à Manosque en 1950 après une vie professionnelle bien remplie, il a enfin eu le loisir d'assouvir sa passion pour le bois et le bricolage et donner libre cours à son imagination. Totalement autodidacte, et sans aucune formation académique, ni technique artistique, Claude Delaye a découvert la sculpture sur bois, par hasard, en essayant de reproduire son chien dans un bout de sapin, en utilisant gouges, râpes et ciseau à bois. Dès ce premier essai, il a essayé de créer en ronde bosses, d'autres animaux, des têtes, des bustes, ... sans grande réussite. Souhaitant se diversifier, il s'est lancé dans la création d'objets déco, des tableaux avec des formes géométriques, des fleurs, des lampes, ... en utilisant toujours le bois mais en y ajoutant d'autres matières tels que le métal, le plexiglass, la résine ou la peinture.

Il a évolué rapidement vers des créations en bois plus abstraites et contemporaines, aux formes simples, douces et élancées en fonction de ce que lui offrait la nature et son inspiration, en privilégiant des bois locaux souvent glanés dans les collines de Manosque, tels que le cade, l'olivier, le noyer, l'acacia, le chêne ou le pin cembro. **La plupart de ses réalisations font appel à la technique du shou sugi ban ou bois brûlé**, qui permet de créer des contrastes intéressants avec des textures et des finitions différentes. Puis, Claude Delaye expérimente la peinture sur des bois de palettes récupérées, qui, après façonnage, sont brûlés et peints à la bombe avant assemblage, pour former ainsi des tableaux naïfs et colorés. Toujours curieux et désireux d'explorer d'autres techniques et de nouveaux matériaux, il a découvert la résine époxy en faisant des inclusions puis des créations de tableaux figuratifs ou contemporains, avec des mouvements abstraits et aléatoires, et des mélanges de couleurs toujours surprenants. L'ajout de différentes matières telles que du bois, du verre, de l'aluminium, des minéraux, des balles de golf, ... permettent de créer une certaine originalité. **Toutes ses réalisations aussi variées que singulières, l'autorisent à faire sienn.e**



LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 2 au dimanche 24 mars 2024
Salle des Gardes du Château des Templiers
Gréoux-les-Bains

Entrée libre

Du mercredi au dimanche de 15h à 18h.
Fermé le lundi et le mardi.

Renseignements auprès de
l'Office de Tourisme : 04 92 78 01 08

RÉVOLUTIONNEZ VOTRE CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE AVEC ECO N'HOME

En cette période de hausse continue des prix des énergies (fioul, gaz, bois, électricité...), l'entreprise Eco N'Home s'engage à vous proposer des solutions à la pointe de la technologie, alliant économie et autonomie. Profitez des offres pour réduire significativement votre facture d'électricité !



MANOSQUE /SISTERON

Eco n'Home vous propose ce mois-ci **des offres exclusives sur les systèmes photovoltaïques et les pompes à chaleur (PAC)**, conçues pour **réduire significativement vos consommations d'énergie** tout en contribuant à la transition énergétique.

FACE À LA HAUSSE DE L'ÉLECTRICITÉ, PRENEZ LE CONTRÔLE AVEC MYLIGHT !



Dans un contexte où l'inflation des prix de l'électricité impacte de plus en plus les foyers, l'entreprise Eco N'Home propose des solutions novatrices pour **accroître votre autonomie énergétique et réduire vos factures d'électricité**. Parmi ces solutions, **l'autoconsommation et la revente de surplus à EDF OA** se distinguent, mais c'est **la batterie virtuelle MyLight qui marque une véritable révolution**. Cette innovation permet de stocker l'intégralité de la production d'électricité des panneaux photovoltaïques, sans les coûts associés à une batterie physique. Grâce à cette technologie, **vous pourrez suivre en temps réel votre stockage** et l'utiliser lorsque vous en avez le plus besoin, durant les périodes moins ensoleillées ou la nuit, maximisant ainsi son autonomie et les protégeant contre l'inflation.

Pour vous accompagner dans cette transition énergétique, **Coralie Chaillan, vous propose un rendez-vous individualisé incluant une étude photovoltaïque personnalisée**. Ce service sur mesure couvre **l'analyse de la production, l'estimation du retour sur investissement, la préparation d'un devis gratuit, et des conseils techniques pour l'installation**. L'engagement d'Eco N'Home se poursuit tout au long du projet, de l'élaboration du calepinage à la gestion administrative (urbanisme, Consuel, ENEDIS), **sans recourir à la sous-traitance**. L'entreprise vous offre également **un suivi de chantier rigoureux et la mise en place d'outils de gestion et de suivi de la production en autoconsommation**, avec ou sans batterie virtuelle, vous garantissant une expérience fluide et une satisfaction totale.

Ainsi vous **pourrez adapter votre consommation avec votre production** afin de **ne plus subir l'inflation**



PHOTOVOLTAÏQUES, POMPES À CHALEUR... RÉDUISEZ VOTRE FACTURE ÉNERGÉTIQUE !



LA PAC UNE SOLUTION DE CHAUFFAGE ECO N'HOME

En 2024, l'engagement de l'entreprise d'**aller vers une planète plus verte**, se concrétise par la promotion de la décarbonisation et la transition énergétique des habitats. Dans cette optique, **elle encourage le remplacement des chaudières fioul et gaz par des pompes à chaleur (PAC) plus écologiques et économiques**. Pour faciliter cette transition, vous disposerez avec Eco N'Home, d'**une conseillère technique locale à votre disposition pour réaliser, sans frais, une étude précise du dimensionnement de votre nouvelle installation, incluant un comparatif des coûts de consommation** pour mettre en évidence les économies potentielles.

De plus, l'entreprise est fière de mettre en avant **son partenariat avec HITACHI, garantissant des équipements et un service de haute qualité**.

ECO N'HOME VOUS ACCOMPAGNE !

