irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#181• Avril 2024
www.mouv-in.com

GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

MOUV'IN

DÉCO/HABITAT/MAISON
COMMERCES
ÉVÈNEMENTS

€CO nHOME
ETUDE GRATUITE
www.eco-nhome.fr

POMPE À CHALEUR I PHOTOVOLTAÏQUE I CLIMATISATION I POÊLES A GRANULES
CHAUFFAGE RÉVERSIBLE I CHAUFFE-EAU SOLAIRE I AUTO CONSOMMATION I MAINTENANCE
BALLON THERMODYNAMIQUE I BORNE DE RECHARGE

DIMANCHE

21 AVRIL

9H
19H

PLACE DU TERREAU

MANOSQUE est dans le pré

ANIMATIONS

DEMONSTRATIONS

EXPOSITIONS

ENTRÉE GRATUITE

VILLE-MANOSQUE.FR

Manosque HAUTE-PROVENCE

fdsea 04

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

ALPES DE HAUTE PROVENCE LE DÉPARTEMENT

CA

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 - FREEPIK

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@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT
✆ 06 11 64 30 54
contact@mouv-in.com
www.mouv-in.com

BAC DE TRI

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

édito

#181 • Avril 2024

Bon et bien, je pense que nous pouvons envisager l'arrivée très prochaine du printemps ! Les journées rallongent enfin, le soleil et le beau ciel que nous avons la chance d'avoir se font de plus en plus présents et nous pouvons reprendre petit à petit nos activités en extérieur. Ce mois d'avril annonce de belles animations. La Place du Terreau à Manosque accueille le 21 avril la 2ème foire agricole "Manosque est dans le Pré", organisée par la ville de Manosque. Au programme : démonstrations, animaux de la ferme, concert, marché de producteurs et artisans pour une journée qui sera certainement inoubliable. Toute autre ambiance à Gréoux-Les-Bains du 5 au 7 avril, avec Gréoux In Corsica, ne manquez pas les concerts de chants polyphonies corses lors de cet évènement unique sur le continent.
Au printemps, on a bien souvent envie de renouveau dans son habitat. Envie d'un canapé plus tendance ? Allez vite faire un petit tour chez MHM acheter votre nouveau canapé de la marque Home Spirit; vous aurez peut-être la chance de vous voir rembourser jusqu'à 2000 €*.
(voir conditions et règlement en magasin)

C'est aussi le moment de faire des économies d'énergie et de penser à la transition énergétique, Eco Home vous accompagnera pour du photovoltaïque, une pompe à chaleur, une climatisation et bien plus.... Et si vous refaisiez la façade de votre logement ? Laurent Rambicur et son équipe sauront répondre à votre demande ! Pour revoir l'aménagement de votre intérieur, ou bureau etc... poussez les portes de Noblessa à Manosque. La nouvelle direction et équipe se feront un plaisir de concrétiser vos envies.
Pour faire un retour dans le temps, rendez-vous au musée de Préhistoire des Gorges du Verdon. Vous pourrez y découvrir les Stèles Provençales du 4e Millénaire avant J.-C.
Bref vous l'avez compris, il y a encore pas mal de choses à faire ce mois-ci....

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous en mai pour le prochain numéro.

Sophie Guiou

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

ECO HOME
ETUDE GRATUITE
www.eco-nhome.fr

PROFITEZ DES OFFRES POUR UNE TRANSITION ÉNERGÉTIQUE RÉUSSIE !

OFFRE POMPE À CHALEUR et CLIMATISATION
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 à chaleur efficace !

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

Mandataire MaPrimeRenov'
PARTENAIRE ÉCONOMIES D'ÉNERGIE D'EDF

OFFRE PHOTOVOLTAÏQUE
Votre autonomie énergétique commence ici !

Optez pour notre kit photovoltaïque adapté à vos besoins et faites jusqu'à 70% d'économie d'énergie

- 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 !

GARANTIE DÉCENNALE

Conseillère technique locale à votre disposition : Coralie Chaillan 07 44 87 08 99 | coraliechaillan.ecs@gmail.com

CINÉMA

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

CGR CINEMAS MANOSQUE

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

SORTIE LE 3 AVRIL

DUCOBU PASSE AU VERT

Elie Semoun, Émilie Caen, Frédérique Bel
Nouvelle rentrée à Saint-Potache. Cette année Ducobu a une idée de génie : prendre une année sabbatique pour sauver la planète mais surtout pour sécher l'école ! Mais Latouche ne compte pas le laisser faire si facilement… Tricheur et écolo, ce n'est pas du gâteau !

SORTIE LE 10 AVRIL

NOUS, LES LEROY

Paul Rudd, Carrie Coon, Finn Wolfhard
Sandrine Leroy annonce à son mari Christophe qu'elle veut divorcer. Leurs enfants ont bientôt l'âge de quitter la maison. Dans une opération de la dernière chance aussi audacieuse qu'invraisemblable, Christophe organise un week-end pour sauver son mariage : un voyage passant par les endroits clés de l'histoire de leur famille.

SORTIE LE 17 AVRIL

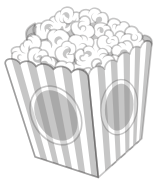
BORGO

Hafsia Herzi, Moussa Mansaly, Louis Memmi
Melissa, 32 ans, surveillante pénitentiaire expérimentée, s'installe en Corse avec ses deux jeunes enfants et son mari. L'occasion d'un nouveau départ. Elle intègre les équipes d'un centre pénitentiaire pas tout à fait comme les autres. Ici, on dit que ce sont les prisonniers qui surveillent les gardiens.

SORTIE LE 24 AVRIL

BACK TO BLACK

Marisa Abela, Jack O'Connell, Eddie Marsan
Back to Black retrace la vie et la musique d'Amy Winehouse, à travers la création de l'un des albums les plus iconiques de notre temps, inspiré par son histoire d'amour passionnée et tourmentée avec Blake Fielder-Civil.



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.

PROS & PARTICULIERS

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

CHARBONNIER TRANSPORTS

Gap **04 92 51 28 22** mes.gap@transportscharbonnier.com
Manosque **04 92 72 18 16** mes.manosque@transportscharbonnier.com

LUDOTHÈQUE

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

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

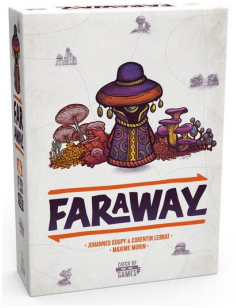
le Barjoc
03 Rue du Dr Honnorat
Digne-les-Bains Tél.04 92 83 92 87

TRIO *(AS D'OR 2024)*

AMBIANCE

A partir de 7 ans – 15 minutes – 3 à 6 joueurs
Dans Trio, le but du jeu est de trouver les trios, tout simplement. Pour cela, il va falloir être réactif, déductif, bien suivre la partie et essayer de deviner les cartes se trouvant dans les mains de vos adversaires. Vous disposez de deux modes de jeux, le simple ou le "picante". De plus, vous pouvez également décider de jouer en individuel ou en équipe.

INITIÉ

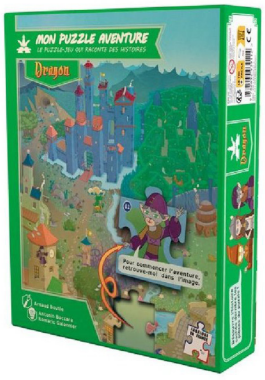


FARAWAY *(AS D'OR 2024)*

A partir de 10 ans – 25 minutes – 2 à 6 joueurs
Avec sa mécanique habile, basée sur la prise de risque et la programmation, Faraway crée une incroyable tension autour de la table qui se poursuit jusqu'en toute fin de partie. Le suspense y est redoutable ! Malgré sa profondeur, le jeu se joue vite, s'explique très facilement et offre une belle rejouabilité. Partez explorer les contrées à la recherche de ses merveilles cachées !

MON PUZZLE AVENTURE-DRAGON *(AS D'OR 2024 ENFANTS)*

ENFANT



A partir de 6 ans – 20 minutes – 1joueur
Mon Puzzle Aventure est une gamme de puzzles pour enfants qui souffle un vent de fraîcheur sur le monde du puzzle. L'aventure commence par l'assemblage du puzzle, mais se poursuit une fois que toutes les pièces ont trouvé leur place. Vous devrez alors retirer les pièces dans un ordre précis pour révéler une histoire passionnante.

EXPERT

LA FAMIGLIA *(AS D'OR 2024)*

A partir de 14 ans – 150 minutes – 4 joueurs
La Famiglia est un jeu de programmation et de contrôle de territoire qui raconte l'épisode de la Grande Guerre de la Mafia, cette lutte sanglante entre six grandes familles siciliennes. Tentez de dominer le plus de terres en vous imposant dans ce bras de fer en équipe où tous n'en sortiront pas vivants.

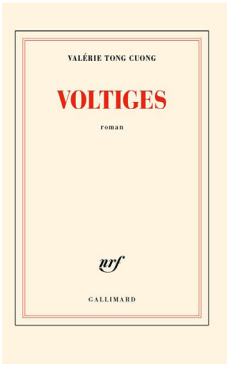
LECTURE

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 !

ALLÉE LOUIS GARDIOL 04500 RIEZ • LIBRAIRIEJAUBERT@GMAIL.COM • 04 92 77 84 60

LIBRAIRIE JAUBERT

Les Allées Louis Gardio - 04400 - Riez
Tél. 04 92 77 84 60



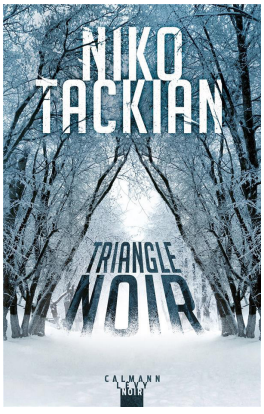
VOLTIGES

Valérie Tong Cuong
Editions Gallimard
Eddie et Nora Bauer forment un jeune couple flamboyant. À la tête d'un grand cabinet de conseil, Eddie assure à sa famille un train de vie très confortable. Quant à Nora, elle se partage entre la création de bijoux et l'éducation de Leni, adolescente promise à une brillante carrière d'athlète depuis qu'elle a été repérée par le charismatique entraîneur Jonah Sow. L'avenir semble sourire à ces heureux du monde jusqu'au jour où Eddie apprend que son associé l'a trahi, conduisant le cabinet à la faillite.

LES GABIANS SE LÈVENT À 5 HEURES

René Frégni
Editions Cairn
Un écrivain revient à Marseille, la ville où il est né, pour y retrouver les grandes émotions de l'enfance. Dans les nouvelles suivantes surgit une inconnue ivre de chair, de mots et de fantasmes sadomasochistes ; le paradis d'un petit village basculant dans une folie meurtrière; les clameurs d'un Marseille illuminé par les mystères du ballon rond; les rêves d'amour des taulards; un homme enlevant pour quelques grammes de tendresse un nourrisson la nuit de Noël et quelques songeries sur les toits aux couleurs de Giono.

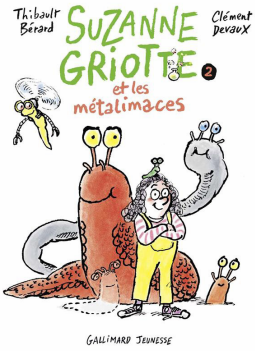
POLICIER



TRIANGLE NOIR

Niko Tackian
Editions Calmann-Levy
Parfois, il s'agit tout simplement du bien contre le mal. Tout se noue dans la forêt des Vosges, froide et sombre. Loin sous les arbres, deux adolescents sont retrouvés morts, le corps marqué au fer par un triangle noir. C'est un message anonyme qui a alerté les autorités. La police criminelle de Strasbourg dépêche le commandant Max Keller, un flic discret et silencieux. Enfant, il était l'ami sur qui on peut compter, adulte il est devenu un enquêteur remarquable, connu pour son intégrité et sa persévérance....

JEUNESSE



SUZANNE GRIOTTE ET LES MÉTALIMACES

Thibault Bérard
Editions Gallimard
Pour la première fois, la timide Adèle Nectar s'est fait des amies qui ne sont pas des limaces. De son côté, Suzanne Griotte découvre qu'être transformée en limace n'a pas que des inconvénients. Quand Adonis Fitness, un célèbre producteur, veut faire signer un contrat de rêve à Adèle et ses bestioles acrobates, Suzanne se méfie. Le gang des limaces est toutes antennes dehors pour protéger Adèle.

LE LIVRE A NE PAS OUVRIR AVANT TES 6 ANS

Steve Martin
Editions La Martinière
Découvre 250 faits incroyables sur les animaux, l'espace, le corps humain... mais pas avant tes 6 ans !
"Sais-tu que... les araignées ont le sang bleu ? les chameaux ne stockent pas d'eau dans leurs bosses, mais de la graisse ? il y a des arbres aussi vieux que Jules César ?" Avec cette petite encyclopédie bourrée d'informations aussi surprenantes que véridiques, les lecteurs feront le plein de connaissances l'année de leur 6 ans !

«MANOSQUE EST DANS LE PRÉ» 2ÈME ÉDITION DE LA FOIRE AGRICOLE DE MANOSQUE

Et si le temps d'une journée la ferme s'invitait sur la place du Terreau à Manosque ? Le 21 avril 2024 de 9h à 19h, passez une journée festive autour du thème de la campagne avec de nombreuses animations, dégustations, démos, producteurs, artisans...

MANOSQUE

«MANOSQUE EST DANS LE PRÈ»

Notez bien dans vos agendas la date du **dimanche 21 avril pour ne pas manquer la 2ème édition de la foire agricole «Manosque est dans le Prè»**. Cette journée, va certainement devenir le rendez-vous incontournable du printemps. **C'est en collaboration avec la FDSEA que la ville de Manosque souhaite tout simplement et purement amener la ferme... à la ville !** Cette foire agricole sera une **véritable vitrine du terroir bas-alpin**. Un **vaste marché va s'installer sur la Place du Terreau** et ainsi mettre en valeur **une quarantaine de producteurs et d'artisans locaux.** Les plus petits, comme les plus grands d'ailleurs pourront **venir à la rencontre des animaux** tels que moutons, chèvres ou ânes. **De nombreuses animations** sont également prévues tout au long de la journée, vous pourrez aussi **découvrir des savoir-faire ancestraux** et **assister à des démonstrations.** Pour titiller les papilles, **des chefs de cuisine étoilés seront également présents...** Cette journée est une véritable opportunité de **promouvoir l'agriculture tout en mettant en lumière notre terroir, nos producteurs, nos artisans locaux et bien entendu nos éleveurs...**

AU PROGRAMME DE LA JOURNÉE

C'est **dès 9h le dimanche 21 avril** que vous pourrez vous rendre **librement et gratuitement à cette 2ème foire agricole**, jusqu'à 19 heures, vous aurez largement le loisir de déambuler de stands en stands.

LES TEMPS FORTS

▶ **10h**
Transhumance dans le centre-ville de Manosque

▶ **10h30**
Toqués du Sud, animé par Bruno Klimis
Animation dégustation avec le chef Adrien Brunold - Le Petit Provençal Manosque

▶ **11h**
Inauguration officielle

▶ **14h**
Démonstration de traite

▶ **15h**
Concert des Mell's
(trio vocal féminin rétro swing)

▶ **16h**
Toqués du Sud, animé par Bruno Klimis
Animation dégustation avec le chef Jany Gleize (étoilé), et Jane Glaize de La Bonne Etape - Château Arnoux

▶ **17h**
Toqués du Sud, animé par Bruno Klimis
Animation dégustation avec le Chef Bastien Delgado
Le Petit Lauragais - Manosque

▶ **17h30**
Tirage au sort de la tombola

Durant toute la journée, des animations sont programmées aussi bien pour les enfants que pour les grands. Nous vous dévoilons tout cela...

Animations «enfants»

- **Ferme pédagogique** des animaux de la ferme : ânes, brebis, béliers, agneaux, chèvres, poules, lapins, canards, poneys; cochons....
- **Câlins avec les ânes** miniatures
- **Baptême à dos d'ânes**
- **Jeux géants en bois**
- **Atelier maquillage gratuit** sur le thème des «animaux de la ferme»
- **Manège pédagogique** avec des chevaux à pédales
- **Jeux** pour enfants
- **Atelier poterie**
- **Biberonnage** des agneaux.

Et pour tous...

