

80
Décembre 13 / Janvier 14
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

Partie à la carte

SPORT

COMMERCE

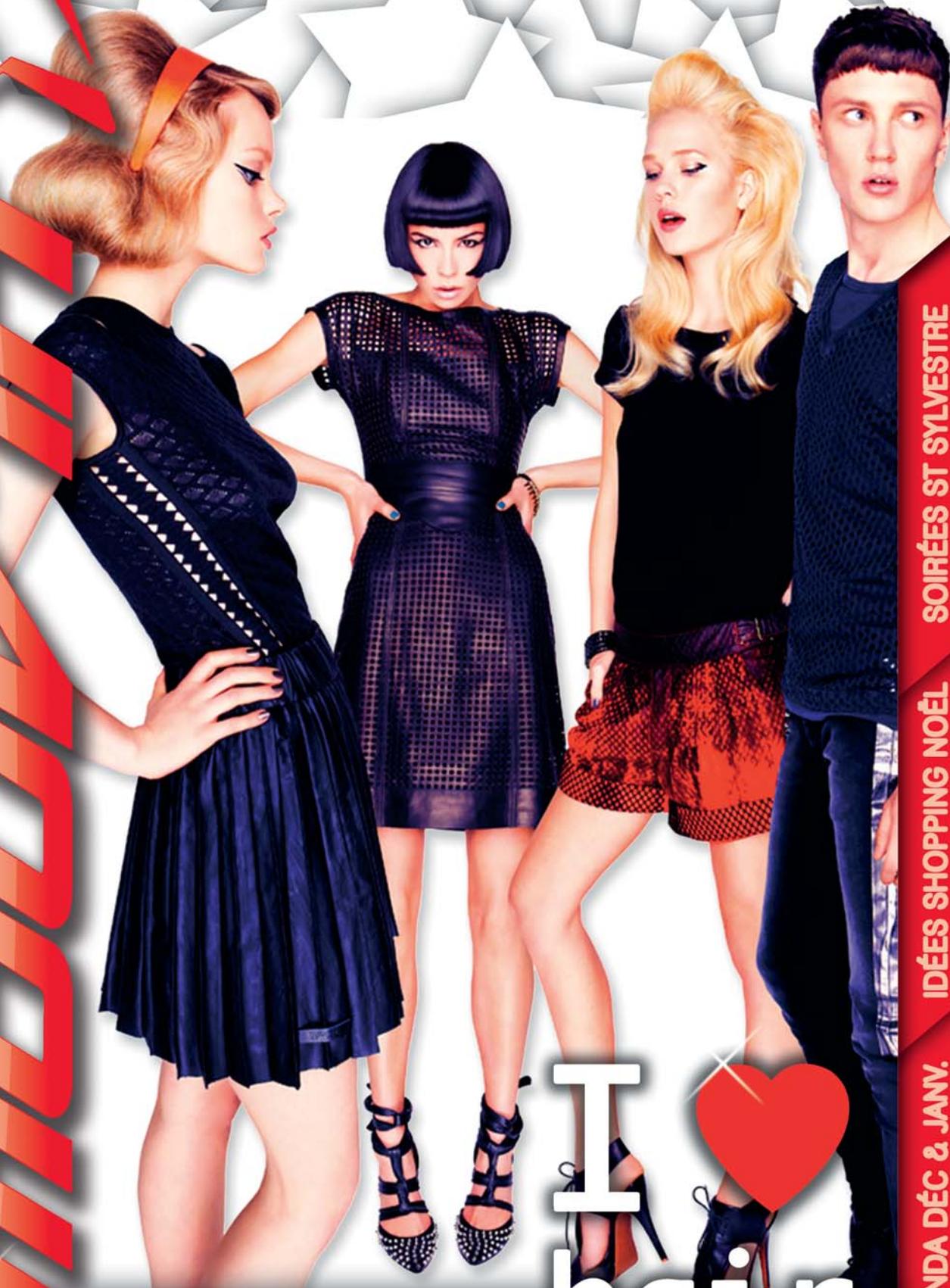
ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

MANOSQUIN



SOIRÉES ST SYLVESTRE

IDÉES SHOPPING NOËL

AGENDA DÉC & JANV.