En tant que mandataire administratif et financier de l'Anah, l'entreprise Eco N'home **prendra en charge le montage, la gestion et le suivi de votre dossier Maprimrenov' et de vos Certificats d'Économies d'énergies (C.E.E.)**, simplifiant ainsi vos démarches administratives. De plus, seul le montant du reste à charge (aide déduites) vous sera facturé.



Mandataire
MaPrimeRenov'



L'objectif est de **rendre votre rénovation énergétique le plus simple possible, d'améliorer votre empreinte carbone et de faire de sérieuses économies financières**. Vous devenez ainsi un acteur de la transition énergétique, et de la décarbonation de nos modes de vies. **Eco N'home est une entreprise responsable** et les techniciens seront à même de continuer à vous accompagner par la suite, **en réalisant les entretiens de maintenance et de SAV**, minimisant ainsi les consommations et prolongeant la durée de vie de vos appareils : Vous pouvez compter sur eux !



ECO N'HOME

Votre conseillère technique locale
Coralie Chaillan - Tél. 07 44 87 08 99
Coraliechaillan.ecs@gmail.com

<https://www.eco-nhome.fr/>

Eco N' Home
1 agence à Sisteron

1 agence à Gap et 1 Agence à Chabottes

AGENDA DES EXPOS EN MARS 2023

MANE	Musée Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Exposition "Jouets retrouvés" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	"L'univers, impressionnant et vertigineux"> 30/03	...	☎ 04 92 70 48 20
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démonstration à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
MANOSQUE	Centre Jean Giono	"Des animaux et des hommes" > 31/03	14H-18H	☎ 04 92 70 54 54
BANON	116 rue de l'Indus...	Exposition/Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Archives dépt	En voiture s'il vous plaît ! >30/09/2025	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition - Andy Goldsworthy > 31/ 05/ 2024	...	☎ 04 92 31 45 29
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo permanente " L'Apocalypse " > 31/05/2024	10H-18H	☎ 04 92 87 40 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois et d'aujourd'hui > 31/12	...	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Le Château	Exposition : A French Man in New-York >17/05	...	☎ 04 92 78 70 82
ORAISON	Le Château	Exposition : Livre d'artiste > 30/03/2024	...	☎ 04 92 78 70 82
MANOSQUE	Médiathèque	En éclaircur > 30/03/2024	...	☎ 04 92 74 10 54
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition - Myriam Louvel > 30/03/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Les Expos du Château - mars > 24/03/2024	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08

LUNDI 4 MARS

FORCALQUIER	Divers lieu	14e Festival "Femmes en scène">17/03	18H-22H	☎ 06 12 64 09 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Démonstration : Casques de réalité virtuelle >9/03	14H-17H	☎ 04 92 70 48 20

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07
266, rue des Ponches
(à côté de Hertz) MANOSQUE

RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74
33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

À conserver et à présenter
lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

N'attendez pas de laisser
passer la date pour faire votre
contrôle technique !

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 



MARDI 5 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 10 86 18 37
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Découverte des exoplanètes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69

MERCREDI 6 MARS

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Découverte des exoplanètes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
VALENSOLE	Ancienne école	Atelier jeux	14H30	☎ ...
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	...	Mi-carême des enfants	...	☎ 06 34 41 86 29

JEUDI 7 MARS

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 10 86 18 37
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Maison de Santé	Atelier diversification alimentaire et oralité	17H-18H30	☎ 04 86 89 40 27
MANOSQUE	Eglise Saint Sauveur	Concert I Campagnoli	18H30-20H	☎ 07 77 30 30 65
BANON	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver pour les enfants au Bleuët	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SISTERON	...	Paris-Nice : étape à Sisteron >8/03	...	☎ 04 92 61 36 50

VENDREDI 8 MARS

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : "Les héroïnes émancipées"	17H	☎ 04 92 70 48 20
LURS	Salle Luria	Le Jour des abeilles	20H30	☎ 06 82 87 31 25
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée Karoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00
PEYRUIS	Rue du Grand Cabaret	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ ...



LAURENT RAMBICUR FAÇADES

☎ **06 63 21 55 30**

laurent.rambicur@orange.fr

**04860
Pierrevert**



E.L Rambicur Façades



SAMEDI 9 MARS

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Salle des fêtes	34ème bourse d'échanges autos, motos...	9H-18H	☎ 06 60 28 75 14
PUIMOISSON	Salle des fêtes	Quel temps il fait dehors ?	20H30	☎ 06 12 97 50 89
CORBIERES	Parc arnaud	Carnaval de Corbières en Provence	13H30-20H	☎ ...
CORBIERES	Salle multi-activités	Soirée DJ et karaoké	20H-01H15	☎ 07 88 33 11 24
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	...	Atelier d'écriture	9H30-12H	☎ 06 31 89 62 80
SAINTE-TULLE	Salle des fêtes	Braderie du Secours Populaire	9H-18H	☎ 04 92 78 33 30
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	La Suisse s'invite au Mouton Noir	...	☎ 06 78 66 52 42
BANON	Librairie Le Bleuët	Rencontre avec le parfumeur Jean-Claude Ellena	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
MALLEMOISSON	Salle des fêtes	Salon bien-être	10H-19H	☎ 07 86 06 20 59
MONTAGNAC	Salle La Rabassière	Loto	15H	☎ ...



PROFITEZ DES OFFRES POUR UNE TRANSITION ÉNERGÉTIQUE RÉUSSIE !



OFFRE POMPE À CHALEUR Confort et économies au rendez-vous



Avec l'accent mis sur la décarbonisation et la transition énergétique, remplacez votre chaudière fioul ou gaz par une pompe chaleur efficace !

- Partenariat avec **HITACHI** > gage de qualité supérieur et service après vente de 1^{er} choix
- Etude de dimensionnement précise, comparatif des coûts
- Gestion des aides (Ma Prime Renov' et CEE) pour minimiser votre reste à charge



OFFRE PHOTOVOLTAÏQUE Votre autonomie énergétique commence ici !



Optez pour notre kit photovoltaïque adapté à vos besoins et envisagez la revente de votre surplus d'électricité à EDF !