- **Parade du troupeau** et son berger
- **Démonstration de l'art du crochet** (Croch Nature)
- **Fabrication d'une sculpture sur bois**
- **Concert des Mell's**
- **Balade en calèche** dans Manosque
- **Casque de réalité virtuelle immersive** de la montagne de Lure de l'UESS
- **Transhumance** autour du centre ancien
- **Démonstration de chantournage** sur bois
- **Démonstration de distillation** de lavandin

Démonstrations

- **Démonstrations et dégustations** avec la présence des Toqués du Sud dont 1 chef étoilé.
- **Dégustation d'huile d'olive** (La Maréchale)
- **Fabrication et dégustation de jus de pomme**
- **Ateliers sensoriels et dégustations** de fruits et légumes
- **Démonstrations culinaires** avec les Disciples d'Escoffier et 5 chefs étoilés
- **Traite de chèvre et dégustation de lait**
- **Espace dégustation**

Et aussi toute la journée

- **Marché de producteurs et d'artisans locaux**
- **Food trucks locaux**
- Présence de **Mister France Agricole 2024**

«MANOSQUE EST DANS LE PRÉ»
Dimanche 21 avril 2024
Place du Terreau - manosque
9h-19H
Accès libre et gratuit.
parkings à proximité.
www.ville-manosque.fr

MUSIQUE

«LES CONCERTS A L'ÉGLISE», 1ere ÉDITION

Cette année, organisé par l'Ensemble Instrumental Provence Verdon et l'Office de Tourisme du Pays de Manosque, proposent tous les mois jusqu'en novembre un rendez-vous musical d'exception à l'église de Gréoux-les-Bains.
Le 2e concert se tiendra le mercredi 10 avril 2024

GREOUX-LES-BAINS

Ce nouveau rendez-vous mensuel offre aux amateurs de musique une expérience exceptionnelle au coeur des grands chefs d'oeuvre de la musique de chambre. Un **mercredi par mois du 20 mars au 30 novembre, l'Eglise Notre Dame des Ormeaux devient le cadre enchanteur où résonneront les notes vibrantes d'artistes renommés.** Ce rendez-vous musical diversifié va du jazz des années 30 à Mozart, de Chopin à des pièces contemporaines interprétées avec brio par des musiciens passionnés. **L'Ensemble Instrumental Provence Verdon déploie tout son talent pour créer une atmosphère où les instruments à cordes et les mélodies classiques fusionnent pour offrir une expérience auditive inoubliable.**

MERCREDI 10 AVRIL - 18H30

MOZART, les sonates DA CHIESA, orgues, trio à cordes et récitant.

L'Ensemble Instrumental Provence Verdon propose les sonates dites «d'église». Cet **ensemble de pièces brèves** ayant pour objet de servir d'intermède a été composé par W.A. Mozart pour l'archevêque de Salzbourg. Elles seront reliées par des textes retraçant la courte mais exaltante vie de ce génie musical . **Ce concert permettra également de découvrir le nouvel orgue de l'église Notre-Dame des Ormeaux.**
Bernard et Joëlle Mauppin, violons - François Baduel, violoncelle - Jean-Jacques Tournebise, orgue - Jean-Christophe Maurice, narrateur .

MOZART SONATE DA CHIESA
Mercredi 10 avril 2024 - 18h30

Tous les concerts sont à 15 €
et gratuits pour les moins de 16 ans.

Réservations
Dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque : Gréoux-les-Bains, Oraison, Quinson, Riez, Manosque et Valensole
Ou en ligne : www.durance-luberon-verdon.com
(rubrique billetterie)

ÉVÈNEMENTS

SALON BOTANIQUE 2È EDITION LES 20 ET 21 AVRIL 2024

Fort du succès de la 1ère édition en 2023, le Salon Botanique de Sainte-Tulle organisé par l'équipe de Sainte-Tulle Festivités revient au parc Max Trouche pour une 2è édition avec son lot de nouveautés.

SAINTE-TULLE

Le jardin est à l'honneur le samedi 20 et dimanche 21 avril dans le magnifique parc ombragé Max Trouche à Sainte-Tulle ! Vous l'aurez compris, ce week-end sera dédié à l'art de vivre au grand air.

SALON BOTANIQUE 2E ÉDITION

Si vous êtes venus à la 1ere édition, vous avez pu voir qu'un large panel de **paysagistes, pépiniéristes, arboristes, ferroniers d'art, céramiste, piscinistes** étaient au rendez-vous. Vous avez certainement pu découvrir des plantes de saison et méditerranéennes et peut-être même que vous avez trouvez votre bonheur parmi **la décoration et le mobilier de jardin** présentés par les exposants.

Vous avez peut-être aussi pu glaner de nombreux conseils quant à **l'entretien des vergers, des potagers et des espaces verts**, sans oublier **l'outillage** nécessaires pour entretenir vos extérieurs.
Cette année, encore, l**es exposants sont nombreux et de nouveaux viennent étoffer les rangs...** En effet, vous pourrez venir à **la découverte de plantes et arbustes plus adaptés à la sécheresse**, si vous avez envie de plantes exotiques, vous trouverez votre bonheur !
Les plantes médicinales "bien-être" seront également au centre de ces deux jours. Si vous souhaitez percer les secrets du **compostage et de la lombriculture** et obtenir de précieux conseils, n'hésitez pas une seule seconde à venir à la rencontre des professionnels qui seront ravis de vous conseiller.

SALON BOTANIQUE de SAINTE-TULLE
Samedi 20 et dimanche 21 avril 2024
Parc Max Trouche - Ste Tulle
Samedi 9h30 - 20h / Dimanche 9h30 -18h
Entrée libre - Buvette et restauration sur place
Tél. 06 71 09 01 05 / 06 45 25 27 17
saintetullefestivités@gmail.com

DES SAVEURS PRINTANIERES AVEC COULEURS PAYSANNES

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

Couleurs Paysannes, la coopérative de producteurs locaux, ne manque jamais le coche pour vous proposer des produits sains et savoureux dans le respect de la saisonnalité. Donc quand arrive le printemps, nous sommes ravis de retrouver asperges, fraises....

PUBLI-REPORTAGE

MANOSQUE

Les journées s'allongent progressivement, les températures s'adoucissent, les arbres bourgeonnent... **Le printemps est là et nous livre de nouveaux produits** qui nous permettent de diversifier nos assiettes.
Vive les premières tomates, les asperges et les fraises cultivées en protection biologique intégrée,

CRAQUEZ POUR LES FRAISES DE PERTUIS

Le producteur de fraises, **Rolland Racine, cultive avec passion et exigence des variétés de qualité** et qui ont du goût. **Acheter des fraises chez Couleurs Paysannes, c'est la promesse de vivre de délicieux instants**. Dès le mois de mars, vous pouvez déguster le meilleur du printemps avec les premières fraises françaises.
Pour que les fraises livrent leurs arômes les plus subtils, les producteurs sont aux petits soins durant toute l'année. Leur travail commence en juillet/août avec la mise en culture, période où elles bénéficient d'un ensoleillement idéal.
Ensuite, à chaque étape de leur développement, les jeunes plants profitent de toute l'attention des producteurs, et cela jusqu'à la récolte.
C'est au printemps que les fraises vous livrent ainsi tous leurs arômes.
Sur les étals, vous trouverez à partir de la fin du mois de mars des **Gariguette, des Ciflorette et des Cléry.**
A croquer ou à cuisiner, elles sont juteuses et fondantes.

Couleurs Paysannes est une coopérative qui réunit depuis 11 ans plus de 100 producteurs locaux *pour vous proposer* ***des produits sains,savoureux et cultivés en agriculture raisonnée ou biologique.*** *Nous vous proposons* ***au rythme des saisons*** *une gamme complète en provenance directe de nos fermes : fruits et légumes, viandes, charcuterie, poissons, produits laitiers, pains paysans, produits d'épicerie, jus de fruits, bières, vins, fleurs coupées, cosmétiques naturels…*

DÉCOUVREZ UNE RECETTE GOURMANDE ET SIMPLE À RÉALISER À LA DERNIÈRE PAGE DU MAGAZINE

COULEURS PAYSANNES VALENSOLE :
Les 4 Chemins - 04210 Valensole

COULEURS PAYSANNES MANOSQUE :
5 Place Du Terreau - 04100 Manosque

ASSOCIATION

LIONS CLUB DE MANOSQUE, ÉVÈNEMENTS À NE PAS MANQUER ET ACTIONS PASSÉES...

Come tous les mois nous faisons un petit focus sur les actions passées et à venir du Lions Club de Manosque. Au mois de mars, le Lions Club était à Oraison pour le "Bus de la Vue", et également à Manosque sur la Place du Terreau pour l'opération Mars Bleu. N'oubliez pas le salon Vins et Saveurs début avril à Manosque.

MANOSQUE

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

Notez bien les dates dans votre agenda des 5, 6 et 7 avril 2024 pour venir à la rencontre de **30 vignerons, 3 distillateurs, 2 brasseurs et 30 artisans des métiers de bouche triés sur le volet**, qui seront présents pour cette 5è édition du Salon Vins et Saveurs organisé par le Lions Club de Manosque.

Les 65 exposants **qui ont répondu présents à cet évènement vont 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 5é édition, **les principales régions viticoles de France seront représentées** : Alsace, Beaujolais, Bordeaux, Bourgogne, Champagne, Languedoc, Loire, Provence, Roussillon ou encore Sud-Ouest.

Les produits de nos terroirs aux multiples saveurs seront aussi bel et bien présents et mis en avant : eaux de vie, rhums, liqueurs, vins apéritifs, bières vont par leur multiples saveurs titiller vos papilles.

N'oublions pas non plus la partie mets salés tels produits corses, fromages, huîtres et crustacés, foie gras, escargots, saumons fumés... qui vont ravir les plus gourmets et gourmands d'entre vous.

Pour celles et ceux qui ont plutôt un "palais sucré" vous trouverez du miel, des biscuits, du chocolat, des fruits confits, de la glace ou autres crêpes et gaufres. Durant ces 3 jours, **des animations sont prévues** avec notamment **des démonstrations culinaires avec les Disciples d'Escoffier et les élèves du lycée technique Louis Martin Bret**.

Vous pourrez bien entendu vous restaurer sur place grâce aux **espaces restauration-traiteur prévus pour l'occasion.** Et comme lors de la 4è édition **une tombola est organisée**, ce qui vous donnera peut-être **la chance de remporter un des paniers composés de vins fins et de produits du terroir.**

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

LES ACTIONS AU MOIS DE MARS

Le Bus de la Vue à Oraison

C'est le vendredi 15 mars 2024 que le Bus de la Vue était présent sur la Place du Kiosque à Oraison pour **un dépistage gratuit des maladies oculaires.** 35 personnes se sont déplacées pour consulter. Ces consultations gratuites pratiquées par des ophtalmologues permettent de dépister d'éventuels problèmes et d'orienter les personnes vers les médecins compétents. **Le Bus de la Vue mis à disposition par le Lions Club est un véritable cabinet d'ophtalmologie ambulant équipé de tout le matériel nécessaire pour mener les consultations dans les meilleurs conditions**

Photo : Ville d'Oraison

Mars Bleu à Manosque

Le samedi 16 mars, c'est sous un magnifique soleil que le **Lions Club a participé à la journée de prévention contre le cancer colorectal "Mars Bleu" sur la Place du Terreau à Manosque.** L'équipe était présente aux côtés d'autres associations comme La Vista 04 Sud ou encore CPTS SUD 04. Une sensibilisation nécessaire qui permet d'agir en conséquence et rapidement...

A NE PAS MANQUER !

C'est un évènement exceptionnel qui est programmé **le lundi 13 mai 2024 au Théâtre Jean Le Bleu** ! En effet le **Lions Club vous propose en collaboration avec One More Night un concert Tribute Phil Collins** pour revivre les plus grands titres de l'artiste internationalement connu et reconnu !

Lundi 13 mai 2024 - Début du concert : 20h

Plus d'infos le mois prochain...

LIONS CLUB DE MANOSQUE
Golf du Luberon - 1 chemin du Golf
La Grande Gardette - 04860 Pierrevert
Infos : 07 67 45 25 09
manosque.lionsclub@gmail.com

3 ARTISTES EN AVRIL POUR LES EXPOS DU CHÂTEAU À GRÉOUX-LES-BAINS

La salle des Gardes du Château des Templiers accueille du 6 au 28 avril 2024 trois artistes peintres et un céramiste, chacun avec leur style et leur démarche artistique. Une expo à ne pas manquer...

GREOUX-LES-BAINS

3 PEINTRES, 1 CÉRAMISTE, UNE SEULE EXPO !

Isabelle Buet - peintre

Installée depuis 2020 dans notre département, Isabelle Buet fait partie du collectif d'artistes Sist'Arts à Sisteron, où elle réside depuis septembre 2023. Sa peinture est peuplée de figures féminines nées de rencontres réelles ou imaginaires, au gré de ses voyages terrestres et intérieurs. Cette artiste aime peindre sur des grands formats qui engagent le corps et qui autorisent à la fois un geste ample et précis. Sa peinture de prédilection : la peinture à l'huile qui par sa plasticité, l'intensité de ses pigments, la variété des rendus, le jeu des transparences et des superpositions magnifient les couleurs de la lumière. Actuellement elle travaille sur une série intitulée «Femmes entêtées» qui lui permet d'explorer une autre voie. Préparez-vous à une invitation à l'évasion et au mystère, à une échappée belle...

Cécile Gély - peintre

«Cartographie impalpable, aérienne et scabreuse d'une intériorité poignante, et comme dessinée au scalpel, l'oeuvre est d'errance fabuleuse; chaque oeuvre est l'inventaire surgissant d'impensables, d'hybrides, de sans-formes, d'allusifs et d'inextricables, ainsi croît la transparence. Tentatives ténues et instables de fuir l'enfermement du corps, en créant des corps sidérants de fragilité, fascinantes saisies de ces irruptions d'art à vif où l'espace s'accidente. Peinture d'impact sourd, où l'humain précieux vagabonde dans les tâches brûlées des corps ouverts aux vents blessants du désir. Cécile Gely ose des créatures qui naissent et meurent dans les secrets du souterrain humain. Elles ne connaîtrons jamais l'air des surfaces. Ainsi vit sa peinture aigüe, sur le fil de la dure présence.» Critique d'art par Christian Noorbergen

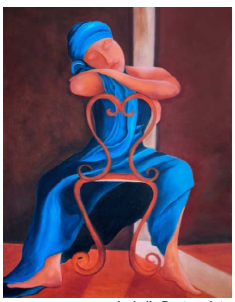
Svitlana Rasymiene - peintre

D'origine ukrainienne, elle a conquis le coeur de la France depuis son arrivée. Elle a choisi Sisteron pour y vivre et nourrir son art. Elle dédie sa vie à l'expression artistique, explorant principalement les paysages, les portraits et les natures mortes à travers la peinture à l'huile et l'aquarelle qu'elle maîtrise à merveille. A travers ses oeuvres, elle offre une véritable ode à la beauté du monde qui l'entoure, tout en exprimant sa sensibilité profonde et sa vision du bonheur. Ses toiles, empreintes de couleurs franches et délicates, captent l'essence même de la vie, révélant ainsi l'âme d'une artiste qui transcende les frontières.

Geneviève Lefebvre - Céramiste

En fréquentant les Beaux-Arts de Digne-les-Bains elle découvre plusieurs disciplines telles que la peinture, le dessin, la céramique et plus particulièrement le raku qui l'a aussitôt « interpellé» par les diversité des possibilités de créations infinies qu'offre cette techniques.

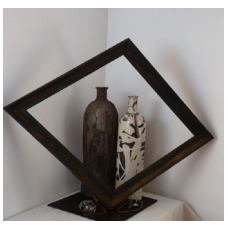
Depuis plus de 10 ans, elle réalise des oeuvres nées de rencontres, de contacts, de découvertes artistiques que son imagination transforme et adapte à ce matériau.



Isabelle Buet - peintre

Cécile Gely - peintre

Svitlana Rasymiene - peintre



Geneviève Lefebvre - céramiste

LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 6 au dimanche 28 avril 2024
Salle des Gardes du Château des Templiers
Gréoux-les-Bains
Entrée libre
Du mercredi au dimanche de 15h à18h.
Fermé le lundi et le mardi.

LES MUSIQUES À PAULINE SONT DE RETOUR !

Comme en chaque début de saison, les Musiques à Pauline investissent la Placette Pauline pour des moments de musiques conviviaux...

GREOUX-LES-BAINS

Samedi 20 avril à 16h - AIX MUSIC

Concert-Bal en plein air. Musette, rock'n'roll ou disco, chansons des années 80 et variété, le large répertoire d'Aix Music, sans cesse réactualisé, leur permet de séduire tous les publics.

Dimanche 28 avril à 16h - LES RHUMATIKS

Groupe musical composé de 5 musiciens du 04. Batterie, basse (voix), guitare lead (voix), guitare rythmique, claviers (voix) reprenant les standards de pop, rock, blues, soul, variété française et internationale des années 70 à nos jours. 100% Live Music

PUBLI-REPORTAGE

LE PARC DE MACHINE À SOUS S'AGRANDIT AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES BAINS !

Afin de toujours vous proposer le meilleur, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, a fait évoluer son espace de jeux et de fait le parc de machines est plus important. N'oubliez pas que même si vous n'êtes pas adepte du jeu, vous pouvez profiter des animations prévues au Bistrot !

GRÉOUX-LES-BAINS

ENCORE PLUS DE MACHINES, PLUS DE CHANCE !

Pour toujours mieux vous offrir une expérience de jeu exceptionnelle, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains voit toujours plus grand !
En effet si vous êtes récemment venu titiller la chance en salle de jeux, vous n'avez pas pu ne pas voir que quelque choses avait changé. Et bien effectivement, **la salle de jeux s'est agrandie** de quelques mètres carrés et de ce fait, **le parc de machine à sous s'est vu augmenté.**
Depuis quelques semaines maintenant vous pouvez défier le hasard sur :

- **70 machines à sous**
- **20 postes de roulette anglaise électronique**
- **7 postes de Black Jack électronique**
- **2 tables de Black Jack**

LA CARTE PLAYERS PLUS POUR ENCORE PLUS DE CHANCE !

En plus d'un espace de jeux plus grand, l'équipe du Casino vous propose d'**augmenter vos chances** grâce au programme de fidélité Players Plus ! Adhérer au programme Players Plus va vous permettre d'accroître vos chances de remporter le jackpot ! Comment ? Et bien cela est simple, **en cumulant des crédits de jeu.** Avant tout, nous vous rappelons que l'adhésion au programme Players Plus pour obtenir votre précieux sésame , qui n'est autre que la carte de fidélité, est totalement gratuit et sans engagement.