I  hair

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

Samedi 7 décembre

centre-ville de Manosque • 10h/12h30

À l'occasion de la sortie
du numéro
spécial "Fêtes"

St Nicolas
Miss Noël Mouv'in
Lutins
Hansel & Gretel
Peluches géantes

Grande Parade de Noël

MOUV'IN

Distributions
de cadeaux,
de friandises, ...

Place St Sauveur

Musique, animations

et jeux pour gagner

des bons d'achat de 50, 100, 200€
bouteilles de champagne
et de nombreux lots

MOUV'IN.TV



Voilà une nouvelle année qui se termine, avec ce 80e numéro « spécial fêtes » nous clôturons, en votre compagnie, ce millésime 2013.

Depuis le mois de février dernier, nous vous avons fait découvrir les nouveautés du magazine, exclusivement créées pour vous. En effet, il y a eu la création de la première billetterie du département destinée aux organisateurs d'événements locaux et nous avons pu voir son utilité et son efficacité sur des spectacles comme Ici et maintenant de l'Atelier de la danse, ou dernièrement avec le festival Mundo Latino. L'utilisation de cette billetterie Mouv'in montre qu'il y a une réelle demande des usagers qui leur permet de se procurer leurs billets à distance. Une exclusivité Mouv'in.

En avril, avec un petit mois de retard, nous lançons le site internet www.mouv-in.com, un média complémentaire à l'édition papier sur lequel vous pouvez retrouver les différents articles, les archives, les magazines en ligne, les photos d'événements et de soirées, et surtout un outil indispensable aux organisateurs d'événements : la rubrique Agenda, qui leur permet d'inscrire tous les

événements à venir qui seront ensuite diffusés dans le magazine et consultables sur le site lui-même. À l'heure où j'écris cet édit, le site enregistre plus de 12 000 visiteurs uniques et plus de 80 000 pages vues. Des chiffres qui annoncent une excellente évolution à venir pour l'année prochaine.

Et, dernière nouveauté, certainement la plus marquante et la plus originale, le lancement en mai de la première webtélé du département : Mouv'in.tv. Votre magazine vous offre un média supplémentaire qui retranscrit, sous forme audiovisuelle, la vie de votre département. Revivez les événements locaux, les concerts, la vie commerciale et culturelle. **Mouv'in.tv** frappe un grand coup et le public est au rendez-vous. De nombreuses nouveautés seront mises en place dès la rentrée 2014. En attendant, nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos familles et vos amis, d'excellentes fêtes de fin d'année, et que vous trouviez, grâce à Mouv'in, tous vos cadeaux chez les commerçants annonceurs.

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)

0 0 0 1 4 6 0 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

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

plus de 15 000 lecteurs / mois

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

VOTRE PUBLICITÉ DANS **mouv'in**

Contactez Nico au

06 64 14 04 94

contact@mouv-in.com

Ciga' Vap

Cigarette électronique

Découvrez les principes et les avantages de la cigarette électronique & venez l'essayer ...

ESSAI GRATUIT & CONSEILS PERSONNALISES en magasin

« Vapoter c'est l'adopter ! »

403 Av Georges Pompidou 04100 MANOSQUE



04.92.74.72.81



Magasin spécialisé en cigarettes électroniques & Accessoires



15% de réduction sur l'ensemble du magasin (hors e-liquide)

sur présentation de ce coupon (offre non cumulable et hors promotion en cours valable jusqu'au 31/12/2013)



ACTUS CINÉ

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



LA REINE DES NEIGES (2D/3D) // 4 DÉCEMBRE

Réalisé par Chris Buck, Jennifer Lee • Avec Kristen Bell, Idina Menzel
Genre : Animation , Aventure

Anna, une jeune fille aussi audacieuse qu'optimiste, se lance dans un incroyable voyage en compagnie de Kristoff, un montagnard expérimenté, et de son fidèle renne, Sven à la recherche de sa sœur, Elsa, la Reine des Neiges qui a plongé le royaume d'Arendelle dans un hiver éternel... En chemin, ils vont rencontrer de mystérieux trolls et un drôle de bonhomme de neige nommé Olaf, braver les conditions extrêmes des sommets escarpés et glacés, et affronter la magie qui les guette à chaque pas.