- Gestion complète sans intermédiaire
- Démarches administratives (urbanisme, Consuel, ENEDIS)
- Etude personnalisée par l'un de nos conseillers experts

Notre engagement :
aucun recours à la sous-traitance et un suivi de qualité du début à la fin !



DIMANCHE 10 MARS

MANOSQUE	Salle des fêtes	34ème bourse d'échanges autos, motos...	9H-17H	☎ 06 60 28 75 14
MALLEMOISSON	Salle des fêtes	Salon bien-être	10H-18H	☎ 07 86 06 20 59
VALENSOLE	Ancienne école	Atelier d'écriture	14H30	☎ ...
SAINTE-TULLE	Salle des fêtes	Braderie du Secours Populaire	9H-17H	☎ 04 92 78 33 30
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl. de la Résistance	Brocante vide-greniers	8H-18H	☎ 06 72 54 97 57
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto La faab	15H-18H	☎ 06 35 50 02 98

LUNDI 11 MARS

FORCALQUIER	Librairie la Carline	Atelier d'écriture... avec Sonia Chiambretto	18H-20H	☎ 04 92 75 01 25
DIGNE LES BAINS	Lycée PG de Gennes	Don de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 04 91 18 87 90
VINON S/ VERDON	Salle des Fêtes	Don de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 12 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
MANOSQUE	De Bouche à Oreilles	Apéro-contes	18H-19H30	☎ 07 68 57 56 11



Bulles de Savoir

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN
À L'ÉDUCATION ET À LA SCOLARITÉ POUR TOUS

MANOSQUE | ORAISON | DISTANCIEL

Cours individuels & en petits groupes Toute l'année & vacances scolaires

Français, Français Langues Étrangères
Mathématiques, Sciences physiques
Chimie, Philosophie, Histoire - Géographie
Anglais, Espagnol.

Préparations épreuves écrites et orales
Divers concours - Concours IED
Accompagnement rapport de stage
Dossier professionnel
CV - Lettre de motivation
Corrections tous travaux écrits

Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

Professeurs diplômés de l'enseignement

MERCREDI 13 MARS

MANOSQUE	Cinéma CGR	Ciné-débat	18H-20H20	☎ 06 40 35 26 02
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Un grain de sable - Conte / Musique	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
BANON	Bibliothèque	Histoires et contes pour les enfants	10H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Le Petit atelier	16H	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	Médiathèque	Lectures croisées	10H-10H30	☎ 04 92 78 70 82
CORBIÈRES	Médiathèque	Rendez-vous contes	10H	☎ 04 92 76 62 26
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Conf.«Les éclipses: des phénomènes spectaculaires...»	18H - 19H30	☎ 04 91 18 87 90

JEUDI 14 MARS

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	BB lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Parking des Thermes	Découverte et cueillette >18/03/2024	14H-16H	☎ 06 70 80 29 62
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Lecture et rencontre avec Sonia Chiambretto	18H30	☎ 04 92 75 01 25
MANOSQUE	MJC	Radio Mindelo [musiques du Cap Vert]	19H	☎ 04 92 72 19 70
PIERREVERT	Maison pour tous	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

PARCOURS DE FORMATION AUX MÉTIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION

Ne restez plus éloignés du monde de l'emploi !



FORMATIONS À VENIR...

Préformation aux métiers
du sport et de l'animation - 400 h
Du 2 mai au 19 juillet 2024
• BAFA Base 1 • PSC 1

Formation en Alternance - 1600 h
De septembre 2024 à août 2025

Diplôme **BPJEPS APT**
(Activités physiques pour tous)

CAP Animation Périscolaire - 400 h
De juin à août 2024

Formation - 1600 h
**Du 24 septembre 2024
au 25 août 2025**

Diplôme **CPJEPS AAVQ**
(Animateur Activité
et Vie Quotidienne)

VENDREDI 15 MARS

VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres culturelles de Valensole	18H30	☎ 06 27 63 02 67
LA BRILLANNE	Salle Communale	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
PIERREVERT	Salle de la Frache	Prévert texte du jour et de la nuit	20H30 - 22H	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	Vicenta Formation	Journées Portes Ouvertes	13H - 17H	☎ 04 92 74 19 76

SAMEDI 16 MARS

MANOSQUE	MJC	Concert: Jako collectif	21H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert: Vieux Farka Touré	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
ROUMOULES	Roumoules	BD Concert + repas sur résa	18H	☎ 06 98 19 45 96
MANOSQUE	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
SAINTE-TULLE	Eco Campus	Journées portes ouvertes	10H - 16H	☎ ...
MANOSQUE	Sup'Alternance	Journées portes ouvertes	10H - 16H	...

Samedi
16 MARS
13 AVRIL
22 JUIN
2024

PORTES OUVERTES

10h00 > 16h00

Venez découvrir les formations
100% alternance de la CCI !



Commerce & services

📍 Manosque
www.supalternanceprovence.fr



Énergies & industrie

📍 Sainte-Tulle
www.ecocampusprovenceformation.fr

SAMEDI **16** MARS (suite)

VALENSOLE	Salle Polyvalente	Soirée fluo DJ CAP'TAINE JO	19H-01H	☎ 07 66 14 13 67
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	...	34 ^e Rallye National de Haute Provence	...	☎ 04 92 72 05 32
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier : art en famille	10H-12H	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Vicenta Formation	Journées portes ouvertes	13H -17H	☎ 04 92 74 19 76
ORAISON	Le Château	Atelier d'écriture "La grace"	9H30-12H	☎ 04 92 78 70 82
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	8H-18H	☎ 06 68 64 03 15
ORAISON	Salle de l'Eden	Jimmy Reiter Band et Lorenzo Sanchez Band	20H30-23H30	☎ 06 88 08 40 42
SAINTE-TULLE	Ctre village	Carnaval > Thème J.O	Dès 13H30	☎ ...