PLAYERS Plus

Pour vous inscrire, il suffit juste de vous renseigner à l'accueil du Casino de Gréoux-les-Bains, de remplir le petit bulletin d'inscription et... le tour est joué; **on vous délivrera la précieuse carte qui comporte désormais toutes les informations concernant votre identité**. Cela va vous permettre de ne plus avoir à vous soumettre au contrôle d'identité à l'entrée et de ce fait gagner de précieuses minutes dans la course au jackpot ! Toutefois, cette carte ne sert pas que de «pass rapide» à l'entrée, elle **vous permet de cumuler des Euros Players** ou si vous préférez des crédits de jeu.
Vos tous premiers Euros Players seront crédités dès votre adhésion au programme. Et ce n'est pas tout, au fil de vos venues vous allez pouvoir **grâce à ce programme de fidélité cumuler ces Euros Players** lors de vos sessions de jeu. **Savez-vous que vous pouvez parrainer vos ami(e)s ?** N'hésitez donc pas à parler de ce programme dans votre entourage. **A chaque fois que vous parrainez quelqu'un, votre compte sera crédité de 5 € Players et en plus 10 % des gains de votre filleul seront reversés sur votre compte**. Alors pourquoi passer à côté de l'opportunité de multiplier ses chances de gagner.

Ce programme de fidélité vous permet aussi tout au long de l'année, de bénéficier, comme vous venez de le voir de crédits de jeux mais aussi de **nombreux avantages**. En souscrivant au programme vous aurez l'opportunité de voir votre 1ere note au bar du Casino ou au Bistrot du Casino remisée de 15%. **Cette carte vous permet également de participer aux nombreuses animations programmées tout au long de l'année et de remporter de nombreux cadeaux.**

Si vous n'êtes pas encore détenteur de ce précieux sésame, il faut vite y remédier !

LE BISTROT DU CASINO !

Le printemps et les beaux jours ne sont plus très loin ! C'est l'occasion de sortir un peu et de **venir se régaler avec les plats préparés par le chef du Bistrot du Casino et sa brigade.** Si la météo le permet, vous aurez peut-être la chance de pouvoir déjeuner en terrasse.
Le Bistrot du Casino est ouvert à tous et toutes ainsi qu'aux enfants. En effet les restrictions d'âges ne sont valables que pour la salle de jeu. C'est donc du mercredi au dimanche de 12h à 14h et de 19h à 21h30 que l'équipe du bistrot du Casino sera ravie de vous accueillir.

LA SAISON ESTIVALE DE PRÉPARE...

On ne dirait pas comme ça mais mine de rien la saison estivale approche à grands pas et va donc arriver bien plus tôt que ce que l'on pense. Sera donc venu le temps des soirées sur la terrasse du Bistrot du Casino, avant de vous dévoiler la programmation en temps voulu, nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer, que le programme sera composé de Repas Dansant, d'un **Dîner Concert Johnny, d'un Dîner Concert Sardou, d'une Soirée Latino** et... plein d'autres choses et surprises.

SOIRÉES KARAOKÉ

Envie d'être sur le devant de la scène le temps d'une ou plusieurs chansons ? Venez donc pousser la chansonnette lors des **deux soirées karaoké organisées au Bistrot du Casino les vendredis 5 et 19 avril !** Notez bien les dates dans vos agendas ...

Casino Partouche
Av. des Thermes, 04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 00 00
https:// casino-greoux.partouche.com
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

**Jouer comporte des risques, n'hésitez pas à prendre conseil sur joueurs-info-service.fr ou au 09 74 75 13 13 - Appel non surtaxé.*

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

NOUVELLE SALLE DE JEUX !

18+

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

AU MOIS D'AVRIL LES BÉNÉVOLES DE LA CAPSULE SONT À L'HONNEUR !

En avril à La Capsule, les bénévoles de la MJC seront mis à l'honneur à l'occasion de l'Electro light party ! Vous plongerez également dans l'univers du « Ramayana », une fantastique épopée indienne contée, dansée et mise en musique à l'occasion d'un spectacle familial. Enfin, la saison s'achèvera sur la Fiesta des lycées, la soirée des élèves du lycée F. Esclangon, pendant laquelle la musique, la solidarité et la bonne humeur seront de concert !

MANOSQUE

ELECTRO LIGHT PARTY #2 !

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

► LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES REVIENT ! [électro]

Après une première édition qui a rencontré un franc succès, les bénévoles de la Capsule remettent le couvert ! Cette année, c'est sur la thématique d' « Alice au Pays des Merveilles » qu'ils souhaitent organiser LEUR soirée ! Découvrez le programme complet :

Ouverture des portes à 20H, à la MJC / La Capsule

LES CONCERTS

> **CHARL.** : electro Chill pour se mettre dans l'ambiance
> **PAMPERS** : trio électro / mapping qui fait rêver
> **KARMA GROOVE PROJECT** : techno mélodique
> **BACK SPOON** : techno comme à Berlin

DES ANIMATIONS DÉLIRANTES :

> un concours de déguisements,
> de la magie
> du make-up fluo
> un stand photos booth

LE TOUT dans un univers psychédélique !

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

JEUDI 11 AVRIL - 19H / Petite Salle Jean Le Bleu

► LE RÂMÂYANA [conte musique et danse indienne]

Le Rāmāyana est une épopée longue comme la bible aussi importante pour la culture indienne que l'Iliade et l'Odyssée. Elle inspire la danse, le théâtre et les chants de musiques traditionnelles de l'Inde. Sur scène, on en perçoit généralement qu'un extrait. Ici, Stéphane Thomas, conteur flutiste et metteur en scène vous racontera l'histoire dans son ensemble. Il est accompagné par Léa Favre à la danse indienne, et Mathias Autexier aux percussions pour un spectacle familial coloré et plein d'humour.
Accessible à partir de 6 ans.

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

SAMEDI 13 AVRIL

► FIESTA DES LYCÉES [tous styles]

Comme chaque année, le rdv est pris ! La Fiesta des lycées est le moment où les lycéens de la spécialité musique du lycée Félix Esclangon se produisent sur la scène de La Capsule. Entre reprises revisitées et compositions, ils présentent un répertoire aux multiples influences, travaillé en classe et peaufiné en live à la MJC…

Cette soirée sera aussi l'occasion de mettre en lumière les actions de l'association Amnesty International qui œuvre chaque jour pour que les droits humains soient respectés:

Pour en savoir plus : www.amnesty.fr/

TARIFS : Participation aux frais 3€
Gratuit adhérents

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

ENDURANCE #3 : LES ÉCHAUFFEMENTS ONT COMMENCÉ !

Le festival ENDURANCE #3 aura lieu à Manosque du 25 au 29 Juin 2024... mais les échauffements ont d'ores et déjà commencé !

MANOSQUE

ENDURANCE #3 : LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ !

Le rendez-vous est donné pendant les vacances de Printemps pour les « Warm up » avec des ateliers rap, break dance, graff, DJing et Musique Assistée par Ordinateur gratuits (*retrouvez le programme complet sur le site internet et la page facebook de la MJC).*

LE FESTIVAL ENDURANCE KESAKO ?

Le Festival Endurance créé en 2022 par les jeunes skateurs, lycéens manosquins de la «Junior Asso Skate En Durance» avec en ligne de mire la mise en valeur des cultures urbaines. Les jeunes organisateurs accompagnés et soutenus par la MJC n'ont qu'une hâte vous voir nombreux et nombreuses lors de cette 3è édition qui se déroulera du 25 au 29 juin 2024 !

En parallèle des «warm up*»; (*échauffement en français), la préparation du festival suit son cours avec un seul objectif: **« Inscrire Manosque sur la carte des cultures urbaines !! »**

Les cultures urbaines regroupent l'ensemble **des pratiques culturelles, artistiques et sportives issues de l'espace urbains**. Les arts urbains englobent **la culture hip-hop** (rap, beat making, danse, beat-box et graffiti), **la mode** (street-wear) etc…

Les **sports urbains** sont par exemple **les sports de glisse** comme le roller, le skateboard ou le bmx, mais encore le foot sur city stade ou le basket 3 contre 3 etc… **tout ce qui peut se pratiquer dans la rue.**

Maintenant que le décor est posé, voici les grandes lignes de ce qu'est le Festival Endurance édition 2024...

- **5 jours** de festival
- **des ateliers gratuits tous publics** pour **découvrir les sports** et **les expressions artistiques urbaines**
- des **workshops**
- des **rencontres**
- **3 soirées de concerts** (programmation annoncée prochainement)
- **beaucoup de motivation pour mettre en lumière les talents locaux.**.

PARTICIPEZ À L'ORGANISATION !

Les personnes intéressées pour **donner un coup de main** et **participer à l'organisation du festival en tant que bénévoles** sont les bienvenues *(il suffit de prendre contact avec le secrétariat de la MJC au 04 92 72 19 70 ou par mail : contact@mjc-manosque.fr).*

LES CULTURES URBAINES SERONT À L'HONNEUR DU 25 AU 29 JUIN 2024

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

PUBLI-REPORTAGE

LE PRINTEMPS S'ANNONCE SPORTIF ET CONVIVIAL AVEC ÉLÉMENTS CYCLES !

En avril, votre bike Shop Éléments Cycles à Sainte-Tulle, se met en quatre pour vous faire plaisir. Au programme, des promotions sur la gamme textile hiver, un nouvel espace Colnago, des nouveautés Cannondale, de nombreux modèles vélo et VTT à l'essai et à la location et le tout nouveau service proposé: bikes & coffee…
Le printemps commence bien avec Éléments Cycles !

SAINTE-TULLE

NOUVEL ESPACE COLNAGO ET RETOUR SUR LES ESSAIS DU MOIS DE MARS !

Depuis peu, en poussant les portes de chez Éléments Cycles, ne soyez pas surpris de découvrir **le nouvel espace dédié à la marque Colnago**. En effet, **un corner a été aménagé spécifiquement pour mettre en valeur ces superbes vélos** qui conviendront aux cyclistes en recherche d'un vélo hors norme. Mi-mars, **Éléments Cycles a organisé des journées d'essais Colnago qui ont rencontré un franc succès**. Vous êtes nombreux et nombreuses à avoir eu la chance de pouvoir tester ces montures. Cet évènement a permis de faire venir des passionnés d'un peu plus loin que Ste Tulle et ses alentours. Les avis plus que positifs des "testeurs" ont permis de constater que ces vélos offrent un réel plus aussi bien **en terme de performances que de qualité de fabrication.**
L'essai est donc transformé !
Fort de ce succès, **Julien et l'équipe ne comptent pas en rester là**, **d'autres évènements et essais de ce type seront bientôt à l'ordre du jour.**
Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant !

BIKES AND COFFEE

Que vous soyez au beau milieu de votre sortie vélo ou à la fin, **Julien El Farès et son équipe vous accueillent au magasin pour vous récompenser d'une pause bien méritée.**
Vous pourrez opter pour **un café ou une boisson fraîche, accompagné d'un petit quelque chose à manger pour vous redonner des forces.** Évidement **même les non sportifs seront la bienvenue pour une pause gourmande**, le but étant de passer **un bon moment dans la convivialité.**

NOUVEL ESPACE BIKES & COFFEE !

ESSAIS ET LOCATION VÉLOS

Afin de vous faire une idée précise sur votre futur achat, **Éléments Cycles vous propose d'essayer les vélos présents dans le magasin**. Vous pourrez notamment **essayer les nouveaux VTT électriques « Moterra »** tout suspendu de la flotte Cannondale où le fameux **VTT typé balade « Scott Subcross E ride »,** qui rencontre un franc succès auprès des clients du magasin en raison de son **rapport qualité prix exceptionnel.** A noter qu'Éléments Cycles vous propose également d'opter pour la location de sa gamme de vélos si vous préférez.

ARTICLES SOLDÉS, TEXTILES, NUTRITION, ACCESSOIRES ET VÉLOS

Ne perdez pas de temps, **profitez de prix avantageux sur la gamme textile hiver** avant l'arrivée de la gamme textile été.Toujours dans le but de vous satisfaire, Éléments Cycles, vous propose **les collections et nouveautés de chez GOBIK, DMT, FI'ZI'K, SCOTT, 100%, POC…** pour les textiles, accessoires et chaussures.

PROFITEZ DES PROMOS SUR LES COLLECTIONS HIVER !

Du côté de la nutrition, vous pourrez découvrir **les produits SIS** (Science in Sport) testés et approuvés par des professionnels, **ceux de la marque Maurten**, à base d'ingrédients naturels ainsi que **les produits estampillés NÄAK** 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 marques **SCOTT, BIANCHI, ENVE, 3T, BERGAMONT** ou encore **CANNONDALE**… 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

Roulez vers le printemps avec Elements Cycles !

Des promos sur les collections hiver
Accessoires, vêtements, nutrition...

Bikes & Coffee
Faites une étape gourmande et conviviale...

Testez ou louez vos vélos préférés !
Colnago, Connondale, Scott, Bianchi...

Atelier certifié Shimano
Jerôme s'occupe de votre vélo !

Financement, facilités de paiement
Plusieurs fois sans frais, crédit de 10 à 48 mois

ELEMENTS CYCLES

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

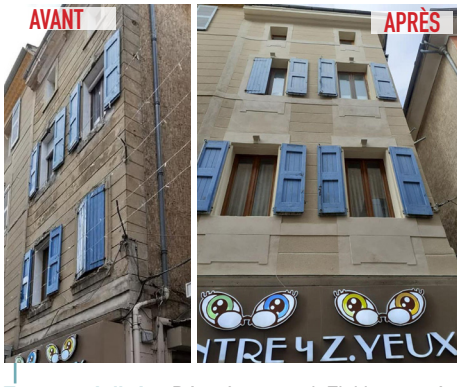
FAÇADES, ISOLATION PAR L'EXTÉRIEUR, L'ENTREPRISE RAMBICUR FAÇADES EMBELLIT ET AMÉLIORE VOTRE MAISON !

Découvrez l'art de transformer vos maisons avec des façades exceptionnelles. l'entreprise Rambicur Façades combine savoir-faire et innovation pour créer des extérieurs uniques, reflétant votre style et assurant la durabilité. Confiez-lui votre projet !

PIERREVERT

L'ENTEPRISE RAMBICUR FAÇADES...

L'entreprise Rambicur Façades est implantée depuis 2011 sur la commune de Pierrevert. Cette entreprise spécialisée dans les façades pourra réaliser **une finition impeccable à votre maison ou logement**.
L'équipe intervient aussi bien sur **des bâtiments et logements neufs** que sur **des anciens bâtiments en pierre à rénover** dans un rayon d'une cinquantaine de kilomètres, ce qui couvre une bonne partie du département.
L'intervention pourra s'effectuer sur **plusieurs types de bâtiments, comme les maisons individuelles, les copropriétés et les collectivités...**



Travaux réalisés : Décroûtage total. Finition grattée fin. Création de lignage en façade de moulure. Pose de corbeau en pierre en haut des fenêtres.

Pour vos travaux, **un devis gratuit vous sera proposé** et vous bénéficierez également d'**une aide de l'entreprise pour les démarches liées au dépôt de votre dossier en mairie**.

En termes de travaux, soyez rassuré, l'entreprise Rambicur Façades s'occupe de tout, de l'échafaudage au nettoyage de la zone de chantier. Avant de poser la finition, **votre façade sera bien évidemment réparée pour enlever les fissures et autres défauts** afin de lui donner une seconde jeunesse. Vous pourrez opter également, **si vous le souhaitez, pour une isolation extérieure afin de réduire vos factures d'énergie.** L'entreprise réalisera votre nouvelle façade par projection mécanique et vous proposera **un grand panel de finitions et couleurs** afin de répondre au mieux à vos envies et vos attentes.

FROTTÉ FIN, GRATTÉ FIN, SEMI-GRATTÉ, MOULURES, FINITION PEINTURES... VOUS AUREZ L'EMBARRAS DU CHOIX POUR VOTRE FAÇADE !

ISOLATION EXTÈRIEURE

Afin de **réduire vos dépenses en énergie**, vous pourrez opter, lors de votre ravalement de façade pour **une isolation extérieure**. L'entreprise Rambicur Façades réalise pour vous cette opération avec de la laine de roche ce qui **vous garantira de faire des économies sur vos factures énergétiques.**
De plus, l'entreprise a entrepris les démarches afin d'**obtenir la certification RGE** (reconnu garant de l'environnement) qui est un **signe de qualité qui peut également vous ouvrir la porte à l'obtention d'aides** dans le cadre d'une isolation extérieure de votre habitation.

Travaux réalisés : Isolation extérieure façade de pharmacie. Pose de laine de roche épaisseur 16cm collée et chevillée. Pose de panneaux extrudés collés et chevillés. Projection mécanique d'une couche de colle. Marouflage d'une trame, pose de baguettes aux angles. Finition : enduit gratté fin avec un produit de chez Parexlanko allégé pour le poids.

PETITE MAÇONNERIE

L'entrprise Rambicur Façades pourra **réaliser pour vous des travaux de petite maçonnerie** tels que :

- les enduits piscine
- la pose d'agglos
- les dalles béton
- les joints pierre
- la pose de gouttière
- la construction de murs
- la réalisation de terrasse...

Un plus non négligeable qui peut vous éviter de faire appel à plusieurs entreprises pour vos travaux !