LE HOBBIT 2 (2D/3D) // 11 DÉCEMBRE

Réalisé par Peter Jackson
Avec Benedict Cumberbatch, Martin Freeman,
Genre : Fantastique , Aventure , Action



Les aventures de Bilbon Sacquet, paisible hobbit, qui sera entraîné, lui et une compagnie de Nains, par le magicien Gandalf pour récupérer le trésor détenu par le dragon Smaug. Au cours de ce périple, il mettra la main sur l'anneau de pouvoir que possédait Gollum...



SUR LA TERRE DES DINOSAURES // 18 DÉCEMBRE

Réalisé par Neil Nightingale • Avec Tiya Sircar, Justin Long,
Charlie Rowe • Genre : Animation , Famille

Située il y a 70 millions d'années, au temps où les dinosaures régnaient en maîtres sur terre, notre histoire suit les aventures de Patchi, le dernier né de sa famille. Sur le long chemin qui le mènera vers l'âge adulte, il devra survivre dans un monde sauvage et imprévisible, et faire face aux plus dangereux prédateurs. Quand son père est tué, le jeune Patchi, son grand frère Scowler, et son amie Juniper sont séparés du reste de la horde pendant la grande migration. Désormais à la recherche des siens, le trio va devoir surmonter de nombreux obstacles, et vivre une aventure palpitante au cours de laquelle Patchi va révéler son immense courage.



EXPO
40M²

ENDUIT
FACADE

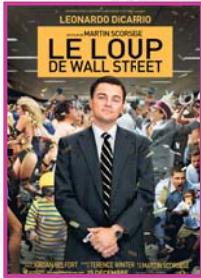
PIERRES
DÉCORATIVES

ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR



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

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



**LE LOUP DE
 WALL STREET**
 // 25 DÉCEMBRE

Réalisé par Martin Scorsese
 Avec Leonardo DiCaprio, Jonah Hill,
 Matthew McConaughey
 Genre : Biopic, Drama

Jordan Belfort, un courtier en bourse de Long
 Island, refuse de collaborer avec les autorités
 dans le cadre d'une vaste affaire de corruption
 à Wall Street.



LE MANOIR MAGIQUE 
 (2D/3D)
 // 25 DÉCEMBRE

Réalisé par Ben Stassen,
 Jérémie Degruson
 Genre : Animation

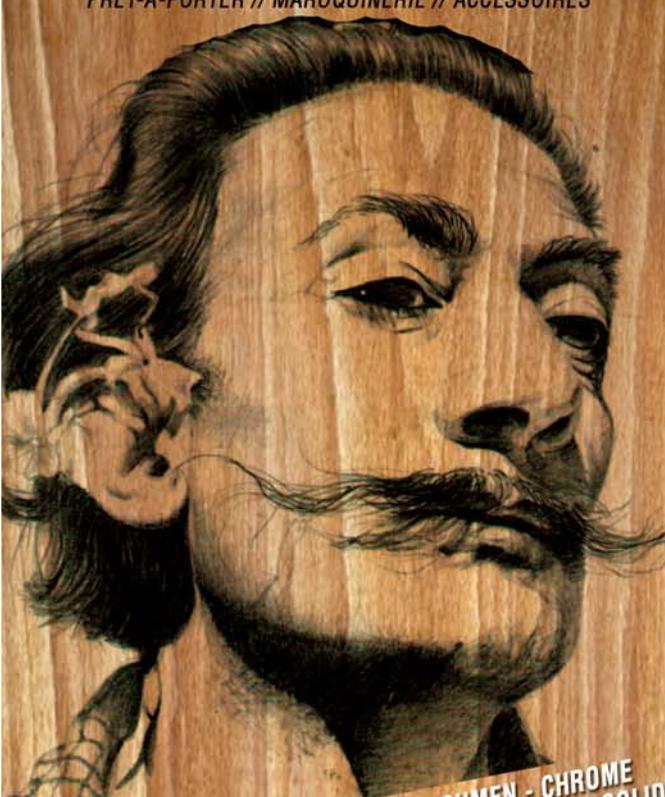


Tonnerre, un jeune chat, a été abandonné par
 sa famille. Seul et perdu il trouve refuge dans
 un mystérieux manoir appartenant à Lorenz,
 un magicien retraité. Très vite, Tonnerre
 se sent comme chez lui dans cette maison
 enchantée, remplie de petits personnages
 aussi étranges qu'amusants... Mais lorsque
 son hôte, Lorenz est envoyé à l'hôpital, son
 neveu essaie par tous les moyens de vendre la
 maison sans que son oncle ne s'en aperçoive.
 C'est alors que Tonnerre a une idée des plus
 surprenantes : transformer leur manoir en
 maison hantée ! La résistance s'organise avec
 l'aide de ses petits compagnons.