DIMANCHE **17** MARS

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers pédagogiques sur résa	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
RIEZ	Salle multiactivités	Danse country Riez	13H30-18H	☎ 06 10 22 26 94
VALENSOLE	Chapelle Villedieu	Concert Martine Scozzesi	18H-19H30	☎ 07 81 23 79 44
MANOSQUE	...	34 ^e Rallye National de Haute Provence	...	☎ 04 92 72 05 32
SISTERON	Allée de Verdun	15 ^e Grand Prix Cycliste de la ville	13H30	☎ 06 81 71 06 85
LES MÉES	Salle des fêtes	Poker Tournoi caritatif	8H30	☎ 06 03 82 08 34
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Vide greniers	10H-17H	☎ 06 37 55 53 02
DIGNE-LES-BAINS	Place Gal de Gaulle	Vide-grenier du Chenil	7H-16H	☎ 04 92 31 20 00
VOLX	...	Trail: "Volx en course" 20 ^e édition	9H-12H	☎ ...
VINON /VERDON	Salle des Fêtes	Théâtre. Cie Pas Pressés " Au delà de là-haut"	16H - 17H30	☎ 06 98 61 27 15



56 RUE PASTEUR GEORGES GILLIER
04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 74 19 76
vicenta.formation@orange.fr

www.vicenta-formation.com



ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

FORMATIONS PROFESSIONNELLES CAP / BP / BAC PRO

JOURNÉE
PORTES OUVERTES

Le 15 mars de 13h00 à 17h00
Ecole Vicenta Formation - Manosque

SALON DE
L'APPRENTISSAGE

Le 30 mars de 14h00 à 17h00
Salle Osco Manosco - Manosque

NOUVEAU > BAC PRO
Métiers de la Coiffure

- BAC PRO Esthétique
Cosmétique - Parfumerie
- CAP Esthétique
Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

Etablissement certifié



La certification qualité a été délivrée (2021) au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATIONS ET ACTIONS DE FORMATIONS PAR APPRENTISSAGE

Votre école est CFA des Métiers de la Beauté et propose le contrat d'apprentissage

MARDI 19 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H-16H	☎ 06 34 98 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Larsen C - Danse	20H30-21H30	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Le Richelme	La guinguette des curistes	17H	☎ 04 92 36 64 00
LA BRILLANNE	Salle polyvalente	Don de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 20 MARS

VALENSOLE	Avenue de Provence	Faire son digestif maison à base de plantes	18H-20H	☎ 06 03 89 31 96
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Larsen C - Danse	20H30-21H30	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	De Bouche à Oreilles	Contes en famille	14H30-16H30	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Les concerts de l'église	18H	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Spectacle : Je viens d'où tu vas	15H-16H	☎ 04 92 30 87 10

AFTRAL 
Apprendre et se former en transport et logistique

AFTRAL LEADER EN FORMATIONS EN TRANSPORT ET LOGISTIQUE

AFTRAL forme les futurs acteurs du **Transport** et de la **Logistique** !

Transports

- CAP Conduite routière en apprentissage (1 an)
- Titre Professionnel conducteur sur porteur
- Titre Professionnel conducteur de transport en commun
- Permis C/CE/D FIMO/FCO
- Matières dangereuses (base et citerne)

Sécurité

- Habilitation électrique
- Sauveteur secouriste du travail (SST)
- Équipier première intervention (EPI)
- Gestes et postures
- Travail en hauteur

Logistique

- Formation et test CACES®
- R482 : Engins de chantier
- R486 : Nacelles
- R489 : Chariots caristes
- R490 : Grue auxiliaire
- AIPR
- Titre Pro Technicien en Logistique d'Entreposage

Journées Portes Ouvertes
2 DATES
23 MARS 2024
14 JUIN 2024
9h-12h / 16h-19h

Ouvert tous les jours
du lundi au vendredi
de 8H00 à 12H00
et 13H00 à 16H30
sainte-tulle@aftral.com

Soyez plus
effi **CACES®**
Qualité / Expertise / Sécurité

JEUDI 21 MARS

VALENSOLE	Salle polyvalente	Balade botanique	13H30-17H	☎ 06 03 89 31 96
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre avec Benoît Verhille	18H30	☎ 04 92 75 01 25
SISTERON	Lycée Paul ARENE	Don de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 22 MARS

SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée Karaoéké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

SAMEDI 23 MARS

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	7 ^{ème} édition du Salon du bien-être > 24 mars	10H-19H	☎ 06 37 68 82 24
SIGONCE	Salle Barlière...	Festival "Hors-Champs"	10H15-19H	☎ 06 01 23 23 30
MANOSQUE	MJC	Concert: Hippocampe fou	21H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	La Nuit du Printemps	16H	☎ 06 37 88 71 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lecture: Printemps des poètes : La grâce	...	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	Le Château	Rencontre et atelier créatif	14H-17H	☎ 04 92 78 70 82
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	Théâtre : Tiramisu	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
VOLX	Foyer Rural	Printemps du Théâtre	14H - 19H	☎ ...
SAINTE-TULLE	AFTRAL	Ctre formation Aftral : Journées portes Ouvertes	Dès 9H	☎ 04 13 37 10 56

23 & 24 MARS

MANOSQUE

SALLE OSCO MANOSCO

Deux journées de conférences en continu

50 EXPOSANTS

7^{ème} Edition
SALON BIEN-ÊTRE

DIMANCHE 24 MARS

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide dressing	9H-17H	☎ 06 82 58 78 71
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	7 ^{ème} édition du Salon du bien - être	10H-18H	☎ 06 37 68 82 24
PUIMOISSON	Eglise Saint Michel	Concert polyphonies "Les Boulegadis"	17H-18H30	☎ 06 83 20 45 91
DIGNE-LES-BAINS	Centre-ville	Fête de l'Agneau Pascal	...	☎ 04 92 30 52 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Départ Placette Pauline	Les Foulées Bleues de Gréoux-les-Bains	10H	☎ 06 61 38 01 16

LUNDI 25 MARS

FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
--------------------	----------------------	-----------------------------	----------	------------------

FENÊTRES • VOLETS • PERGOLAS • STORES • PORTES • PORTAILS • PORTES DE GARAGE

komilfo
vous l'attendiez

-15% Du 8 au 30 mars 2024 sur tous les produits*

Rejoignez la communauté Komilfo sur les réseaux sociaux

komilfo.fr

KOMILFO - RCS Rennes 8440 0961 990 - 2024 - Photo non contractuelle - Credit photo: Dobbson/Contrast

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

À MANOSQUE – 04 92 72 54 94

À AIX-EN-PROVENCE – 04 42 21 02 61

* Offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours. Hors accessoires, fenêtre de toit et agencement. Voir conditions en magasin.