LAURENT RAMBICUR FAÇADES
06 63 21 55 30
laurent.rambicur@orange.fr
04860 Pierrevert
E.L Rambicur Façades

MON HOME' et moi

C'EST LE MOMENT DE CHANGER VOTRE CANAPÉ !

MANOSQUE - CENTRE-VILLE

Une envie de **confort sur mesure et d'originalité à la Française** pour un canapé 100 % Français avec un large choix de tissus à personnaliser ?
On vous conseille en boutique dans votre projet de changement de canapé mais aussi l'équipe a la possibilité de **se déplacer à votre domicile pour un conseil sur mesure.**

▶ **Un projet sur mesure ?** Créez le canapé dont vous rêvez avec la collection **SUR MESURE D'HOME SPIRIT ! Personnalisez votre canapé selon vos envies, vos goûts et surtout selon votre intérieur !** Le Canapé Français, c'est la garantie d'un savoir-faire maîtrisé avec des matériaux de qualité pour un confort optimal dans le temps.

▶ **A l'occasion du 25è anniversaire du magasin**, Mon Home et Moi *(ex Interior's)* organise **un grand jeu concours 100% Gagnant.** Pour cette occasion et en partenariat avec l'usine Française HOME SPIRIT, pour toute commande de canapé passée du 2 Avril au 25 Juin 2024, **de nombreux cadeaux sont à gagner**. Le tirage au sort aura lieu le 29 juin en magasin sous contrôle SELARL AMAT et VARCIN Huissiers de Justice à Manosque.

À GAGNER*

▶ Remboursement du montant d'un canapé jusqu'à **2000€***

▶ **Bon d'achat** de **20%*, 25%*, 30%*** de la valeur d'un canapé

▶ **Parure de lit 140 ou 160 cm** de chez Vent du Sud d'une valeur de **202€***

▶ **Bon d'achat** d'une valeur de **150€*** sur toute la gamme ROSA JULIA (créateur Français d'abat-jour)

▶ **Bon d'achat** d'une valeur de **100€*** sur toute la gamme Sylvie Thiriez

▶ **Bon d'achat** d'une valeur de **50€***

* Jeu avec condition d'achat - Voir conditions et règlement en magasin ou à l'étude SELARL AMAT ET VARCIN Commissaires de justice à Manosque ou sur le site internet https://www.huissiermanosque.fr/

Laissez vous guider

LE CANAPÉ FRANÇAIS

ShowRoom MHM - Ex interior's
A côté de Monoprix - 18 Avenue Jean Giono
04100 Manosque **- interiors.manosque@gmail.com**
De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi

RDV à domicile : Tél. 04 92 87 66 68

KOMILFO STORES ET FERMETURES PROVENÇALES, VOS PROJETS DE PROTECTION SOLAIRE SUR MESURE !

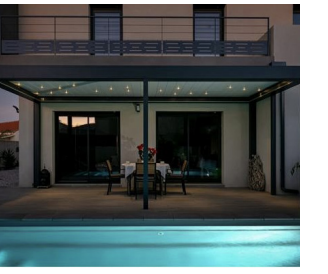
MANOSQUE

KOMILFO MANOSQUE

Depuis plus de 30 ans la société Stores et Fermetures Provençales **Komilfo Manosque** avec son magasin d' Aix est **spécialiste de la protection solaire en région PACA.** À la recherche de solutions efficaces pour protéger votre espace extérieur du soleil éblouissant de la région? Que ce soit pour **installer un store extérieur** pour votre terrasse, **une pergola** pour votre jardin ou **un store intérieur** pour votre véranda, **ils ont l'expertise et le savoir-faire nécessaires pour vous offrir des solutions sur mesure** qui répondent à vos besoins spécifiques. **Leurs produits sont de haute qualité** et **conçus pour résister aux intempéries et aux rayons UV** afin de vous offrir une protection optimale tout au long de l'année. De plus, leur **équipe de professionnels qualifiés saura vous conseiller et vous guider dans le choix du produit le mieux adapté à votre espace et à vos besoins.**

Faites confiance aux spécialistes de la région en protection solaire pour profiter pleinement de votre espace extérieur en toute tranquillité !

LA PERGOLA SYMBIOSE ENTRE L'INNOVATION ET LE DESIGN



Innovante, modulable et ultra-moderne, la pergola est pensée en fonction de vos usages. C'est pour cela que chez Komilfo, ils ne vous proposeront pas une pergola type, mais **une pergola sur mesure, qui a été pensée par et pour vous.** Ensemble, vous partagerez des idées, ferez des plans, échangerez sur ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, pour **concevoir la pergola de vos rêves.** Dans votre jardin ou sur votre terrasse, vous aurez la pergola qui vous correspond : **pergola totalement ouverte ou pergola fermée, pergola avec lames rétractables ou à toit vitré, ou même pergola toile.**

LE STORE EXTÉRIEUR

Se protéger du soleil, se simplifier la vie et profiter, tout simplement !

Votre terrasse est exposée plein sud et vous n'en profitez pas assez les jours de grand soleil car la température y est beaucoup trop élevée ? L'hiver, vous adorez profiter depuis votre salon de la vue dégagée sur l'extérieur mais en fin de journée le soleil rasant est beaucoup trop éblouissant ?

Terminé les désagréments liés au trop plein de soleil, grâce à Komilfo il est enfin temps de **profiter de vos espaces extérieurs en choisissant un store pour votre terrasse ou votre balcon !**

ET CE N'EST PAS TOUT...

Ils vous proposent aussi la voile d'ombrage, le Brise Soleil Orientable, le store intérieur ou tout simplement le rentoilage de votre store extérieur existant

Grâce à leur expertise et à leur savoir-faire, ils sont en mesure de concevoir et de fabriquer des produits entièrement sur-mesure qui répondent parfaitement à vos exigences. Que ce soit pour **des aménagements intérieurs ou extérieurs**, **des équipements spécifiques ou des installations complexes**, ils ont les compétences nécessaires pour réaliser vos projets les plus ambitieux. **Leur engagement envers la satisfaction de leurs clients se reflète dans la qualité des produits et services**. Ils mettent un point d'honneur à **vous offrir des solutions personnalisées et un accompagnement sur-mesure tout au long de votre projet.**

Le mois d'avril est le moment idéal pour préparer l'été ! Alors appelez pour un devis gratuit et profitez de leurs offres promotionnelles !

KOMILFO
STORES ET FERMETURES PROVENÇALES
Zi Saint Joseph, Av. Blaise Pascal
04100 Manosque
Manosque : Tél. 04 92 72 54 94
Aix-en-Provence : Tél. 04 42 21 02 61

NOBLESSA MANOSQUE CHANGEMENT DE CAP POUR L'AMÈNAGEMENT DE VOTRE INTÉRIEUR...

Dès ce mois d'avril, l'enseigne Noblessa à Manosque ré-ouvre ses portes avec une seule ligne de conduite : vous accompagner dans vos projets d'aménagement intérieur. Particulier ou professionnel la nouvelle équipe de Noblessa Manosque est là pour vous !

MANOSQUE

noblessa cuisines

UNE NOUVELLE ÈRE D'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR...

Ca y est ! **L'enseigne Noblessa Manosque est ravie de vous annoncer la réouverture** tant attendue du magasin situé avenue Fréderic Mistral à Manosque. L'enseigne, avec **son nouveau directeur Alexandre Combe accompagné de son équipe dynamique, dont Camille Rabel**, se positionne comme **le partenaire idéal pour tous vos projets d'architecture d'intérieur.** Que vous soyez un particulier à la recherche d'**un aménagement sur mesure** ou d'un professionnel souhaitant créer des espaces de travail exceptionnel, **l'équipe est à votre écoute pour réaliser tous vos projets, même les plus fous !**

DES SOLUTIONS COMPLÈTES

Que ce soit pour votre espace de vie ou de travail, **chez Noblessa Manosque, chaque projet est personnalisé.** C'est pour cette raison que l'enseigne vous propose **une gamme élargie de services** pour répondre à tous vos besoins en matière d'aménagement intérieur.

Vous rêvez d'une nouvelle cuisine , vous avez envie d'une salle de bains chaleureuse, d'un dressing fonctionnel ou encore d'un bureau inspirant ou d'une bibliothèque accueillante ? Et bien rendez vite une visite à l'équipe de Noblessa qui est là pour écouter vos besoins, vos attentes et **transformer vos idées en réalité !**

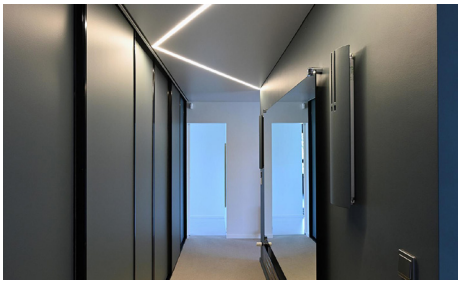
NOBLESSA MANOSQUE : VOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE POUR UN AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR EXCEPTIONNEL.

DES EXPERTS À VOTRE SERVICE

L'équipe à la fois expérimentée et passionnée met son expertise à votre service. Entourée par des poseurs sous-traitants qualifiés à la fois minutieux et professionnels, vous aurez **la garantie d'une installation sans faille** de chaque élément de votre projet. **De la conception à la réalisation, Noblessa est présent à chaque étape** pour **vous conseiller**, **vous accompagner jusqu'à la réception du chantier.**

UNE OFFRE ÉLARGIE !

Afin de toujours vous proposer le meilleur, en plus des services traditionnels, **Noblessa Manosque étoffe son offre, avec notamment des options de plafond tendu.** Cette nouvelle dimension répondra encore mieux à vos besoins en matière d'aménagement intérieur, **en créant des espaces à la fois esthétiques et fonctionnels.**



Plafond tendu, nouvelle prestation chez Noblessa Manosque

RENDEZ-VOUS CHEZ NOBLESSA MANOSQUE !

Vous êtes un particulier et vous souhaitez rénover votre maison ? Vous êtes un professionnel et vous cherchez à créer des espaces de travail innovants ? Dans les deux cas de figure, **Noblessa Manosque saura vous accompagner.** N'hésitez pas à venir visiter le magasin dès aujourd'hui, vous pourrez découvrir comment **l'équipe peut transformer votre espace de vie ou de travail en un lieu d'inspiration et de confort.**

Profitez de la commodité du **service à domicile offert par Noblessa Manosque**, ou **notre équipe se déplace chez** vous pour **discuter de vos besoins en matière d'aménagement intérieur.**

NOBLESSA MANOSQUE
327 Avenue Frédéric Mistral
04100 Manosque
Tél. 06 33 73 06 80

manosque@noblessa.fr
www.noblessa.fr

Facebook : Noblessa cuisines Manosque
Instagram : noblessa_cuisines_manosque

Du 1er au 30 avril le
MOIS ANNIVERSAIRE !

LITERIE DECOR

17 ans

De GRANDES OFFRES pour un GRAND CONFORT !

Les plus grandes marques à tous les prix...

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE

LITERIE DECOR

Les +

- Livraison et installation GRATUITES
- ECOUTE de vos besoins et CONSEILS
- Literie RESPECTUEUSE de L'ENVIRONNEMENT
- Fabrication LOCALE et FRANÇAISE

Toute l'année retrouvez une large gamme de matelas et sommiers, relaxation électrique, oreillers, couettes, protèges matelas, linge de lit, lits et têtes de lit dans les plus grandes marques...

ANDRÉ RENAULT ARTISAN LITIER FRANÇAIS DEPUIS 1960 · BIOTEX LE CONFORT D'ORIGINE végétale · Ebac · Dunlopillo Dormez comme vous aime · Filolit TÊTE DE LIT ORIGINALE · B-Sensible IN BEDDING PROTECTION IS ALL YOU NEED

Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr

ASSOCIATION

GOOD SHOT PHOTOGRAPHIE, UN COLLECTIF QUI VALORISE LES PHOTOGRAPHES LOCAUX

Good Shot; collectif passionné met en lumière le talent des photographes amateurs de la région. Ce groupe dynamique offre la possibilité à ces artistes locaux d'exprimer leur créativité à travers l'objectif. En exposant leurs œuvres variées, le collectif célèbre la richesse et la diversité des perspectives visuelles de chaque photographe.

MANOSQUE

LE COLLECTIF GOOD SHOT

C'est sous l'impulsion de **Ian Callen** que le collectif Good Shot a vu le jour fin 2023 avec pour objectif de valoriser les photographes amateurs locaux. Passionné de photographie depuis l'âge de 10 ans, **Ian n'avait qu'une seule envie en tête, faire quelque chose de constructif avec cette passion omniprésente dans son quotidien.** Après avoir été en immersion avec un collectif de photographie, il a eu le déclic et a voulu se lancer lui aussi. Connaissant **Rudolf Lo Schiavo,** très bon photographe local réputé pour ses clichés de paysages notamment dans le région du Verdon, Ian lui a fait part de son projet de créer une structure pour diffuser leur travail. Très enthousiaste, Rudolph a tout de suite adhéré à l'idée et a même invité un bon ami à lui **Luc Vang,** pilote de drône chevronné, vidéaste et photographe, à se joindre à cette nouvelle aventure. Ian n'hésite pas non plus à soumettre son idée à sa fille **Jasmine Callen**, étudiante à l'université de Falmouth, en Angleterre qui étudie la photographie marine et d'histoire naturelle. Elle n'hésite pas une seule seconde et rejoint l'équipe pour fonder l'association Good Shot Photographie.

GOOD SHOT, SA MISSION

En créant le collectif, Ian, Rudolf, Luc et Jasmine ont plusieurs lignes directrices.
Tout d'abord, ils souhaitent **mettre en avant le travail des photographes locaux** en leur permettant d'exposer leurs clichés.
Ils veulent aussi **permettre aux photographes de s'entraider pour exposer plus facilement aussi bien collectivement qu'individuellement.** Des réunions régulières sont au programme pour **discuter des idées de chacun et développer des projets**. Dans sa démarche, le groupe souhaite **aider, accompagner et encourager les jeunes photographes à présenter leurs oeuvres**, mais aussi **inviter des photographes connus ou spécialisés** (nature,animaux, personnes etc...) à faire des présentations, donner des astuces, des conseils.

De gros projets sont également dans les tuyaux comme **l'organisation de festivals de photos** ou encore l'organisation **des sorties photo dans des lieux susceptibles d'intéresser les membres.** Les idées et la bonne volonté ne manquent pas pour organiser des évènements afin de **rencontrer du monde, partager sa passion**. **Des ateliers de photographies** sur le terrain sont aussi prévus pour permettre aux personnes qui le souhaitent de pouvoir développer leurs photographies, de progresser tout cela bien entendu dans la bienveillance et la bonne humeur.

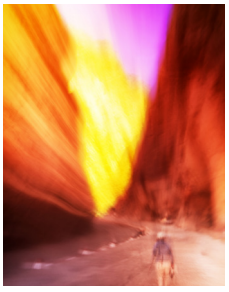
GOOD SHOT, MET EN LUMIÈRE LES PHOTOGRAPHES LOCAUX !

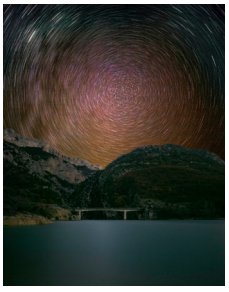
LES PROCHAINS ÉVÈNEMENTS

Alors que ce jeune collectif prend ses marques et ne demande qu'à grandir, quelques évènements sont déjà en préparation.
En effet, **le vendredi 19 avril** une conférence "Du Verdon aux chemins du nord" est prévue à la Fondation Carzou à Manosque. **David et Stéphanie Allemand, photographes et auteurs locaux de renommée internationale animeront cette conférence.**

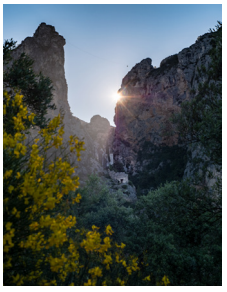
Cette dernière sera suivie d'**un temps d'échange avec le public** ainsi que d'un "pot de l'amitié". Pour participer à ce 1er évènement (gratuit) le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire.

Deux expositions sont également programmées à la fin du mois de juin. L'une se déroulera à **Roumoules et l'autre à la Voutes des Arts à Pierrevert.**
N'hésitez pas à vous y rendre pour découvrir les talents des photographes locaux qui seront heureux de vous faire découvrir leur passion...


© Ian Callen


© Jasmine Callen

© Rudolf Lo Schiavo


© Luc Vang

Collectif Good Shot
Tél. 06 83 86 22 25
Facebook : Good Shot
Instagram : good.sh0t

Conférence gratuite :
"Du Verdon aux chemins du nord"
Samedi 19 avril - 19h
Fondation Carzou
Inscription obligatoire au 06 83 86 22 25

PIZZA DE LA PLAINE, FÊTE SES 10 ANS ! DES PIZZAS ARTISANALES ET AUTHENTIQUES...

Cette année 2024 a une saveur particulière pour Sophie, Mathieu et leur équipe puisque cela fait tout juste 10 ans qu'ils vous préparent tous les soirs de délicieuses pizzas faites sur place avec des produits frais et de qualité. Bien plus qu'un métier, c'est une véritable passion qui les anime.

MANOSQUE

PIZZA DE LA PLAINE : 10 ANS !