Seconde Peau

du Style pour votre personnalité
 PRÊT-À-PORTER // MAROQUINERIE // ACCESSOIRES



UNKUT - FRED PERRY - CANDY FOR RICHMEN - CHROME
 AMERICAN VINTAGE - KOTHAI - STEREO LAB - TAGGER - SOLID




5€
 de remise
 sur présentation
 de ce magazine
 par achat, par client
 jusqu'au 31 décembre 2013

1 Rue du Soubeyran
 • 04100 MANOSQUE •
 04 92 73 08 69

PARADE NOËL MOUV'IN

Magie de Noël



La légende des rennes du père Noël

Si tu tends bien l'oreille la nuit de Noël, tu entendas peut-être le père Noël fredonner une de ses chansons préférées, tu entendas aussi les clochettes de son merveilleux traîneau rempli de jouets. Mais en observant bien le ciel, tu verras peut-être un petit point brillant et lumineux qui bouge... il annonce l'arrivée du père Noël guidé par ses rennes.

Tornado, le plus rapide. Danseur, le plus gracieux. Furie, le plus puissant. Fringant est beau et puissant. Comète est le renne qui apporte le bonheur aux enfants. Cupidon amène l'amour aux enfants. Tonnerre lui, est le plus fort des rennes. Et puis il y a Rudolphe, le célèbre renne au nez rouge. Grâce à son nez rouge lumineux, il guide le traîneau du père Noël et tous les rennes par monts et par vaux, dans le vent, le brouillard, la neige, la tempête. Grâce à son nez lumineux, le traîneau du père Noël peut affronter des conditions météorologiques mauvaises qui risqueraient de mettre en retard le père Noël sur ses livraisons de jouets.

À l'occasion de la sortie de ce numéro spécial fêtes, le magazine Mouv'in organise pour les petits et les grands une parade de Noël qui sillonnera la rue Grande et les différentes rues commerçantes de Manosque.

Rendez-vous le samedi 7 décembre, de 10 h à 12 h, dans les rues de Manosque pour suivre la parade de Noël Mouv'in. Distribution des magazines, de cadeaux, de friandises et autres papillotes avec les personnages célèbres de Noël.

Au son des chants et musiques de Noël, au départ de la place de l'église Saint-Sauveur, suivez les miss Noël Mouv'in, les lutins du père Noël, saint Nicolas et sa hotte remplie de cadeaux et de friandises, Gretel et ses pains d'épices, le renne du père Noël, l'ourson polaire et bien d'autres...

Un défilé à suivre et à vivre tous ensemble, qui vous fera traverser les rues commerçantes à la rencontre des commerçants manosquins. Une nouvelle fois, votre magazine Mouv'in crée l'événement et se chargera de mettre l'ambiance dans la ville ce samedi 7 décembre.

À NOTER

De 10 h à 12 h, vous pourrez participer à l'animation commerciale, place Saint-Sauveur, et tenter votre chance pour gagner de nombreux lots offerts par votre magazine Mouv'in.





pratique, il est impératif d'anticiper pour ne pas se retrouver en manque de liquide comme ce fut le cas partout en France cet été (n'hésitez pas à aller les rencontrer pour en savoir plus sur la conception de ces e-liquides). N'oublions pas non plus l'importance d'un bon matériel, mais aussi, et surtout d'un matériel adapté.

LE CONSEIL AVANT TOUT

Ciga'Vap part à la découverte de sa clientèle et surtout de ses besoins en nicotine. « *Nous n'orientons pas de la même manière un fumeur d'un paquet de cigarettes par jour, voire plus ; qu'un fumeur d'environ dix cigarettes. Mais ce qu'il faut savoir c'est que le passage à la cigarette électronique permet de réduire voire arrêter complètement la cigarette. On peut passer facilement d'un paquet par jour à trois ou quatre cigarettes. Ce n'est pas un effet de mode, la volonté est la base du succès et il faut avoir l'envie d'arrêter* », comme nous l'explique Cédric, qui n'hésitera pas à passer entre vingt et quarante minutes avec ses clients pour les conseiller sur le choix de leur e-cigarette et de son utilisation. Ce sevrage passe notamment pas la mise en place d'un programme personnalisé, car il ne faut pas baisser son taux de nicotine trop rapidement, il faut vraiment le faire en fonction de chacun.