 **komilfo**

Votre conseiller stores et fermetures

MARDI 26 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Cl René Char	50e Rencontres Cinématographiques >29/03	...	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Fausse note	20H30	☎ ...
DIGNE LES BAINS	Campus de Digne	Don de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 27 MARS

ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Heure du conte à Saint-Étienne-les-Orgues	10H30-11H30	☎ 04 92 75 72 41
VALENSOLE	Médiathèque	Mille et une histoires	15H-16H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Cl René Char	50e Rencontres Cinématographiques >29/03	...	☎ 04 92 30 87 10

JEUDI 28 MARS

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	En attendant Les Escapades #3	19H-21H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Cl René Char	50e Rencontres Cinématographiques >29/03	...	☎ 04 92 30 87 10
BANON	Salle communale	Conférence	19H30-22H	☎ 06 47 63 62 88
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Conférence : Des villages ...	18H	☎ 04 92 36 75 00
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre avec Élise Thiébaud autour de son essai	18H30	☎ 04 92 75 01 25
MANOSQUE	Médiathèque	Rencontre d'auteur : Anthony Passeron	18H30-19H30	☎ 04 92 74 10 54
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Sistenrires	20H30-22H30	☎ 04 92 61 36 50
DEPARTEMENT	A domicile	Estimation gratuite objets, bijoux... sur RDV	9H - 13H	☎ 06 69 03 09 24
MANOSQUE	Campanile Hôtel	Estimation gratuite objets, bijoux... sur RDV	14H- 18H	☎ 06 69 03 09 24

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in
une question GRATUITE !

Envoyez votre question,
votre date de naissance et le code MOUV-FEV
à l'adresse : contact@mouv-in.com

VENDREDI 29 MARS

DIGNE-LES-BAINS	Ctre C. René Char	50e Rencontres Cinématographiques	...	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les Soirées de l'Étoile "Champions du Monde"	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

SAMEDI 30 MARS

SISTERON	Salle des fêtes	Salon du bien-être et de la voyance	10H-19H	☎ 07 44 80 26 27
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
PUIMICHEL	Chapelle St Elzéar	Stage de théâtre	9H-13H	☎ 06 31 89 62 80
FORCALQUIER	Espace culturel	"Tribute Pink Floyd" par The Sons Of Floyd	20H30-23H	☎ 04 92 75 10 02

DIMANCHE 31 MARS

SISTERON	Salle des fêtes	Salon du bien-être et de la voyance	10H-18H	☎ 07 44 80 26 27
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier de La Fourmi Gourmande	8H-18H	☎ 06 30 99 41 57
VALENSOLE	Salle polyvalente	Chasse aux oeufs de pâques	10H10-13H	☎ 07 66 14 13 67
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
LES MÉES	Salle des fêtes	Brocante Vide Greniers	6H-18H	☎ 06 72 54 97 57



Salon Vins & Saveurs

MANOSQUE - Salles OSCO MANOSCO

Du 5 au 7 avril 2024

Au profit des œuvres sociales du

LIONS Club de Manosque



Nous servons

Horaires d'ouverture

Ven 16 h/21 h
Ouverture à 12 h pour la restauration
Sam 10 h/22 h
Dim 10 h/18 h

Web : salonvinsaveurs04.org
@lionsclubdemanosque
06 24 71 30 94

En partenariat avec :
Caisse Financière Colbert
ACTEURS DE VOS ÉCONOMIES !



MANOSQUE HANDBALL : UNE POLITIQUE DE FORMATION RÉCOMPENSÉE.

Cela fait désormais quelques années que le Club de Handball de Manosque priorise la formation en mettant l'accent sur ses collectifs jeunes. Aujourd'hui mis en lumière par la sélection, un jeune U15 Garçons représentera la cité de Giono au sein de la sélection Ligue PACA : Jules Allart.



MANOSQUE

Le jeune Jules Allart, enfant du Club et Pivot des U15 Locaux a le privilège d'être listé au sein d'un collectif composé des meilleurs athlètes de sa génération et ce, afin de prétendre au titre de champion de France Inter Ligue. Mouv'in est donc parti à la rencontre de ce jeune handballeur et du Président du Manosque Handball afin d'entrevoir les raisons de cette réussite et le regard de Jules sur cette sélection et son amour du Hand.



Mouv'in : « Bonjour Jules, que représente pour toi cette sélection ? »

Jules Allart : Cette sélection représente beaucoup pour moi car elle me permet de côtoyer les meilleurs joueurs de la région PACA de mon âge et cela me motive pour travailler encore plus pour m'améliorer.

Mouv'in : Ambitionnes tu de devenir Handballeur Professionnel ?

Jules Allart : Oui, c'est mon rêve. Je sais que ça demande du travail, du sérieux et je compte bien m'en donner les moyens car le haut niveau m'attire.

Mouv'in : Arrives tu à gérer scolarité et performance sportive avec facilité ?

Jules Allart : Pour le moment oui, ce n'est pas tous les jours facile car je préfère le hand aux devoirs mais les études sont importantes et j'ai de bons bulletins scolaires.

Mouv'in : As-tu des séances supplémentaires en plus de celles proposées par ton Club ?