Sophie et Mathieu n'ont pas vu le temps passer et le moins que l'on puisse dire c'est qu'ils ne regrettent en rien leur changement de cap professionnel il y a 10 ans en arrière.
Passionnés tous les deux par la gastronomie et le plaisir culinaire, ils n'hésitent pas à quitter leur carrière dans la grande distribution du bricolage pour prendre la succession des anciens propriétaires (et amis) de l'établissement **Pizza de la Plaine situé au 43 boulevard de la Plaine à Manosque**. Sophie et Mathieu se sont donc formés auprès des anciens propriétaires Karine et Olivier. Ils ont vite appris les astuces, le tour de main et lorsque l'on échange avec eux on peut vite se rendre compte qu'ils mettent une passion débordante pour vous satisfaire et **vous proposer des pizzas faites à la main, savoureuses avec des produits frais de qualité cuisinés sur place dans leur atelier**, juste à côté de leur pizzeria (ancienne boucherie Dossetto Sendra). En ce qui concerne l'atelier, n'hésitez pas à venir échanger avec Mathieu et son équipe lorsque qu'ils sont en préparation de la pâte, des légumes, des sauces... **C'est une réelle volonté de vous offrir la possibilité de partager avec vous, de discuter, de vous montrer leur savoir-faire.**

EN RECHERCHE PERMANENTE DE NOUVELLES SAVEURS...

Afin de toujours vous proposer quelque chose de nouveau, l'équipe ne manque pas d'imagination pour **expérimenter de nouvelles associations d'ingrédients pour des pizzas uniques**. En plus de la carte, revue tous les ans, vous pouvez tous les mois tester **"la pizza du mois"**. Ces pizzas éphémères rencontrent un grand succès, d'ailleurs certaines vont figurer de manière permanente à la carte, comme l'a été la "Pizza Burger" il y a 9 ans et aujourd'hui la pizza New Yorkaise. Aux yeux de Sophie et Mathieu, il est primordial de travailler des produits frais de qualité, sélectionnés avec soin. Ils se fournissent en viande chez des bouchers locaux, les légumes sont préparés sur place : oignons caramélisés, aubergines coupées et cuisinées... La sauce tomate est également préparée à l'atelier avec des tomates concassées d'Italie... Sans oublier bien entendu la pâte préparée elle aussi sur place et pétrie dans un pétrin à bras rotatif, ce qui permet de reproduire le mouvement de la main, ce qui offre une meilleure oxygénation de la pâte. **Vous l'aurez compris chez Pizza de la Plaine on ne lésine pas avec la qualité !**

DES PIZZAS ET DES PÂTES PRÉPARÉES SUR PLACE ET UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE !

À L'ÉCOUTE DES ENVIES !

L'équipe a toujours une oreille attentive selon vos envies ou vos goûts. Vous aimez une pizza pas trop cuite ou au contraire bien cuite, vous avez des allergies alimentaires (lactose), n'hésitez pas à en faire part à l'équipe qui saura vous satisfaire. Au fil des années, **Sophie et Mathieu connaissent les habitudes des clients fidèles et apportent une petite attention ou un petit plus qui fait toujours plaisir !**

À LA CARTE...

Pour les 10 ans, la carte est revue et elle va compter 47 pizzas dont 4 nouvelles. 2 tailles de pizzas sont proposées : 34 cm qui satisfera l'appétit d'un "bon mangeur" ou celui de 2 "petits mangeurs" ou la 40 cm de taille classique.
Notez également que **quelques pizzas sont proposées en taille XXL d'un diamètre de 50 cm !** Mathieu et Sophie ont été les premiers à Manosque à proposer ces pizzas maxi-format !

A la carte on trouve aussi des pâtes avec des sauces faites maison ainsi que des desserts eux aussi faits maison.

Si vous n'avez pas l'envie ou le temps de vous déplacer jusqu'à la pizzeria, et bien **n'hésitez pas à passer commande à partir de 17h par téléphone pour une livraison à domicile à partir de 18h30**. Notez que la livraison est effectuée par un membre de l'équipe dédié à ce service proposé pour toujours mieux vous satisfaire.

UN DYNAMISME INÉGALÉ !

L'équipe remplie d'entrain et de dynamisme n'hésite pas à égayer la devanture lors des "dates clefs" comme la St Valentin, Halloween, Noël... Cette année encore Pizza de la Plaine participe en partenariat avec la mairie à la Fête des Voisins. L'année dernière ce sont plus de 100 personnes qui étaient présentes sur le parking piétonnisé à l'occasion de la Fête de la Musique avec le groupe SymbioZ. Ambiance festive et chaleureuse ! **L'équipe n'hésite pas non plus à participer à sa manière aux différents actions d'associations,** comme par exemple le loto des Pompiers, les lotos des écoles ou encore lors d'événements sportifs d'envergure pour restaurer les bénévoles...

Une chose est certaine, c'est que Pizza de la Plaine est très active sur la commune !

PIZZA DE LA PLAINE
42 Bd de La Plaine - Manosque
Tous les soirs du mardi au dimanche
Commande à partir de 17h par téléphone
au : 04 92 72 48 26
Livraison possible à partir de 18h30
www.pizzadelaplaine.fr

10 ans ANNIVERSAIRE

PIZZA DE LA PLAINE

43 , Bd de la Plaine - 04100 Manosque - 04 92 72 48 26

www.pizzadelaplaine.fr | pizzadelaplaine

SPECIALITES TOMATE

	34CM	40CM
CLASSIQUES		
ANCHOIS.....	10€	12€50
FROMAGE: emmental.....	10€	12€50
SICILIENNE: anchois, emmental.....	11€	14€00
JAMBON: jambon, emmental.....	11€	14€00
CHAMPIGNON: champignons frais, emmental.....	11€	14€00
THON: thon, emmental.....	12€	15€00
ROQUEFORT: roquefort, emmental.....	12€	15€00
MOZZARELLA: mozarella, emmental.....	12€	15€00
POIVRON: poivrons, emmental.....	12€	15€00
SAUCISSE: saucisses de Strasbourg, emmental.....	12€	15€00
CHEVRE: chèvre, emmental.....	12€	15€00
CHORIZO: chorizo artisanal, emmental.....	12€	15€00
MERGUEZ: merguez, emmental.....	12€	15€00
BOLOGNAISE: bœuf haché, emmental.....	12€	15€00
AUBERGINE: aubergines, mozzarella, emmental.....	12€	15€00
TRADITIONNELLES		
ROYALE: jambon, champignons frais, emmental.....	12€50	15€50
FRUITS DE MER: fruits de mer, emmental, persillade.....	12€50	15€50
GALBANI: mozzarella, pesto, jambon cru.....	12€50	15€50
4 FROMAGES: mozzarella, chèvre, roquefort, emmental.....	12€50	15€50
MEXICAINE: piperade de poivrons, chorizo, emmental.....	12€50	15€50
ARMENIENNE: piperade de poivrons, bœuf haché, emmental.....	12€50	15€50
VEGETARIENNE: aubergines, poivrons, champignons frais, emmental.....	12€50	15€50
MOUSSAKA: aubergines, bœuf haché, mozzarella, emmental.....	12€50	15€50
PEPERONI: peperoni, poivrons, emmental, œuf.....	12€50	15€50
ESTIVALE: tomates fraîches, mozzarella, emmental, basilic.....	12€50	15€50
CALZONE: jambon, champignons frais, emmental,œuf.....	12€50	15€50
PRESTIGIEUSES		
LA PLAINE: jambon, champignons frais, saucisses, mozzarella, emmental.	13€	16€50
NEW YORKAISE: saucisses, emmental, sauce barbecue, moutarde, oignon crispy.....	13€	16€50
BURGER: bœuf haché, emmental, cheddar, sauce burger salade et tomates fraîches.....	13€	16€50
CALIENTE: piperade de poivrons, chorizo, merguez, poivrons	13€	16€50
emmental, tabasco.....	13€	16€50
FIGATELLI: figatelli, brousse corse, emmental.....		
BASQUAISE: piperade de poivrons, poulet, oignon, persillade.....	13€	16€50
BARBECUE: chorizo, merguez, emmental, maïs, sauce barbecue herbes de Provence.....	13€	16€50

Détachez la carte , conservez-la pour passer vos commandes !

Réalisation de plaques apéritif, nous consulter

FÊTE SES 10 ANS !

10 ans ANNIVERSAIRE

> Livraison à domicile > À emporter > Du mardi au dimanche 17h - 22h

Détachez la carte , conservez-la pour passer vos commandes !

GARGANTUESQUES (50cm de diamètre)

XXL FROMAGE: emmental.....20€
XXL ROYALE: jambon, champigons frais, emmental.....23€
XXL 4 FROMAGES: mozarella, chèvre, roquefort, emmental.....23€

SPECIALITES CREME FRAICHE

	34CM	40CM
CLASSIQUES		
FERMIERE: lardons, emmental	12€	15€
CREMIERE: chèvre, mozzarella, emmental	12€	15€
CARBONARA: lardons, champignons frais, emmental	12€	15€
NORMA: chèvre, mozzarella, emmental, miel, noix	12€	15€
GIOVANNI: bœuf haché, mozzarella, emmental	12€	15€
SAUMON: saumon, mozzarella, emmental	12€	15€
FLAMMEKUECH: lardons, oignons, emmental	12€	15€
TRADITIONNELLES		
MANON: mozzarella, chèvre, roquefort, emmental	12€50	15€50
REINE BLANCHE: jambon, champignons frais, emmental	12€50	15€50
TARTIFLETTE: lardons, pommes de terre, emmental, fromage à tartiflette	13€	16€50
KEBAB: viandes kebab, emmental, sauce blanche	13€	16€50
INDIENNE: poulet, sauce curry, mozzarella, emmental	13€	16€50
COSTARICIENNE: sauce brazil, chorizo, mozzarella, emmental	13€	16€50
PERLE NOIRE: crème de truffe, Provola fumée, mozzarella, emmental	14€	17€50

GARGANTUESQUES (50cm de diamètre)

XXL FERMIERE: lardons,emmental.....22€
XXL MANON: mozzarella, chèvre, roquefort, emmental.....23€

PIZZA DESSERT

NUTELLA: Nutella, noisettes brisées ou noix de coco rapée.....10€ 12€50

Tout supplément: 1€ **Supplément œuf: 0€50** **Pot de persillade: 0€50**
Dans le cas d'une pizza moitié/moitié le prix de la plus chère sera appliqué

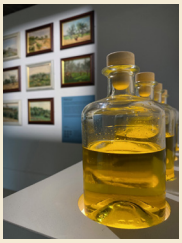
PIZZA DE LA PLAINE

N'oubliez pas de demander la suggestion du mois
Toutes nos pizzas base tomate contiennent des olives noires dénoyautées

SALAGON, BIEN PLUS QU'UN SIMPLE MUSÉE AVEC JARDINS...

A l'aube du printemps, **Salagon vous invite à une découverte sensorielle.** Alors que la nature se pare de ses plus belles couleurs et que les jardins s'éveillent à la vie, **Salagon vous accueille dans un cadre enchanteur où se mêlent culture, histoire et botanique.**
Le musée patrimoine vous propose **trois expositions temporaires captivantes.**
"Jouets retrouvés" qui vous ramène au charme du 19è siècle à travers une collection de jouets d'époque. **Explorez ensuite les secrets de l'olivier**, emblème de la Méditerranée, dans **l'exposition dédiée**. Enfin, laissez-vous émerveiller par l'art végétal avec **"Botanica Via",** une exposition où les œuvres d'Ursula Caruel célèbrent la beauté de la nature à travers broderies, empreintes végétales et herbiers.

Mais Salagon ne se limite pas à l'intérieur des murs. En complément de ces expositions, **l'ensemble des jardins ethnobotaniques offrent une expérience sensorielle unique, où chaque plante raconte une histoire.**



SALAGON
une invitation à la découverte sensorielle !

Et pour prolonger cette immersion, un agenda riche en événements vous attend :

➤ **Le dimanche 7 avril** :
Partez à la découverte des secrets botaniques lors d'une balade ethnobotanique.
(sur inscription)

➤ **Pendant les vacances de printemps**
(du 20 avril au 5 mai)
Profitez de concerts, ateliers et visites guidées pour toute la famille, de la distillation des plantes à l'exploration des sens.

➤ **Concert Ensemble vocal « LA MESCLA »**
Polyphonie en Méditerranée concert de chants populaires et traditionnels de Méditerranée : berceuses, chants de fête et de travail, de luttes et d'espoir, d'amour et de liberté...
Sous la direction de Julie Charpentier.
Dimanche 21 avril, dans l'église. Répétition de 11h à 16h, concert à 17H.

Programmation détaillée sur
www.musee-de-salagon.com
Facebook @museesalagon
et Instagram @salagonmuseejardins

Renseignements 04 92 75 70 50
info-salagon@le04.fr

Musée de Préhistoire des gorges du Verdon

MUSEE DE PREHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

Plongez au cœur de l'histoire fascinante de la Provence au Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon, où **une expérience unique vous attend**. La nouvelle exposition temporaire : **"Idoles Néolithiques de Provence"** vous livre les secrets de ces envoûtantes sculptures en calcaire d'une beauté saisissante. Pendant les vacances scolaires, plongez-vous encore plus profondément dans le monde préhistorique avec nos ateliers pour tous au sein du Préhistosite. **Explorez des habitats préhistoriques grandeur nature**, **apprenez à chasser** comme nos ancêtres et maîtrisez l'art de faire du feu sans allumettes. **L'apprentissage devient une aventure palpitante pour toute la famille.**Ne manquez pas non plus **les randonnées accompagnées par les médiateurs**, à la **découverte de la Grotte de la Baume Bonne**, vieille de plus de 400 000 ans.
Marchez sur les traces de nos ancêtres préhistoriques et découvrez les secrets enfouis dans les profondeurs de cette fascinante grotte.

➤ **Vendredi 19 avril - 18 h - Auditorium :** Conférece " Sors de ta réserve" en prévision de la prochaine exposition du musée qui célèbrera les 40 ans de la réserve naturelle nationale géologique de Haute-Provence. par Myette Guiomar

➤ **Programme d'animations pour les vacances disponibles sur le site internet ou sur les réseaux sociaux**

Actualité du musée sur www.museeprehistoire.com
Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon / Instagram @museeprehistoireverdon
Renseignement 04 92 74 09 59 - contact@museeprehistoire.com

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE
DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

IDOLES NÉOLITHIQUES DE PROVENCE

LES STÈLES PROVENÇALES DU 4E MILLÉNAIRE AVANT J.-C.

DU 1er FÉVRIER AU 15 DÉCEMBRE 2024

ALPES DE HAUTE PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

www.museeprehistoire.com

Retrouvez-nous sur

Musée de Préhistoire des gorges du Verdon

CULTURE SCIENCE PROVENCE-ALPES CÔTE-D'AZUR

Soutenu par MINISTÈRE DE LA CULTURE

irresistible ALPES DE HAUTE-PROVENCE

ÉVÈNEMENTS

JOURNÉES EUROPÉENNES DES MÉTIERS D'ART LE 5,6 ET 7 AVRIL À FORCALQUIER

Au cœur de la ville de Forcalquier, des artistes artisans d'art, membres de l'Association des Ateliers Forcalquier, exposeront leurs œuvres dans le cadre des Journées Européennes des Métiers d'Art (JEMA) avec comme thème « Sur le bout des doigts » les 5, 6 et 7 avril 2024. Notez la date pour admirer les oeuvres des artistes !

FORCALQUIER

Les 5, 6 et 7 avril vous pourrez venir à la découverte des oeuvres d'artistes locaux lors des Journées Européennes des Métiers d'Art. Cet évènement ouvert à tous et gratuit vous permettra de **découvrir l'art et le patrimoine** en vous rendant dans différents lieux emblématiques de Forcalquier. Les JEMA viennent compléter la manifestation estivale «Les Ateliers Ouverts» qui met en lumière les artistes forcalquiérins.

LES JEMA ÉDITION 2024...

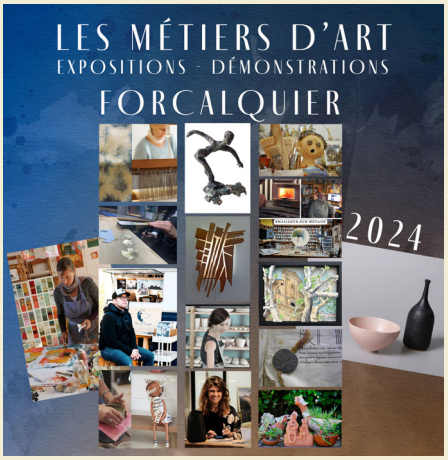
Cette année ce sont **16 artisans d'art**, membres de l'association «Les Ateliers» qui participent à ces journées. Céramiste, créatrice de bijoux, doreur, émailleur sur métal, photographe, potière, relieuse, sculptrice, tisserande auront l'honneur de vous faire partager leur passion . Ils n'hésiteront pas à vous expliquer le choix des matières, le cheminement de la matière à l'œuvre d'art, le processus de création dans leur atelier. Chaque artisan d'art travaille avec une matière différente : pesante dans la sculpture,fragile dans la céramique, minutieuse dans la reliure, aérienne dans le tissage, lumineuse dans la photographie.

C'est en déambulant dans le centre historique de Forcalquier que vous rencontrerez des créateurs et créatrices passionnés.

OÙ RENCONTRER LES CRÉATEURS ?