DES MODÈLES ADAPTÉS AU FUMEUR

Ciga'Vap vous proposera des modèles de cigarettes adaptés à votre profil de fumeur, des coffrets à différents prix, aussi bien pour homme que pour femme, socles, trousse, accessoires, consommables, et bien sûr les e-liquides. De bonnes idées cadeaux pour Noël, pour répondre aux bonnes résolutions du début de l'année !

INFORMATIONS

Ciga' Vap

403 avenue Georges-Pompidou
04100 Manosque
Tél. 04 92 74 72 81
Facebook : Ciga'Vap

*Ouvert le lundi de 14 h à 19 h,
du mardi au vendredi de 9 h à 12 h 30
et de 14 h à 19 h, le samedi de 9 h à 19 h.
Ouvertures exceptionnelles les
dimanches 15 et 22 décembre*

La fumée des cigarettes laisse désormais place à la vapeur des "vapoteurs". Un terme et une utilisation qui conquiert les fumeurs et aussi non-fumeurs. Ciga'Vap à Manosque vous fait découvrir les avantages de la cigarette électronique.

En ouvrant cette boutique le 25 juin 2013, David et Corinne ont voulu faire partager leurs connaissances sur la cigarette électronique. « *Fumeur depuis vingt-huit ans, je croyais aux vertus thérapeutiques de la cigarette électronique. J'ai testé différents sevrages nicotiniques, mais aucun n'a marché plus de deux mois. Depuis que je me suis mis à la cigarette électronique, je n'ai pas retouché une cigarette en six mois. C'est cette expérience et l'évolution du produit qui ont été le déclencheur. De plus, les boutiques étaient présentes dans les grandes villes, mais pas encore à Manosque. Ciga'Vap est né ainsi !* », nous précise David Ajuelos.

LES AVANTAGES DE LA E-CIGARETTE

La cigarette électronique permet, grâce à différents dosages de nicotine, de se sevrer progressivement de son addiction. Mais l'une des addictions très présentes est celle de la gestuelle, la cigarette électronique comble à la fois le manque de nicotine et le manque de la gestuelle; sans les effets nocifs des 4 000 produits chimiques dont 60 cancérogènes, tels que le cadmium, le méthanol, l'arsenic, le plomb, etc., contenus dans une cigarette classique. Selon le professeur Dautzenberg

(pneumologue à l'hôpital Salpêtrière à Paris), la cigarette électronique est nettement moins dangereuse « *réduction considérable des risques de maladie cardiovasculaire, pas de monoxyde de carbone, pas de goudron, une solution idéale pour les fumeurs qui veulent arrêter le tabac* ». Un collectif de cent médecins, toutes spécialités confondues, vient récemment de signer un appel, encourageant les fumeurs à passer au « vapotage ». Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'AIDUCE (association indépendante des utilisateurs de cigarette électronique).

L'IMPORTANCE DES E-LIQUIDES

Ce qui donne le goût et l'arôme à la vapeur est le e-liquide. Il a un rôle primordial dans la pratique du « vapotage ». C'est pourquoi Ciga' Vap est très vigilant dans sa sélection de fournisseurs et ne travaille qu'avec des fabricants français dont l'un, sur ses arômes fruits et tabac, a une base 100 % végétale. Ciga' Vap vous propose plus de 50 parfums de e-liquides (saveurs tabacs blonds et bruns, saveurs gourmandes, saveurs fruitées...). Ciga'Vap référence aujourd'hui trois fournisseurs, pouvant ainsi répondre à la demande de ses clients, sachant que devant le succès grandissant de cette



L'histoire d'Hansel et Gretel est un conte des frères Grimm. Ce conte, l'un des plus célèbres parmi les contes merveilleux, met en scène un frère et une sœur perdus dans la forêt par leurs parents et qui, ensuite, se retrouvent aux prises avec une sorcière anthropophage.