Jules Allart : Oui parfois, j'ai été appelé pour participer à un stage avec la ligue au mois d'octobre et aussi à quelques entraînements sur Aix avec la ligue et les joueurs du pôle espoir d'Aix.

Je fais des séances de préparation physique pour m'améliorer de ce côté là (footing, musculation...).

Mouv'in : Comment se dessine ton avenir sportif à présent ?

Jules Allart : Je souhaiterais intégrer le pôle espoir PACA à la rentrée prochaine. Cela me permettrait de m'entraîner beaucoup plus, plus spécifiquement aussi par rapport à mon poste de pivot et ainsi avoir plus de chances de progresser rapidement.

« JE SOUHAITERAI
INTÉGRER LE PÔLE ESPOIR
PACA À LA RENTRÉE
PROCHAINE. »

Mouv'in : Quel est ton regard sur ton Club actuel ?

Jules Allart : Mon club de Manosque Handball est un club avec une très bonne ambiance, les coaches savent autant s'amuser et rigoler avec nous que nous faire travailler et parfois nous secouer ! Ils nous apprennent aussi l'esprit d'équipe en nous demandant de venir encourager les autres équipes, nous former en arbitrage etc... Je les remercie car ils ont su aussi me faire évoluer en cours d'année en équipe U17 pour me permettre de progresser. Et on a un super gymnase.

Mouv'in : Un petit mot pour conclure ?

Jules Allart : Je remercie tous les coaches pour le temps qu'ils nous accordent, ils m'ont fait aimer ce sport encore plus au fur et à mesure des années ainsi que tous les bénévoles. Venez nombreux encourager nos équipes lors de nos matchs !!!

Edouard Voiry, Président du Club depuis 6 ans s'est également confié dans nos colonnes sur la politique de formation et son regard quant à la sélection de Jules.

Mouv'in : Bonjour Edouard, voilà une bonne nouvelle qui doit vous réjouir ?

Edouard Voiry : Bonjour à tous, en effet cela représente pour notre structure une grande fierté, la récompense d'une politique de formation qui en plus de récompenser Jules, vient récompenser le travail de nos éducateurs et valorise la ville et notre club.

Mouv'in : Quel est votre regard sur l'évolution sportive de Jules ?

Edouard Voiry : Jules est un enfant du Club, ce garçon est un vrai passionné, je le félicite pour ses performances sportives qui honorent le Club mais n'oublions pas que c'est un sport collectif. Jules est au service d'un collectif et d'un projet de jeu et devra continuer à travailler pour atteindre ses objectifs. Le Parcours de Performance Fédérale mis en place par la Fédération Française de Handball est de grande qualité, cependant, il y a beaucoup d'appelés mais peu sont élus pour accéder à l'élite de ce sport.

Mouv'in : Le terrain mais pas que ?

Edouard Voiry : Ce qui me réjouit le plus, ce n'est pas uniquement cette sélection, mais surtout le comportement exemplaire de ce jeune homme, sur et en dehors des terrains. Jules fait l'unanimité au sein de son équipe et de notre structure par son comportement, son éducation et son esprit Club. Voilà pour moi la vraie réussite, être en capacité de compiler la tête et les jambes et faire montre d'un respect et d'un savoir vivre sans faille, soit les valeurs que nous essayons de mettre en avant quotidiennement.

Mouv'in : Et maintenant, comment allez-vous entreprendre l'avenir ?

Edouard Voiry : On ne change pas une méthode qui fonctionne, nous espérons que d'autres enfants du Club Filles comme Garçons suivront la même direction que Jules. La situation géographique du Club et les départs de nos espoirs pour des études ou emplois ne facilitent pas notre progression, mais nous poursuivons notre politique de formation, nous avons un devoir d'accompagnement auprès de ses enfants, transmettre, partager, travailler.... Le Sport, c'est l'école de la vie....»

Nous voilà désormais bien au fait sur la politique sportive du Club de Handball et le regard de ce jeune athlète à qui nous souhaitons le meilleur pour la suite.....



MANOSQUE HANDBALL

<https://www.manosquehandball.fr/>

6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball

L'EPM ATHLÉTISME COMMENCE 2024 SOUS LE SIGNE DE LA RÉUSSITE...



UNE SORTIE À SUPER DÉVOLUY

Le 13 janvier, les jeunes de l'EPM Athlétisme se sont rendus à la station de ski Super Dévoluy. Ils ne sont pas partis pour faire du ski mais pour observer **les performances des plus grands champions perchistes Français**. Pour la première fois, **Le Meeting Perche Elite Tour** a eu lieu dans le Sud-Est; ce fut l'occasion pour les jeunes du club de faire **une séance de dédicace avec les meilleurs athlètes français de la discipline et de repartir des souvenirs plein la tête**.

Merci aux encadrants et bénévoles de l'EPManosque Athlétisme qui permettent aux jeunes d'aller à la rencontre et d'observer les plus grands athlètes, dès que possible.



MANOSQUE



CROSS'ATHLON DE PERTUIS

L'école d'athlétisme s'est rendue en voisin à Pertuis, sous un magnifique ciel bleu, le 27 janvier 2024 pour en découdre lors du **Cross'Athlon**. Cette compétition était **un relais par équipe avec lanceurs et sauteurs à chaque passage de relais**. Le club de Manosque rate le podium de très peu puisqu'il termine 4^e. **Les jeunes athlètes en devenir étaient tous ravis d'avoir participé** et leurs efforts ont été récompensés par un goûter... bien mérité.

MEETING BENJAMINS ET BENJAMINES DE NICE

Pendant que les plus jeunes participaient au Cross'Athlon de Pertuis, les benjamins et benjamines du club étaient sur la Côte d'Azur, à Nice, pour un meeting. Sans surprise, **les athlètes du club ont fait tomber les records personnels... et ont réalisé de belles performances**.

► **Elsa Bobin**, collecte 100 points au triathlon hivernal et se classe **3^e au général sur 45 athlètes**.

► **Lise Achat**, totalise 94 points au triathlon hivernal et se classe **6^e au général sur 45 athlètes**.