Ce ne sont pas moins de 6 lieux qui, pour l'occasion, ouvrent leurs portes aux créateurs ainsi qu'aux visiteurs :

- **Les Caves à Lulu**, rue d'Orléans
- **Garage L** (Boulevard Bouche)
- **Studio Bobol ceramics** (1 rue M. Debout)
- **Atelier Lise Peterman** (4 place Saint Michel)
- **Atelier boutique « Les Mirettes »** (Place M. Sicard)
- **Atelier d'Aneth** (7 rue Marius Debout)



JEMA
Vendredi 5,samedi 6 et dimanche 7 avril 2024
Forcalquier - **10h30/18h**
Gratuit et ouvert à tous
www.journeesdesmetiersdart.fr
www.les-ateliers-forcalquier.fr

ÉVÈNEMENTS

GRÉOUX IN CORSICA DU 5 AU 7 AVRIL 2024

L'unique festival de chant corse et de la polyphonie corse du continent se déroulera du 5 au 7 avril dans la cité thermale. Si vous avez manqué l'info le mois dernier, voici un petit récapitulatif de ce qui est prévu !

GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX IN CORSICA,

Pour la 1ère 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'Ile 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.**

AU PROGRAMME DES 3 JOURS

Trois concerts de chants et polyphonies corses vous feront voyager sur l'île de beauté...

- **Vendredi 5 avril - 21h Anna Rocchi & Doria Ousset Di Leva in Purleva** *[polyphonies et chansons corses]*
- **Samedi 6 avril - 21h Balagna** *[polyphonies et chansons corses]*
- **Dimanche 7 avril - 17h I Campagnoli** *[polyphonies et chansons 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 ! Vin, biscuits, charcuterie, beignets corses à déguster sur le pouce... vont certainement mettre vos papilles en émoi !

LES VALETS DE CHOEUR, ET CANTANHA : CONCERT COMMUN EXCEPTIONNEL LE 27 AVRIL À MANOSQUE

Le samedi 27 avril 2024 les Valets de Chœur ont le plaisir d'inviter le groupe vocal féminin Marseillais Cantanha pour un concert commun à l'église Saint Sauveur de Manosque.

MANOSQUE

GROUPE VOCAL FÉMININ CANTANHA

« CANTANHA » est un terme occitan qui se traduit par « envie de chanter ». A l'instar des orchestres de chambre, **cet ensemble vocal créé en 2010 est composé d'un petit nombre de voix, exclusivement féminines**, permettant de rester dans l'intimité des voix, comme pour une confidence. Ce chœur est placé sous la direction de Catherine LAFON, accompagné à l'orgue par Bernard GELY. A sa création, Cantanha a commencé par explorer la musique baroque avec des œuvres de BACH et de HAENDEL. Avec les années, **le répertoire s'est étendu de la période du Moyen âge à nos jours**, tout en restant dans « l'esprit » écrit dans le Traité du Chant, entre 1141 et 1147, à savoir qu'il faudrait : *« …que la mélodie fût avant tout sereine, qu'elle évitât autant la mollesse que la rusticité ; elle devrait par sa douceur plaire aux oreilles de telle façon qu'elle pût toucher le cœur, dissiper la tristesse et apaiser la colère.»*

Cet ensemble vocal ayant quelques chants a capella à son répertoire a su construire également jour après jour l'union musicale « voix/orgue » et **donner ainsi à la musique une intimité et une confidentialité toute particulière**. Au cours de leur cheminement et par leur enthousiasme, **l'équipe donne du plaisir à celles et ceux qui viennent les écouter.**

VALETS DE CHOEUR - CANTANHA UN CONCERT UNIQUE À NE PAS MANQUER...

LES VALETS DE CHOEUR

La première partie du concert sera assurée par les Valets de Chœur, chœur d'hommes bas alpins dirigés bénévolement par leur dame de chœur Nicole OLIVIER, Professeur retraitée du conservatoire de Digne-les-Bains.

Créé en 2006 à Bras d'Asse **« les Valets de Chœur » regroupe des passionnés de chants polyphoniques a capella** qui se retrouvent à Estoublon pour leurs répétions, deux fois par mois. Le répertoire est composé principalement de chants Basques, Corses, Sardes, Bretons complété par des chants religieux traditionnels et des chants du monde.

Concert Les Valets de Choeur - Cantanha
Samedi 27 avril 2024 - 19h
Eglise Saint-Sauveur
04100 Manosque
https://04valetsdechoeur-66.webself.net/

«LE MEILLEUR RESTE À VENIR» LE VENDREDI 19 AVRIL POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

GRÉOUX-LES-BAINS

Le 2e spectacle de la saison des Soirées de l'Etoile (une pièce de théâtre/comédie) est programmée pour votre plus grand plaisir... Entre rires et émotions, «Le meilleur reste à venir»...

«LE MEILLEUR RESTE À VENIR»

Durant 90 minutes vous allez être transporté en pleine fête de la musique dans un quartier de Paris ou 3 amis d'enfance et inséparables Émilie, Frédéric et Gabriel, vivent une colocation débordante de fêtes et d'amitié. Après un voyage de neuf mois **Emilie revient et son retour va tout chambouler lorsque cette dernière annonce à ses 2 amis qu'elle est désormais «maman».** Dans le même temps, Frédéric apprend que son ami Gabriel à un cancer qu'il cache à tout le monde, y compris ses amis colocataires. **Actes manqués, quiproquos et coups d'éclats vont leur faire expérimenter la vérité que rappelle le poète Louis Aragon : le temps d'apprendre à vivre, il est déjà trop tard.**

Au milieu de révélations inattendues, une question cruciale se pose : si la vie vous offrait une seconde chance, la saisiriez-vous ? Entre rires et émotions profondes, la pièce nous entraîne dans leur quête captivante de cette opportunité qui pourrait tout changer.

LE THÉÂTRE DES LILAS

En 2023, le Théâtre Le Lilas choisit de questionner le public sur ce qui donne du sens et du sel à la vie. Optant pour le registre de la comédie contemporaine, domaine que la compagnie exploite depuis plus de 10 ans, ces 3 comédiens travaillent en bande depuis toujours à l'instar de la troupe du Splendid. Ils seront sur les planches du festival off d'Avignon en 2024.

Les Soirées de l'Etoile
Samedi 19 avril 2024 - 20h30
Centre de Congrès l'Etoile (salle Mistral)
Avenue Pierre Brossolette à Gréoux-les-Bains
Plein tarif 16€, - Tarif réduit* : 13€
(*moins de 25 ans, groupes, comités d'entreprises et demandeurs d'emploi)
Gratuit pour les moins de 12 ans

Réservations
Dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque : Gréoux-les-Bains, Oraison, Quinson, Riez, Manosque et Valensole
Ou en ligne : www.durance-luberon-verdon.com
(rubrique billetterie)

C'EST ENCORE UNE BELLE PROGRAMMATION QUI VOUS ATTEND AU MOIS D'AVRIL...

Pour ce mois d'avril est prévu au programme :
Antonio Lizana, pour le concert évènement du mois,
du théâtre pour adultes et jeune public,
un concert de guitare classique sans oublier
Les Histoires de Fouch dans le cadre du Off...

DIGNE-LES-BAINS

CONCERT ÉVÈNEMENT

Samedi 6 avril
20h30 - PALAIS DES CONGRÈS

ANTONIO LIZANA [JAZZ FLAMENCO]

LA NOUVELLE ICÔNE DU JAZZ FLAMENCO

Antonio Lizana vient de terminer une tournée internationale, avec plus de 300 concerts, passant par 30 pays en Europe, Amérique, Afrique, Asie… Sur scène, entouré d'un quartet de musiciens de haut-vol, le jeune saxophoniste et auteur-compositeur transporte son public dans un voyage musical à couper le souffle.

"Voilà un jazzman pas comme les autres : redoutable saxophoniste et véritable chanteur de flamenco, l'espagnol développe un univers où se rencontrent hard-bop, musiques andalouses et même pop." - Jazz Magazine

En partenariat avec Arts et musiques en Provence
Dans le cadre du Festival Azul
www.festivalflamenco-azul.com

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

MOLIÈRE FACE SUD

[théâtre] - **Jeudi 4 avril**

Venez découvrir la vie de Molière pendant ses 12 années passées dans le sud, années qui l'ont marqué et ont marqué ensuite toute son oeuvre. Un trio de conteurs-musiciens vous racontera ce parcours initiatique à travers une conférence musico-théâtralisée illustrée de projections vidéo...

www.claude-alranq.com

19h - Centre culturel René-Char
Tarifs de 18 € à 6 €
En partenariat avec l'Institut d'études occitanes

Mercredi 3 avril
Conférence ***Molière et le savant Gassendi*** de Claude Alranq
18h - Centre culturel René-Char
Entrée libre

MOI ET TOI SOUS LE MÊME TOIT

[théâtre de papier] - **Mercredi 10 avril**

Jeune public

Moi est un roi-lion un peu vaniteux. Un beau matin un petit éléphant esseulé frappe à la porte de son royaume. Il le chasse plusieurs fois avant d'accepter de le laisser entrer. Une histoire d'amitié grandit à la mesure de l'éléphanteau qui atteint sa taille adulte. Cette histoire toute fabriquée en papier raconte la différence, l'exclusion et la force de l'amitié.

www.compagnieartzygote.blogspot.com

A partir de 3 ans - Durée : 30 min
15h - Palais des Congrès
Tarif unique 6 €

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04

STÉPHANIE JONES

[guitare classique] - **Vendredi 19 avril**

L'Australienne Stéphanie Jones est l'une des artistes les plus prometteuses de la jeune génération et enchaîne les tournées dans le monde entier, rencontrant à chaque fois un franc succès. Elle viendra en tant que soliste, avec son jeu virtuose à la musicalité sensible, présenter un programme d'inspiration personnelle, puisant sa source dans les chansons pittoresques de son pays natal, l'Australie, où viennent se mêler des rythmes envoûtants d'influence Amérindienne..

20h30 - Centre Culturel René-Char
Tarifs de 18 € à 6 €

En partenariat avec le Conservatoire à Rayonnement Départemental 04

OFF

DANS LE CADRE DU OFF...

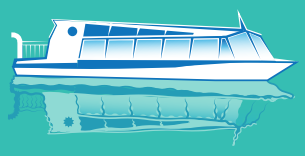
LES HISTOIRES DE FOUCH

[chanson à l'eau de ruse]
Vendredi 26 avril

Florentin Fouch est un obsédé textuel qui remue la langue dans tous les sens. Avec ses chansons d'humour et son rap à l'eau de ruse, il écrit, compose, la fleur au fusain… A travers sa musique, et dans des petits carnets, il s'amuse à mettre en scène ses jeux de mots et de langage : Les Histoires de Fouch.
Dans cette nouvelle création, et encore une fois, il se jette à l'autre …
Ce concert est un éloge aux petites choses, chaque musicien jouera avec un instrument miniature.
www.florentinfouch.com

▶ 20h30 - Centre Culturel René-Char
Participation libre

INFOS/BILLETTERIE
www.centreculturelrenechar.fr - 04 92 30 87 10


Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON
EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE
RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

AGENDA DES EXPOS EN AVRIL 2024

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
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peinture huile et couteaux (démo à l'année)	...	06 77 83 48 75
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	Gréoulx 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
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Les Expos du Château - avril > 28/04/2024	15H-18H	04 92 78 01 08
MOUSTIERS	Galerie Presbytère	Exposition : " Les Mains dans le Plat " 12/05/2024	14H-18H	04 92 78 06 03
MANE	Musée de Salagon	Exposition "Botanica via"	10H-18H	04 92 75 70 50
BANON	116 rue de l'Indus...	Photographies de Françoise Gourichon >30/09/2024	...	06 33 26 24 98
BANON	Librairie Le Bleuet	Exposition photographique sur le Groenland >31/05	10H-19H	04 92 73 25 85
QUINSON	Musée de Préhistoire	"Idoles néolithiques de Provence">15/12/2024	10H-18H	04 92 74 09 59
DIGNE-LES-BAINS	Maison A David-Neel	Le long des sentiers entrelacés>19/05/2024	10H-18H	04 92 31 32 38
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Exposition "Des animaux et des hommes" 27/04	...	04 92 70 54 54
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition Gilbert Duranton 17/04/2024	...	04 92 61 54 50
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition Post-Monde(s)	...	04 92 87 40 49
FORCALQUIER	Musée municipal	"Les 80 ans de la Libération"09/06/2024	...	04 92 70 91 05
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition : "Géologiques" > 24/12/2024	...	04 92 31 45 29
SISTERON	Espace d'Ornano	Art aborigène de l'Inde : Les Warlis 08/06/2024	...	04 92 61 54 50
SAINTE-TULLE	Hôtel de ville	Expo photo du 12 au 19 avril	15H-18H	06 33 70 11 58
MOUSTIERS	Musée Faïence	Expo itinérante "Du Pot au Plat" > 30 juin	Journée	04 92 74 61 64
BANON	Eglise Haute	Expo "Vivo Poetice" : sculp. peint. > 15/4>05/05	Journée	04 92 73 37 35

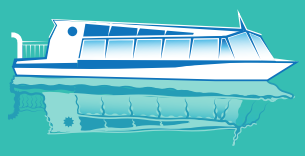
LUNDI 1 AVRIL

DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	50e Rencontre cinématographique > 02/04/2024	...	06 12 64 09 52
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	04 92 76 69 69
LA BRILLANNE	Les jardins de Vives-Eaux	Ateliers Plantes et Tisanes > 20/04/ 2024	14H-16H	06 77 04 44 92
MANOSQUE	P. des Près Combaux	Exposition dinosaures > 07/04/2024	14H-18H	...

MARDI 2 AVRIL

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
ORAISON	Salle de l'Eden	Conférence "La 8 compagnie brandebourg"	18H	04 92 70 77 77
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
SISTERON	Usine SANOFI	Collecte de sang	9H30-14H	04 91 18 87 90

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

MERCREDI 3 AVRIL

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Découverte des exoplanètes	16H-17H	04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Hate Radio - Théâtre	19H-21H	04 92 64 27 34
VALENSOLE	Ancienne école	Atelier jeux	14H30	…
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	La poésie publiée chez P.O.L, une exception	18H	04 92 31 28 49
MOUSTIERS ST MA.	Atelier Bondil	Visite de l'atelier de faïence > tous les mercredis	10H	04 92 74 67 02

JEUDI 4 AVRIL

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	06 10 86 18 37
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Hate Radio - Théâtre	20H30-22H30	04 92 64 27 34
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Conférence : Les enfants cachés du Fanget	18H	04 92 36 75 00
FORCALQUIER	Librairie La Carline	Hortense Raynal et Yoann Thommerel, lectures	19H	04 92 75 01 25

Le Beau Vivre

Cuisines
Dressings
Bibliothèques
Bureaux
Salles de bains
Rangements

RDV en magasin ou à domicile
pour particuliers et professionnels

327 AVENUE FRÉDERIC MISTRAL
MANOSQUE

noblessa cuisines
noblessa.fr

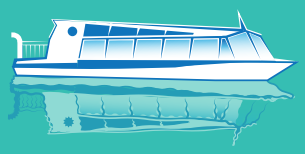
JEUDI 4 AVRIL (suite)

PIERREVERT	Place de la Mairie	Marché nocturne producteurs	17H30-20H	04 92 72 86 87
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Théâtre : Molière face sud	19H-21H	04 92 30 87 10
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang	8H-12H30	04 91 18 87 90

VENDREDI 5 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Hate Radio - Théâtre	20H30-22H30	04 92 64 27 34
MANOSQUE	Salles des Fêtes	5ème "Salon Vins et Saveurs" orga. Lions Club	10H-22H	06 24 71 30 94
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert: Anna Rocchi & Doria Ousset	21H	04 92 78 01 08
VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres culturelles de Valensole	18H30	06 27 63 02 67
PIERREVERT	Places de la Mairie	Fête foraine >07/04/2024	Journée	04 92 72 86 87
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	Dès 19H	04 92 78 00 00
FORCALQUIER	Divers lieux	Journées Européennes des métiers d'art	10H30 - 18H	...

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES
ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

SAMEDI 6 AVRIL

MANOSQUE	Salles des Fêtes	5ème "Salon Vins et Saveurs" - orga. Lions Club	10H-22H	06 24 71 30 94
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier Aromathérapie	10H-12H	04 92 31 28 49
PEYRUIS	Boulodrome	Brocante Vide Greniers	8H-18H	06 72 54 97 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Café graines	14H	04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Place Martial Sicard	Carnaval de Forcalquier	14H	04 92 70 95 79
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	Cour de Kung-fu	11H-12H	06 69 22 03 47
MANOSQUE	MJC - La Capsule	Electro party light #2	21H	04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Festival flamenco 2024 : Antonio Lizana	20H30	04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Foire Expo du Parc d'activités les Chalus	10H-17H	04 92 75 72 24
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Gréoux in Corsica - Balagna	21H	04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Histoires du 1er	10H30-11H30	04 92 70 48 20
VALENSOLE	9 Place Valette	Journée Européenne des Métiers d'Arts >07/04	Journée	06 27 57 72 68
MOUSTIERS	Musée de la Faïence	Journée Européenne des Métiers d'Arts >07/04	Journée	04 92 74 61 64
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	04 92 76 69 69
LURS	L'Osons Jazz Club	Olga Amelchenko Quartet "Art District"	21H	04 92 74 37 01
VOLONNE	Espace Notre Dame	Soirée Africaine	16H	06 76 68 23 62
MÉZEL	Salle polyvalente	Tournoi de contrée	16H30-23H	06 43 26 61 98
MOUSTIERS STE M.	Galerie Bourgade	Atelier-Musée > Journées Métiers Art	Dès 10H	04 92 74 61 64
FORCALQUIER	Divers lieux	Journées Européennes des métiers d'art	10H30 - 18H	...