Hansel et sa sœur Gretel sont les enfants d'un pauvre bûcheron. La belle-mère des enfants, craignant la famine, demande à son époux de perdre ses enfants dans la forêt. Hansel et Gretel, ayant entendu le vilain plan de la belle-mère, recueillent des petits cailloux blancs pour marquer le chemin jusqu'à chez eux. Ainsi la tentative de les perdre échoue. La belle-mère pousse alors le père à réessayer, cette fois les enfants n'ont que des morceaux de pain à jeter derrière eux. Une fois abandonnés en pleine forêt, ils réalisent que le pain a été mangé par les oiseaux.

LA MAISON EN PAIN D'ÉPICES

En errant dans la forêt, Hansel et Gretel trouvent une maison en pain d'épices avec des fenêtres en sucre. Un régal

pour les deux enfants. Mais l'habitante de cette maison est une vieille sorcière qui a construit la maison pour attirer les enfants afin de les manger.

Elle enferme Hansel dans une cage et fait de Gretel sa servante. Gretel doit cuisiner afin d'engraisser son frère Hansel et, chaque jour, la sorcière vérifie s'il est suffisamment gras pour être mangé. Comme elle est à moitié aveugle, elle demande à Hansel de lui donner son doigt et celui-ci lui tend un os à la place. La sorcière a l'impression que Hansel ne grossit pas et les enfants peuvent alors gagner du temps. Mais un jour, folle de rage, elle n'a plus de patience et décide de manger Hansel.

Alors qu'elle se prépare à cuire Hansel, la sorcière demande à Gretel de regarder

dans le four pour voir s'il est prêt. Mais Gretel lui dit qu'elle est trop petite et la sorcière doit vérifier elle-même. Alors qu'elle se penche dans le four, Gretel la pousse et referme la porte derrière elle. La sorcière meurt ainsi carbonisée.

La sorcière morte, les enfants sautent et dansent de joie. Ils prennent les perles et les pierres précieuses de la sorcière, autant qu'ils peuvent en emporter, puis quittent la maison. Ils arrivent à une rivière, mais ne voient ni pont ni gué pour traverser.

Gretel aperçoit alors un cygne blanc et lui demande de les porter sur son dos. Gretel constate que l'animal ne peut les porter tous les deux et, dès lors, il les fait franchir la rivière l'un après l'autre. Hansel et Gretel poursuivent ensuite leur chemin et finissent par sortir de la forêt et, aussitôt qu'ils voient la maison de leur père, ils se mettent à courir dans sa direction. Ils retrouvent leur père, qu'ils embrassent. Celui-ci est veuf à présent. Les deux enfants lui montrent les trésors qu'ils ont pris à la sorcière, et c'est la fin de leurs soucis.



La légende de St Nicolas

La Saint-Nicolas est une fête inspirée d'un personnage réel, Nicolas de Myre. Il fut le protecteur des enfants, des veuves et des gens faibles. Il fut bienveillant et généreux.

Saint Nicolas serait décédé le 6 décembre 343. Il fut enterré à Myre, mais ses ossements furent volés en 1087 par des marchands italiens qui les emportèrent à Bari, en Italie. Selon la légende, saint Nicolas aurait ressuscité trois enfants tués par un boucher. Les miracles attribués à saint Nicolas sont si nombreux qu'il est aujourd'hui le saint patron de nombreuses corporations ou groupes tels que les enfants, les navigateurs, les prisonniers, les avocats ou les célibataires.

La Saint-Nicolas est également célébrée en Allemagne dès le Xe siècle, et la journée du 6 décembre a été choisie comme le jour de la fête des commerçants, des boulangers et des marins. Aujourd'hui, la Saint-Nicolas est fêtée dans un grand nombre de pays d'Europe : la France, l'Allemagne, la Suisse, le Luxembourg, la Belgique, les Pays-Bas, la Russie, la Pologne, l'Autriche, et d'autres encore. Dans la nuit du 5 au 6 décembre, le saint passe dans les maisons pour apporter aux enfants sages des friandises : fruits secs, pommes, gâteaux, bonbons, chocolats et surtout de grands pains d'épices représentant le saint évêque. Dans certaines régions, il est accompagné par le père Fouettard qui, vêtu d'un grand manteau noir avec un grand capuchon et de grosses bottes et portant parfois un fouet et un sac, n'a pas le beau rôle, puisqu'il menace de distribuer des coups de trique aux enfants qui n'ont pas été sages ou de les emporter dans son sac et qui donne, parfois, du charbon, des pommes de terre et des oignons. Le père Fouettard est également souvent représenté avec des cornes et une queue.