Les objectifs sont atteints, il faut dire qu'elles y mettent du cœur à l'ouvrage en s'entraînant d'arrache pied pour progresser et cela fonctionne !

On dit "on ne change pas une équipe qui gagne", et ce n'est pas l'EPM Athlétisme qui va faire mentir cette expression.... En effet, en ce début d'année 2024, la forme et les performances sont au rendez-vous pour les athlètes du club !

► **Bérénice Malaquin** revient avec 68 points et **remporte le concours de saut en hauteur** avec un saut de 1m36. La barre des 1m39 n'est pas passée très loin...

► **Cleia, Maelia, Kayla, Lina, Ayna Olympe et Mathis** étaient également présents lors de ce meeting et eux aussi n'ont pas démerité.

Il y a eu des pleurs, des rires, des douleurs et des performances qui ont permis aux athlètes de cumuler une expérience grâce à leur travail.

Bravo à tous et toutes.

N'oublions pas de mentionner **Colleen Touati** qui a officié pour la première fois en tant que **juge sur cette compétition**.

Il faut savoir que Colleen a suivi un cursus de formation pour devenir officielle. Lors du meeting elle a officié à la hauteur, a été évaluée et elle a obtenu une bonne note. **C'est une belle carrière qui s'ouvre pour elle**.



Loyd et Guillaume étaient à leur côté sur cette compétition ainsi que pour les autres : Embrun, Miramas en passant par le département du 06.

Un grand merci également aux parents qui accompagnent les athlètes lors des déplacements, sans oublier le club qui met tout en oeuvre pour accompagner et guider les jeunes dans la pratique de l'athlétisme.

MEETING MIRAMAS MÉTROPOLE

Début février, les athlètes se sont rendus au Meeting Miramas Métropole, mais cette fois-ci ce n'était pas pour participer en tant qu'athlètes mais comme juge.

Lise Achat et Bérénice Malaquin, ont pour l'occasion officié pour la 1^{ère} fois au niveau international et ont côtoyé les plus grands mondiaux.



Elles étaient accompagnées de leur référent jeune juge départemental Guillaume, juge sauts FFA. Bernard Di Lucci, starter a officié lui aussi au meeting pour sa première fois. Ce ne sont pas moins de 5 juges licenciés au club qui étaient présents sur ce meeting.

Un grand bravo à :

- ▶ **Lise Achat** jeune juge
 - ▶ **Bérénice Malaquin** jeune juge
 - ▶ **Bernard Di Lucci** starter
 - ▶ **Didier Vanhame** starter et coordinateur
 - ▶ **Nadine Peylissier** juge sauts et juge arbitre
 - ▶ **Guillaume Buffet** juge sauts et référent jeune juge
- Un club dynamique sous tous les angles.



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com

Tél. 06 25 16 36 31

www.manosque.athle.com

Suivez le club sur les réseaux :

facebook : EPManosque Athlétisme

Instagram : manosque_athletisme

BEL AIR SALONNAIS 11^È EDITION

Début février, les coureurs du groupe de Maria se sont rendus à Salon de Provence, sous un magnifique soleil pour participer à la 11^e édition de la course Bel Air Salonais. Cette course de 10 km fait partie du Challenge Terre de Mistral et Crédit Mutuel Ligue Sud - PACA.

De beaux chronos ont été réalisés par chacun des coureurs du club. **Assiduité et conseils de leur coach : le combo gagnant !**



DES ENTRAÎNEMENTS TOUS LES SAMEDIS MATIN...

Tous les samedis matin au stade de la Ponsonne de nombreux jeunes viennent s'entraîner toujours dans la bonne humeur et la convivialité avec l'envie de progresser et de se faire plaisir. Pour le 1^{er} samedi de février, une soixantaine de jeunes, ont participé aux ateliers ludiques, à l'endurance et pour finir à une course de relais en fin de séance. Et tout cela sous un beau ciel bleu et sous les yeux bienveillants des bénévoles présents tous les samedis matin !

Petit clin d'oeil...

Nous faisons un petit clin d'oeil bien particulier pour ce mois de février à une athlète du club **Ni-vine Sidouni**. Non contente de faire de belles performances avec le club d'athlétisme de Manosque et d'étudier en faculté de droit, elle a reçu le titre de **Miss Alpes du Sud le 3 février dernier au Palais des Congrès de Digne Les Bains**. Bravo à elle

Elle est désormais **en route pour le titre de Miss Provence 2024** qui aura lieu le 30 juillet 2024 à Saint-Raphaël ! On y croit !



Hommage à Michel Jazy...

Michel Jazy a été dans les années 60, l'une des premières stars de l'athlétisme Français, avec **neuf records du monde en demi-fond et une médaille olympique sur 1500 mètres aux jeux olympiques de Rome en 1960**. Sa rencontre et son amitié avec Gérard Neret (enfant du pays Manosquin et athlète à l'origine de la formation du club de l'EPManosque athlétisme), l'a conduit à devenir **parain du club d'athlétisme de Manosque, et à se rendre plusieurs fois au stade de la Ponsonne**. Il s'est éteint récemment à l'âge de 87 ans, mais gageons que **son ADN de la gagne restera lié avec le club de l'EPManosque athlétisme...**



LA RECETTE SUCRÉE



CAKE À LA CONFITURE D'ORANGES

Préparation 10 min. Cuisson 45 min



PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et beurrez légèrement un moule à cake
- Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajoutez le beurre fondu et l'extrait de vanille, puis mélangez bien.
- Incorporez la farine, la levure chimique et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Versez la moitié de la pâte dans le moule à cake.
- Répartissez la confiture sur la pâte de manière uniforme.
- Recouvrez avec le reste de la pâte !
- Enfourez le cake pendant environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.
- Vous pouvez également saupoudrer légèrement de sucre glace une fois que le cake est refroidi pour une touche finale gourmande.