MONOPRIX

TOUT BEAU TOUT NEUF !

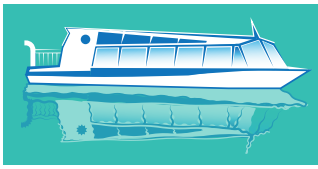
Venez découvrir un magasin entièrement rénové !

MONOPRIX MANOSQUE

14 AV. JEAN GIONO
04100 MANOSQUE

Du lundi au samedi
de 8h à 19h45
Le dimanche de 9h à 19h30

Franchisé MONOPRIX - MYCSA MANOSQUE - R.C.S. MANOSQUE B 904 802 715 Commerçant indépendant - Pré-presse : NANOTERA


Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON
EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE
RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

DIMANCHE 7 AVRIL

PIERREVERT	Rue de la Frache	Jazz à la frache	17H30-19H30	06 82 01 50 64
MANOSQUE	Salles des Fêtes	5ème "Salon Vins et Saveurs" orga. Lions Club	10H-18H	06 24 71 30 94
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	04 92 76 69 69
ST-ÉTIENNE-LES-O	Auditorium	Bal Folk Baleti	14H30-00H	04 92 73 14 23
SAINT-MAIME	Parc de la gare	4è Bourse motos (dans le cadre d'octobre rose)	Dès 8H	04 13 94 49 22
DIGNE-LES-BAINS	Parking d'Intermarché	FCABD Vide-greniers	8H-16H	06 08 01 85 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Gréoux in Corsica : I Campagnoli	17H-18H30	04 92 78 01 08
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Théâtre : La vie, la mort, les fringues	17H	06 12 97 50 89
ORAISON	Places de la ville	Vide grenier	Journée	04 92 78 74 86
VOLX	Parking Mairie	Vide grenier	Journée	06 27 14 38 33
SAINTE TULLE	Parc Max Trouche	Vide Grenier ALPE04	Journée	07 61 17 51 14
VILLENEUVE	Place Mairie	Trail Vilonovo 10KM	9H	06 07 97 22 07
MOUSTIERS STE M.	Galerie Bourgade	Atelier-Musée > Journées Métiers Art	Dès 10H	04 92 74 61 64
SALAGON	Musée et Jardins	Balade ethnobotanique	...	04 92 75 70 50
FORCALQUIER	Divers lieux	Journées Européennes des métiers d'art	10H30 - 18H	...

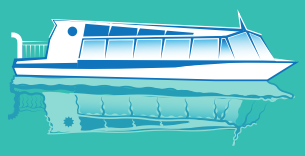
MARDI 9 AVRIL

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
CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Au Mauvais Endroit au Mauvais Moment	20H30-21H40	04 92 64 27 34
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
MOUSTIERS ST MA.	...	Bain sonore relaxation et ressourcement	19H - 20H15	06 38 39 27 24

PRÉPAREZ LA SAISON !
L'eau-thentique PISCINE PIERREVERT
Produits Piscine et Spa • Analyse d'eau
Rénovation • Maintenance
Vente d'accessoires • Spa • Entretien

Nicolas & Isabelle SORI-BRUNEAU
Résidence Samaria - 2 chemin des Bauds - 04860 PIERREVERT - Tél. 04 92 75 26 25 | 06 46 35 99 04
Ouvert du mardi au samedi matin - leauthentique.piscine@gmail.com - www.leauthentiquepiscine.fr

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

MERCREDI 10 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Au Mauvais Endroit au Mauvais Moment	19H-20H10	04 92 64 27 34
ORAISON	Médiathèque	Lectures croisées	10H-10H30	04 92 78 70 82
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Mozart, les sonates Da Chiesa	18H30	06 80 96 08 84
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre avec Thibault Bérard	19H	04 92 75 01 25
CORBIÈRES	Médiathèque	Rendez-vous contes	10H	04 92 76 62 26
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrés	Théâtre : Moi et toi sous le même toit	15H-16H	04 92 30 87 10
MOUSTIERS ST MA.	Atelier Bondil	Visite de l'atelier de faïence > tous les mercredis	10H	04 92 74 67 02

JEUDI 11 AVRIL

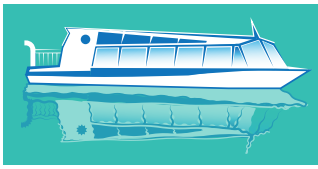
MANOSQUE	MJC	Le Râmâyana	19H	04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre avec Pierre Ferrero	19H	04 92 75 01 25
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Conf. performée - format Cabaret	19H	...

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

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


Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON
EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE
RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

JEUDI 11 AVRIL(suite)

SISTERON	Centre municipal	Atelier oenologie	18H30-19H30	04 92 61 43 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	BB lecteurs	9H30	04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Archives Dép	Conférence : L'exemple du Mont Chiran	18H	04 92 36 75 00

VENDREDI 12 AVRIL

DIGNE-LES-BAINS	Cinétoiles	4e Festival du film >13/04/2024	...	04 92 30 57 64
GRÉOUX-LES-BAINS	L'Oustaù de Greù	Dégustation : Des Copains et des Vins !	19H-20H	04 92 78 09 68
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Rencontre d'auteur - Bruno Carpentier	17H	04 92 70 48 20
SISTERON	Office de Tourisme	Balade sur les chemins de la transhumance	16H-20H	06 15 61 28 55
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Conf. Reculoniser le twerk, l'écriture..	19H	...
MOUSTIERS ST.MA.	Le Mouton Noir	Concert "Mal Armé"	Dès 19H30	06 78 66 52 42

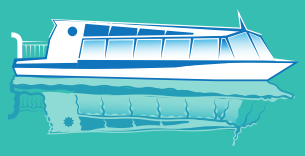
SAMEDI 13 AVRIL

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	04 92 70 77 77
PIERREVERT	Maison pour tous	Cours de dessin « Portrait »	10H-12H	06 34 98 65 52
MANOSQUE	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	04 92 72 19 70
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	8H-18H	06 68 64 03 15
LURS	L'Osons Jazz Club	Christophe Panzani Quartet "Mères Océans"	21H	04 92 74 37 01
SAINT-MARTIN-DE-B	Terrain de pétanque	Concours de Pétanque du Jocianna	14H-18H	06 26 26 25 56
SISTERON	Plan d'eau des Marres	Fête de l'agneau	...	07 83 15 00 61
MANOSQUE	MJC	Fiesta des lycées	21H	04 92 72 19 70
L'HOSPITALET	Salle des fêtes	LOTO	14H30	04 92 77 27 48
L'ESCALE	Stade municipal	Nettoyons le Sud	9H	...
SAINT-MAIME	Salle polyvalente	Nettoyons le Sud	10H	04 92 79 58 15
GANAGOBIE	Pont Romain	Randonnée	14H30-18H	06 41 59 77 78
MANOSQUE	Centre Jean Giono	Rencontre Conférence	14H30-16H	04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Rencontre d'autrice - Charlotte Monsarrat	15H-17H	04 92 74 10 54
BANON	Librairie Le Bleuet	Rencontre exceptionnelle avec Étienne Klein	11H-12H	04 92 73 25 85
MANOSQUE	MJC	Repair Café	14H-17H	...

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE de magazine
Consultation par téléphone 06 01 26 65 40
REJOINGNEZ 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-AVRIL à l'adresse : contact@mouv-in.com

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

SAMEDI 13 AVRIL (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Salon Bien-être et Arts Divinatoires >14/04	...	✆ 06 19 46 37 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Festival télérama enfants > 30/04/2024	18H30-20H	✆ 07 69 22 03 47
BANON	Gymnase	Super Loto	...	✆ 06 29 84 81 14
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Oratorio 627944 - Lecture - sortie résid.	11H	✆ ...
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : And So ! Performance	15H	✆ ...
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Langue maternelle, une berceuse ...	16H	✆ ...
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Performance	18H30	✆ ...

DIMANCHE 14 AVRIL

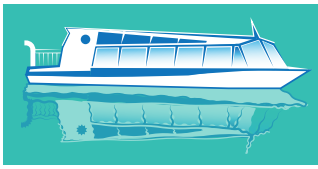
PIERREVERT	Egl. St Pierre	Concert-spectacle " On ira tous au Paradis"	15H	✆ 06 51 54 18 63
MANOSQUE	Parc de drouille	Grande brocante et v. grenier secours populaire	Journée	✆ 06 42 93 96 48
PIERREVERT	Salle polyvalente	Salon Multi-collections	9H-17H30	✆ 06 59 21 00 73
VOLX	Route de Volx	Brocante professionnels et particuliers	...	✆ 06 86 79 00 71
DIGNE-LES-BAINS	Pg d'Intermarché	FCABD Vide-greniers	8H-16H	✆ 06 08 01 85 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Écociné Verdon	Festival télérama enfants : Séance "Super lion"	16H-17H30	✆ 07 69 22 03 47
ST-JULIEN-D'ASSE	Salle communale	Grande Vente de Livres d'occasion	9H-17H	✆ 06 74 63 63 52
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace José Escanez	Le Printemps de la Randonnée	...	✆ 06 31 00 36 61
VILLENEUVE	Place de la Mairie	Rando. de la "Roche Amère" rando cyclo touriste	Dès 7H30	✆ 06 63 60 16 03
BANON	Librairie Le Bleuet	Randonnée naturaliste	10H-13H	✆ 04 92 73 25 85
PEYRUIS	Ruines du Château	Val de Durance Trail 2024	...	✆ 06 87 04 57 97
SAINT-MAIME	Parc de la Gare	Vide greniers / association l'Arbre aux chats	Journée	✆ 06 83 49 57 06
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Otra Tiera : Oratorio 627944 - Lecture - sortie résid.	11H	✆ ...
FORCALQUIER	Place du Palais	Otra Tiera : Pique nique - plateau radio...	13H	✆ ...

LUNDI 15 AVRIL

SISTERON	Salle de l'Alcazar	Concert : "Des chansons plein la tête"	20H30	✆ 04 92 61 36 50

MARDI 16 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	✆ 06 56 81 53 16
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	14H30-16H30	✆ 06 34 98 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	✆ 06 77 16 54 05
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	✆ 04 92 34 44 60
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	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
MANOSQUE	Chemin ST Maurice	Collecte de sang	09H-14H	✆ ...
MOUSTIERS ST MA.	Office Tourisme	Visite guidée du village > Tous les mardis	10H30 - 12H	✆ 04 92 74 67 84


Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON
EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE
RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

MERCREDI 17 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	3A Av. des Lauzières	Le Grand Chut - Théâtre / Musique	19H-20H	04 92 64 27 34
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	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	04 92 76 69 69
MANOSQUE	De Bouche à Oreilles	Contes en famille	14H30-16H30	07 68 57 56 11
MANOSQUE	Médiathèque	Créez votre BUTAI!	16H-17H30	04 92 74 10 54
VALENSOLE	Médiathèque	Mille et une histoires	15H-16H	04 92 74 10 54
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang	8H-12H30	04 91 18 87 90
MOUSTIERS ST MA.	Atelier Bondil	Visite de l'atelier de faïence > tous les mercredis	10H	04 92 74 67 02

JEUDI 18 AVRIL

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
GRÉOUX LES BAINS	Clinique/EHPAD	Marché de Printemps	10H - 17H	...

VENDREDI 19 AVRIL

DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert : Stéphanie Jones	20H30-22H	04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence : le Flipbook	17H	04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les soirées de l'Etoile : Le meilleur reste à venir	20H30-22H	04 92 78 01 08
MANOSQUE	Fondation Carzou	Confé. photo " Du Verdon aux chemins du nord	19H	06 83 86 22 25
CUCURON	8 place de l'etang	Festival Le Grand ménage de printemps>28/04	Journée	...
REILLANNE	Salle des Associations	Collecte de sang	14H30-19H	04 91 18 87 90

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

LE MEILLEUR RESTE À VENIR

VENDREDI 19 AVRIL
À 20H30

Si la vie vous offrait une seconde chance, la saisiriez-vous ?

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

VENTE EN LIGNE : durance-luberon-verdon.com

Par la Cie Théâtre Le Lilas
Mise en scène : Lilas Derradji

Avec Mélanie Jourdan, Florian Bourin et Sabri Derradji

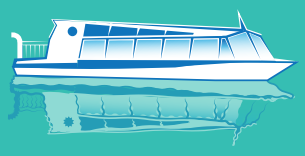
Sélection Festival OFF d'Avignon 2024

Plein tarif : 16€
Tarif réduit* : 13€
Gratuit : - de 12 ans

*(demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

ICI et nulle part ailleurs !

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

VENDREDI 19 AVRIL (suite)

FORCALQUIER	Place du Palais	Otra Tiera : Conf. Désir : écritures pour l'action collective	17H	✆ …
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	Dès 19H	✆ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Egl. St Sauveur	Concert : Les Valerts de Choeur - Cantanha	19H	✆ …
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie > 21 avril	10H30 - 18h30	✆ 04 92 76 57 62

SAMEDI 20 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-19H	✆ 06 14 74 24 11
SAINT MAIME	La gare	Concours de boules UBSM	13H30-20H	✆ …
MANOSQUE	De Bouche à Oreilles	Belles de bitume	16H-17H30	✆ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre des Congrès	Ciné-débat	18H30-20H	✆ 07 69 22 03 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Le Petit atelier	10H30	✆ 04 92 70 48 20
VALENSOLE	Salle de cinéma	Cycles des rencontres poétiques	17H	✆ 06 86 47 13 12
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline 2024 - Aix Music	16H-17H	✆ 04 92 78 01 08
VOLONNE	Espace Perona	Opération broyage des déchets verts	8H30-11H30	✆ 04 92 64 07 57
BANON	Librairie Le Bleuet	Rencontre sur l'habitat	11H-12H	✆ 04 92 73 25 85
ORAISON	La Loly Circus	Stage Aériens débutant adulte/ado dès 12 ans	14H30-17H	✆ 04 92 75 36 86
CLUMANC	…	Festival Asse Arcadie>21/04/2024	…	✆ 06 29 05 35 06
FORCALQUIER	Ciné le Bourguet	Otra Tiera : Transfarina - projection film doc.	14H	✆ …
FORCALQUIER	Ciné le Bourguet	Otra Tiera : Violeta et Nora - Doc radiophon.	18H30	✆ …
LURS	Salle Luria (salle fêtes)	Otra Tiera : Girls DJ Night	20H30	✆ …
SAINTE-TULLE	Parc. Max Trouche	2e Salon botanique > 21/04	9H30 - 20H	✆ 06 71 09 01 05
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie > 21 avril	10H30 - 18H30	✆ 04 92 76 57 62
BANON	Eglise Haute	Verni. Expo "Vivo Poetice" : sculpture, peinture	11H - 19H	✆ 04 92 73 37 35

COLLINES DE PROVENCE

GRANDE BRADERIE

Les 19 - 20 - 21 AVRIL

A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

Parc de Pitaugier 04300 Mane - Contact : 04 92 76 57 62

DIMANCHE 21 AVRIL

ORAISON	Place du kiosque	Vide grenier	Journée	06 14 45 30 70
FORCALQUIER	Cour des Artisans	Otra Tiera : Cinéma Artiviste Décolonial ? Pique-nique	13H	...
MOUSTIERS STE. M.	Centre village	Carnaval du Comité des Fêtes	14H	...
MANOSQUE	Place Terreau	2eme foire agricole "Manosque est dans le pré"	9H - 19h	...
SAINTE-TULLE	Parc. Max Trouche	2e Salon botanique	9H30 - 18H	06 71 09 01 05
SALAGON	Eglise	Concert ensemble vocal "La Mescla"	17H	04 92 75 70 50
ORAISON	La Loly Circus	Stage Aériens débutant adulte/ado dès 12 ans	10H30-16H30	04 92 75 36 86
ORAISON	Place du kiosque	Vide grenier	Journée	06 14 45 30 70
FORCALQUIER	Cour des Artisans	Otra Tiera : Cinéma Artiviste Décolonial ? Pique-nique	13H	...
MOUSTIERS STE. M.	Centre village	Carnaval du Comité des Fêtes	14H	...
MANOSQUE	Place Terreau	2eme foire agricole "Manosque est dans le pré"	9H - 19h	...
SAINTE-TULLE	Parc. Max Trouche	2e Salon botanique	9H30 - 18H	06 71 09 01 05
SALAGON	Eglise	Concert ensemble vocal "La Mescla"	17H	04 92 75 70 50
MANE	Collines de Provence	Grande Braderie	10H30 - 18h30	04 92 76 57 62

LUNDI 22 AVRIL

LA PALUD-SUR-V	Le Château	Cinéma de Pays	18H	07 89 08 95 56

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

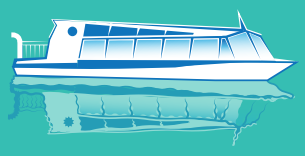
AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK facebook

3X SANS FRAIS PAR CARTE BANCAIRE

AGENDA agenda



Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE

RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

MARDI 23 AVRIL

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
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
SISTERON	Office de Tourisme	Promenade géologique sur la Route du Temps	Journée	06 15 61 28 55
QUINSON	Musée de Préhistoire	Vacances de printemps à la Préhistoire >05/05	...	04 92 74 09 59
MOUSTIERS ST MA.	Office Tourisme	Visite guidée du village > Tous les mardis	10H30 - 12H	04 92 74 67 84