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 150g de sucre
- 3 œufs
- 150g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 150g de confiture d'oranges
« Comtes de Provence »



OFFRE BOUTIQUE D'USINE

-30% sur tous les produits
de la boutique toute l'année en créant
votre compte fidélité directement
à la boutique d'usine !

Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence
Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte
du lundi au vendredi de 9h à 17h



agro'novae
industrie



La recette de *saison*

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

VELOUTÉ DE POIREAUX, ŒUF MOLLET ET NOISETTES

4 personnes 60 minutes



LES INGRÉDIENTS

4 poireaux
2 petites pommes de terre
1 oignon
1 noisette de beurre
2l de bouillon de légumes
100g de noisettes
4 œufs
Sel & poivre



LA PRÉPARATION

Epluchez et coupez les légumes puis placez-les dans une grande casserole avec le beurre et faites revenir le tout.

Versez ensuite le bouillon de légumes, portez à ébullition et faites cuire le tout pendant 40 min.

Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une petite casserole et faites cuire les œufs pendant 6 min.

Placez-les dans un bol d'eau froide puis égalez-les.

Concassez les noisettes. Une fois les légumes cuits, mixez le tout à l'aide d'un blender puis ajustez l'assaisonnement.

Servez le velouté dans des bols et ajoutez sur chacun, un œuf mollet découpé en 2 et parsemez de noisettes.



2 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

04 92 72 14 96
www.couleurs-paysannes.fr

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Pas vraiment stimulant ce mois de mars, vous qui vouliez des surprises. Tout sera plutôt monotone que ce soit professionnel ou sentimental. Le train train s'installe et donne une certaine lassitude qui se traduit dans votre regard. Remettez-vous au sport, vous en avez besoin.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Cette année est véritablement votre année, car tout vous sourit et vous donne des ailes, votre vie sentimentale sera à son apogée à partir de ce mois de Mars qui pour vous est annonceur de printemps. Vos supérieurs peuvent vous demander de créer, vous apprendrez qu'ils ont pleinement confiance en vous.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

En ce mois de mars, les planètes vous demandent di'être subtile, di'être rusé et ainsi de sauter sur toutes les opportunités qui s'offrent à vous. Pour les natifs qui sont toujours célibataires l'amour avec le passage de Vénus, vous ouvre ses portes. On pourra dire bientôt « Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage »



CANCER
22/06 > 22/07

Vous voilà heureux et une nouvelle fois allez au delà de vos possibilités. Avec l'arrivée du printemps vous sentez pousser des ailes. La maison où vous aimez vivre s'organise à souhait et l'ordre se fait sentir. Une période qui s'annonce plutôt positive. Attention toutefois, un petit coup de fatigue pourrait survenir.



LION
23/07 > 23/08

Période qui se veut un peu houleuse car deux planètes ennemies s'affrontent dans votre ciel, ce qui entraine dans votre vie personnelle quelques petites tensions. Pour une fois n'essayez pas de tout arranger mais au contraire mettez-vous un peu en retrait. La chance vous accompagne dans le domaine de vos finances.



VIERGE
24/08 > 22/09

Ouf, Ouf, Ouf, vous n'avez qu'une idée en tête c'est que l'on vous oublie, tout va à l'encontre de ce que vous pensiez ou espériez, et là il va vous falloir manoeuvrer et essayer de retrouver l'équilibre qui vous manque, il vous faudra beaucoup de patience avant de retrouver votre place.



BALANCE
23/09 > 23/10

Ne vous a-t-on jamais dit que vous aviez en vous seul un véritable pouvoir de persuasion, car même si la situation familiale est délicate, vous tirez élégamment votre épingle du jeu. et vous arriverez durant tout le mois à faire porter les fautes aux autres, alors que... Professionnellement une fois de plus vous excellez.



SCORPION
24/10 > 22/11

Une fois de plus vous vous rendez compte que naître Scorpion n'est pas chose facile, et en ce mois de Mars des planètes s'organisent pour montrer votre caractère qui n'est pas toujours facile à comprendre. Toutefois vous connaîtrez une véritable embellie dans vos finances.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Le mot d'ordre de ce mois de mars est Silence, car de nombreuses démarches vous laisseront croire qu'il vous faut agir et dire, et bien dans ce cas de figure taisez-vous, car les astres aimeraient bien que vous vous perdiez dans des considérations que personne ne comprend ou ne veut entendre.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Il serait grand temps que vous vous ouvriez au monde extérieur et que vous osiez affronter des domaines encore inconnus, car votre conformisme vous tire vers le bas et ne vous permet plus les échanges qui sont pourtant nécessaire à votre vie. Osez regarder les autres, ils peuvent avoir besoin de vous.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Voilà un mois qui se veut chanceux, car tout vous sourit que ce soit sentimentalement, professionnellement mais également en matière de finance. Une opération subitement possible vous fera stabiliser votre budget. En amour là aussi un renouveau s'installe, donnant ainsi un peu de piment à votre vie.



POISSONS
19/02 > 20/03

Après une période de doute et surtout d'inaction, vous voilà une nouvelle fois sur la brèche. Vous vous agitez et pour une fois vous avez raison car dans les prochains mois vous n'aurez plus vraiment le temps de vous arrêter. Cette période vous est favorable, alors ne laissez pas passer votre chance.

1ÈRE EDITION

GRÉOUX IN CORSICA



du 5 au 7 avril 2024



CONCERTS DE
DE CHANTS ET
POLYPHONIES CORSES
AU CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

VENDREDI 5 AVRIL À 21H

**ANNA ROCCHI
& DORIA OUSSET**

SAMEDI 6 AVRIL À 21H

BALAGNA

DIMANCHE 7 AVRIL À 17H

I CAMPAGNOLI

QUI
micca altrò

Billets en vente dans
les offices de tourisme
du pays de Manosque
et vente en ligne sur :
durance-luberon-verdon.com
Plein tarif 16 €, tarif réduit 13€

VENTE DE PRODUITS CORSES
*devant les thermes le samedi 6
et placette Pauline le dimanche 7
de 10h à 18h.*