MERCREDI 24 AVRIL

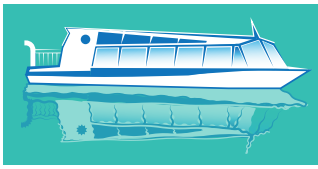
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des fêtes	Conférence sur le Pistachier	...	06 32 14 12 51
SISTERON	Office de Tourisme	Jeu d'enquête nature : découvrir la faune sauvage	14H-16H30	06 15 61 28 55
MANOSQUE	Médiathèque	Les aventures de Billy et Jean-Claude	16H30-17H15	04 92 74 10 54
MOUSTIERS ST MA.	Atelier Bondil	Visite de l'atelier de faïence > tous les mercredis	10H	04 92 74 67 02

JEUDI 25 AVRIL

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	14H30-15H30	04 92 76 69 69
BANON	Salle Communale	Conférence: Europe princesse phénicienne	19H30-22H	06 47 63 62 88
BANON	Librairie Le Bleuet	Histoires de printemps pour les enfants	16H-17H	04 92 73 25 85

VENDREDI 26 AVRIL

QUINSON	Salle Polyvalente	Théâtre: "Quel temps il fait dehors ?"	20H30-22H	06 80 22 33 32
GRÉOUX-LES-BAINS	Écociné Verdon	"Léo, la fabuleuse histoire de Léonard de Vinci"	16H-17H30	07 69 22 03 47
MANOSQUE	Fondation Carzou	Comics : l'histoire sans fin	18H30	04 92 87 40 49
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert : Chanson à l'eau de ruse	20H30-22H	04 92 30 87 10
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang	14H30-19H	04 91 18 87 90
ALLEMAGNE-EN-P	Village	Fête de la Saint-Marc >29/04/2024	...	06 70 62 83 64
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	06 99 96 22 27
MANOSQUE	Salle des Fêtes	Collecte de sang	14H30-19H	04 91 18 87 90


Verdon CROISIERES ESPARRON DE VERDON
EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON D'AVRIL À OCTOBRE
RÉSERVEZ VITE VOTRE CROISIÈRE À ESPARRON-DE-VERDON

SAMEDI 27 AVRIL

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	04 92 70 77 77
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	04 92 76 69 69
L'ESCALE	MAC	1ère rencontre de dentellières >28/04	...	06 85 11 06 51
SAINT-MARTIN-DE-B	Terrain de pétanque	Concours de Pétanque du Jocianna	14H-18H	06 26 26 25 56
BANON	Librairie Le Bleuet	Fête de la Librairie Indépendante	11H-12H	04 92 73 25 85
PIERREVERT	Salle polyvalente	Salon du bien être, du corps et de l'esprit >28/04	...	06 21 47 69 23
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Spectacle : Zize	20H30	04 92 36 62 62
SAINT-MAIME	Parc de la gare	Vide greniers / Association Debal' village	Journée	06 68 64 03 15

DIMANCHE 28 AVRIL

VINON	Espl. des abeillons	Brocante / vide greniers	Journée	06 32 29 48 93
MANOSQUE	Parc de Drouille	Grande brocante et toutes collections	Journée	06 42 93 96 48
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	04 92 76 69 69
SALIGNAC	Place du village	Fête des plantes et de l'artisanat	Journée	06 38 95 86 21
VACHÈRES	Petit jardin	Le Shaga par la troupe ANTRIOS	15H-16H15	06 47 12 36 62
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique à Pauline 2024 - Les Rhumatik's	16H-17H30	04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre des Congrès	Opéra mdm butterfly	17H-20H	07 69 22 03 47
SISTERON	Pl d'eau des Marres	Trail La Perce-Roche #5	7H30	06 58 09 67 64
FONTIENNE	...	"FEMMES" par la Compagnie Coeurs Accords	16H-17H	06 63 92 71 27

LUNDI 29 AVRIL

LA BRILLANNE	Jardins de v-eaux	Ateliers Plantes et bien-être (Ts les jours >31/10)	11H-12H	06 77 04 44 92
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang	8H-12H30	04 91 18 87 90

MARDI 30 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	06 56 81 53 16
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	04 92 34 44 60
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	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	04 92 76 69 69
SISTERON	Centre municipal	Atelier pétanque 6-14 ans	14H-18H	04 92 61 43 52
SISTERON	Q de la Baume	Fête du Faubourg de La Baume > 01/05	...	06 10 62 19 65
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	06 77 16 54 05
ORAISON	Rue Henri Arnoux	Collecte de sang	8H-12H30	04 91 18 87 90
MOUSTIERS ST MA.	Office Tourisme	Visite guidée du village > Tous les mardis	10H30 - 12H	04 92 74 67 84

UNE FIN D'HIVER FRUCTUEUSE POUR L'EPMANOSQUE ATHLÉTISME !

Afin de se mettre en jambes pour les compétitions à venir au printemps, l'EPManosque Athlétisme, termine l'hiver avec de bonnes performances ainsi qu'à une manifestation organisée avec le service pédiatrique de Manosque pour les enfants atteints de maladies chroniques. l'EPManosque Athlétisme est un club qui a du coffre et du cœur !

MANOSQUE

MEETING HIVERNAL SAINT-MAXIMIN

Le samedi 02 mars les benjamines de l'EPManosque athlétisme se sont rendues à St Maximin. Ce ne sont pas moins d'une quinzaine d'athlètes qui ont fait le déplacement pour la dernière compétition hivernale. Au programme de cette journée : 50m haies, sprint, poids et longueur.

Et une fois de plus les athlètes de Manosque ont réalisé de belles performances.

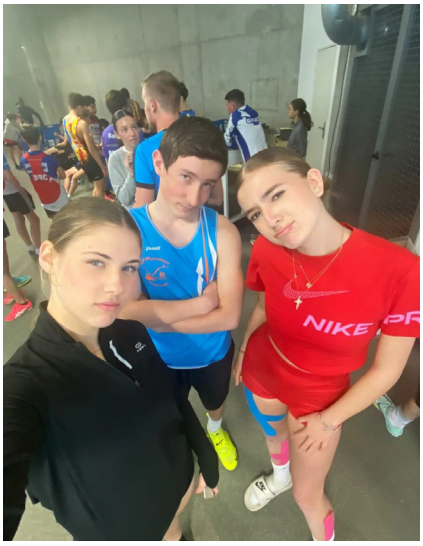
▶ **Elsa Bobin** finit avec 100 points au triathlon suivie de **Claudia Renart** 91 points et **Lise Achat** avec 89 points. Ces 3 athlètes sont à surveiller de près car **elles peuvent participer à la finale estivale** en juillet. L'objectif est lancé.
N'oublions pas non plus tout le groupe qui a également fait de belles performances
Nous faisons un petit clin d'œil à **Colleen** qui **va présenter l'examen de jeune juge mais de niveau régional** cette fois-ci.

La prochaine compétition est prévue pour le 06 avril avec comme objectif les qualifications pour la finale !

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MIRAMAS

LES minimes ont disputé les régionaux à Miramas le dimanche 7 mars : un grand bravo à Milan, Clara, Lou, Andréa et Esteban qui ont fait de belles performances...
▶ **Mila** **bat son record à la longueur** avec un saut à 4m84, elle réalise un triathlon à 100pts et **entre dans le classement IR3.**
▶ **Clara** la suit de très près et **bat également son record à la longueur** avec un saut à 4m71
▶ **Esteban** en grande forme, **explose son record à la hauteur** avec une barre à 1m60. Il réalise également **une très belle prestation à la perche** et franchit la barre des 2m80.
▶ **Lou** réalise **un beau dernier essai à la longueur** avec 4m62, sachant qu'elle revient d'une entorse grave. Elle est de retour !
▶ **Andréa** revient également de blessure et d'une opération, les objectifs étaient de se faire plaisir et de retrouver ses sensations... C'est chose faite...

Le moins que l'on puisse dire est que les athlètes sont plus que ravis et l'entraîneur aussi !
Prochaine étape : les régionaux de lancers longs à Martigues.....
Bravo à tous !



MATINÉE DE PARTAGE AVEC L'ÉQUIPE PÉDIATRIQUE DE MANOSQUE

L'EPManosque Athlétisme répond également à l'appel lors de différentes manifestations humainement importantes. Cette fois-ci, le club était réuni au mois de mars dernier, aux côtés d'enfants atteints de maladies chroniques pour une belle matinée de partage.
Pour cette première édition, **les jeunes minimes de L'EPManosque athlétisme et leur entraîneur ont répondu présent à l'appel de l'équipe pédiatrique de l'hôpital de Manosque.**
Bravo à tous pour ce bel élan de générosité.

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

UNE BIEN BELLE SOIRÉE LE JEUDI 21 MARS POUR LE MANOSQUE HANDBALL !

Le jeudi 21 mars 2024;entre 19h et 21h, le Manosque Handball a accueilli au gymnase des Iscles à Manosque un invité de marque ! Daouda Karaboué, ancien handballeur français, gardien de but est venu prodiguer de précieux conseils aux jeunes gardiens de but du département...

MANOSQUE

DAOUDA KARABOUÉ JOUEUR ÉMÉRITE !

Si vous vous intéressez de près au handball vous avez certainement entendu parler de Daouada Karaboué. Si ce nom vous est inconnu, nous vous le présentons rapidement... Daouda Karaboué est un ancien joueur français de handball qui a évolué au poste de gardien de but. **Il marque l'histoire en brillant en club, notamment avec le Montpellier Handball** mais aussi en **remportant plusieurs titres nationaux et internationaux**. Il n'est autre que le gardien de l'équipe de France, de handball qui remporte de nombreuses médailles et titres. Son palmarès témoigne de son talent puisqu'il décroche avec l'équipe de France par **deux fois la médaille d'or olympique**. Et ce n'est pas tout ! En effet, toujours avec l'équipe de France, **il sera sacré 2 fois champion du Monde** et **2 fois champion d'Europe.**

Depuis ses débuts en club national il remporte **9 fois le titre de champion de France**, **soulève 7 coupes de France** et **5 coupes de la Ligue.**
Une chose est certaine, c'est qu'avec son talent et sa détermination, **Daouda Karaboué demeure une figure emblématique du handball français.**

UNE SOIRÉE TECHNIQUE RICHE HUMAINEMENT ET SPORTIVEMENT AVEC UN JOUEUR FRANÇAIS DE RENOM !

"SOIRÉE TECHNIQUE" LE 21 MARS

Le jeudi 21mars, au gymnase des Iscles à Manosque, les jeunes gardiens de but, aussi bien filles que garçons du département ont eu **l'immense honneur de participer à une séance technique dispensée par Daouda Karaboué**, un champion au grand coeur !

Ce projet orchestré par le Comité 04 en partenariat avec les Clubs du département aura tenu toutes ses promesses. Enfants et adultes ont été enchantés de pouvoir échanger avec un tel athlète.
Durant 2h, les jeunes gardiens des catégories U15 et U17 ont pu **toucher du doigt l'exigence qu'impose le haut niveau** et ce, dans un climat ludique sous **le regard bienveillant de Daouda.**

La soirée s'est conclue par un pot de l'amitié avec des enfants et des adultes conquis par cet évènement. **Les gardiens quant à eux, pourront se targuer d'avoir été entraînés par une légende du Handball.**

UN ENGAGEMENT EXTRA SPORTIF

A l'aube des Jeux de Paris 2024, le club de Manosque Handball tenait à remercier grandement Daouda pour sa disponibilité mais également pour son engagement extra sportif auprès des Enfants de Côte d'Ivoire " DK Coeur d'Afrique".
Au même titre que le Manosque Handball, Daouda n'hésite pas à utiliser le Handball comme moyen de partage et s'exporter au-delà de nos frontières afin d'offrir du bonheur aux enfants du monde.

MANOSQUE HANDBALL
https://www.manosquehandball.fr/
6304002@ffhandball.net
Tél. 06 35 02 68 39
Facebook : Manosque Handball
Instagram : @manosquehandball

LA RECETTE SALÉE

Ut in omnibus Deus glorificetur
COMTES DE PROVENCE®
Manufacture depuis 1986

SAUMON AU MIEL DE LAVANDE ET À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

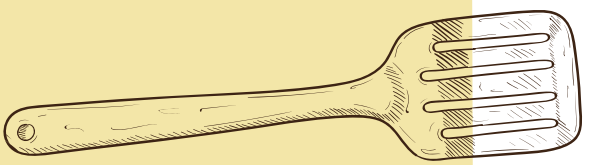
Préparation 15 min. Cuisson 17 min

PRÉPARATION

- Dans un bol moyen, mélangez le miel de lavande, la moutarde à l'ancienne, la sauce soja, l'ail émincé et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Réservez un peu de sauce pour la garniture.
- Placez les filets de saumon dans un plat peu profond. Versez la marinade sur le saumon, en vous assurant de bien enrober chaque filet. Couvrez le plat et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7). Graissez légèrement un plat allant au four avec de l'huile d'olive..
- Disposez les filets de saumon dans le plat préparé, en veillant à ne pas superposer. Versez un peu de marinade supplémentaire sur le dessus des filets.
- Enfournez le saumon et faites-le cuire pendant environ 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût et légèrement doré sur le dessus..
- Retirez le saumon du four et laissez-le reposer quelques minutes.
- Servez le saumon chaud, garni de la sauce réservée et accompagné de légumes de votre choix ou d'une salade.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes
- 4 filets de saumon
- 3 cuillères à soupe de Miel de Lavande
- 2 cuillères à soupe de Moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail émincées
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre, selon votre goût
- Huile d'olive



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*

6 personnes 30 minutes

LES INGRÉDIENTS

250g de fraises
250g de mascarpone
60g de sucre
2 blancs d'oeuf
1 c. à soupe de jus de citron

LA PRÉPARATION

Rincez et séchez les fraises, mettez-en 6 belles de côté pour la finition du dessert. Équeutez le reste et mettez les dans le bol d'un robot. Mixez-les avec le jus de citron.

Fouettez les blancs d'oeufs en neige. Versez la moitié du sucre en pluie et continuez à fouetter 30 sec.

Dans un saladier, mélangez le mascarpone avec le coulis de fruits et le reste de sucre. Incorporez les blancs en neige.

Répartissez la préparation dans 6 verres et réservez au moins 2 h au réfrigérateur.

Au moment de servir, décorez les mousses avec les fraises réservées coupées en quartiers. Dégustez aussitôt.

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

Si vous rêvez d'une grande histoire d'amour, Vénus planète de l'amour s'occupe de vous, et vous donne des ailes. Votre charme est à son comble et de nombreux regards se posent sur vous.

TAUREAU
21/04 > 21/05

C'est encore la vie professionnelle qui l'emporte et vous vous appliquez à réussir cette tâche nouvelle. Pour une fois vous serez obligé de sortir de votre tanière, car votre véritable réussite passe par là.

GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Mois fait de pression, mais cette pression sera positive et votre avancement sera fulgurant. Surtout ne vous attachez pas au passé car il est à lui seul votre mauvais génie.
Votre moitié d'orange apprécie pleinement votre motivation.

CANCER
22/06 > 22/07

Période de bilan, de remises en question, de voir la vie différemment et pourquoi pas voir les vraies valeurs proches de vous. Le printemps sera constructif pour avancer dans votre vie.

LION
23/07 > 23/08

Ecoutez avant d'agir, et surtout faites tourner votre langue plusieurs fois dans votre bouche avant de dire, car vous risqueriez de froisser même les plus fidèles. Est-ce le moment de vouloir ce changement.

VIERGE
24/08 > 22/09

Il vous faudra choisir entre votre vie sociale et votre vie privée, car votre conjoint ne comprend plus vraiment vos décisions. Expliquez-vous ensemble et faites-lui comprendre le pourquoi de ce changement.

BALANCE
23/09 > 23/10

L'amour est à son comble, de nouvelles frimousses voient le jour, et cela vous donne des ailes. Cependant vos souvenirs se réveillent et vous faites ressurgir une ancienne relation, qui a beaucoup compté.

SCORPION
24/10 > 22/11

Période assez riche en rencontres en tous genres, professionnellement comme personnellement, vous serez la personne que l'on recherche et qui donne l'envie d'aller de l'avant.

SAGITTAIRE
23/11> 21/12

Une semaine placée sous le plaisir, laissant de côté vos obligations et vos besoins de prouver que vous êtes le meilleur. Cela soulage ceux qui vous fréquente et cela donne une bouffée d'oxygène dans le couple.

CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Envie, d'évasion, vous en avez assez d'être un exécutant, et vous avez soudainement besoin d'air, de soleil, de voyages, et vous vous attelez à consulter les magazines liés aux destinations lointaines.

VERSEAU
21/01 > 18/02

Vous êtes assez intuitif et là ce mois, vous permettra de faire le bon choix et d'aller de l'avant. Votre famille proche aura besoin de vos conseils, n'hésitez pas à monter au créneau, ils n'attendent que cela.

POISSONS
19/02 > 20/03

L'amour est au programme de ce mois et vous voyez subitement la vie différemment. Chaque seconde prend un nouveau souffle et cela se voit, vous rayonnez de jour en jour.

NOTRE PRODUCTEUR DE FRAISES
ROLLAND RACINE À PERTUIS (84)

“

JE SUIS MARAÎCHER TOUT PRÈS D'ICI, RETROUVEZ MES FRUITS ET LÉGUMES CHEZ COULEURS PAYSANNES...

AUX CÔTÉS DE NOMBREUX AUTRES PRODUITS ISSUS DU MEILLEUR DE NOS FERMES, EN AGRICULTURE RAISONNÉE ET BIOLOGIQUE.

Une coopérative de

+100 PRODUCTEURS

+3000 PRODUITS LOCAUX