MBM

Prêt à Porter Homme et Femme

DU 1ER AU 31 DÉCEMBRE

-20%

sur les coffrets cadeaux et accessoires de marque

SACS / CEINTURES
ÉCHARPES / BONNETS ...

TENUES DE SOIRÉE POUR LE RÉVEILLON

DEFLUXE
KAPORAL
JACK & JONES
NANA BAILA
CUIR ARTURO

OUVERT LES DIMANCHES 8, 15 et 22 décembre

lundi : 14h30 - 19h
Mardi au samedi : 9h-12h & 14h30-19h

17 AVENUE JEAN GIONO - MANOSQUE
Tél. : 04 92 72 20 80

dans la limite des stocks disponibles

Oraison en fête



La ville et les commerçants d'Oraison font scintiller votre mois de décembre. Plusieurs animations sont programmées (voir agenda), mais quelques-unes ont retenu notre attention...

CONCOURS DES ILLUMINATIONS DE NOËL ET DES CRÈCHES

Du 17 au 24 décembre

L'office de tourisme d'Oraison propose à tous les habitants, particuliers ou commerçants un concours de décorations de Noël dans trois catégories : façades et jardins, fenêtres, et vitrines commerçantes. La décoration devra être laissée en place entre le 17 et le 24 décembre. Pour participer, il faut s'inscrire à l'office de tourisme avant le 15 décembre. Le jury passera pour noter les appréciations et désigner les gagnants. Les lots seront attribués aux vainqueurs dans chaque catégorie. La remise des prix pour les lauréats aura lieu en janvier à l'office de tourisme.

12È FOULÉE DE NOËL

Le 14 décembre

Course pédestre : 10,5 km, poussins : 1 km, benjamins, minimales : 3 km.
Inscriptions : www.lafouleedenoeel.org. Gratuit, sauf pour les 10,5 km, 10 € en préinscription, 15 € sur place.

12È ANNIVERSAIRE DE LA FÉRIE DE NOËL À ORAISON

Du 1er au 31 décembre – Salles du château

Les quatre salles du château transformées en monde magique et féérique, automates, décor polaire, elfes, lutins dans la forêt enchantée. Collection de pères Noël, bureau du père Noël, nouveautés et surprises. Entrée gratuite. Ouvert tous les jours de 14h à 18h, le mardi et le samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h, le dimanche de 14h à 18h.

PARADE ET MARCHÉ DE NOËL

Samedi 21 et dimanche 22 décembre

SAMEDI 21 : 16 h – Parade de Noël (deux passages). Défilé dans les rues, vente de marrons et de vin chaud (CF), feu d'artifice à 17 h 30, en centre-ville d'Oraison.

MARCHÉ DE NOËL

Le samedi 21 et le dimanche 22 décembre dans la cour du château d'Oraison.

COMMERCES EN FÊTE

Les samedis 14 et 21 décembre – à partir de 10 h

Les 50 adhérents de l'association des commerçants d'Oraison vous proposent deux jours de promotions et d'animations. Durant les nombreuses festivités que propose la ville, profitez-en pour faire vos cadeaux de Noël dans les boutiques d'Oraison. Animations musicales, ventes flash, promotions, restez attentifs et profitez de la bonne affaire, à seulement quelques jours de Noël. Oraison est un village dynamique, «Une ville à la campagne» ! ...différents commerces, des secteurs d'activités variées...

Boulangerie • Coiffeurs • Parfumerie • Onglerie • Café-Bar-Restaurants • Pizzeria Traiteur • Produits du terroir-Caviste • un Moulin à huile • Magasin bio • Boucherie Souvenirs • Décoration • Bijoutier • Joaillier • Opticiennes • Fleuriste • Prêt-à-porter Chaussures • Presses • ainsi que des pharmacies • Taxi Ambulances • Auto Ecole • des commerces d'Electroménager • TV et Cuisinistes • Jardinier • Imprimerie • Moyenne surface • Assurances • expert comptable • marbrerie • agence événementielle.

La nouvelle Association des Commerçants et Artisans d'Oraison remercie tous les adhérents





Récemment ouverte, la boutique Fan 2 Shoes vient compléter l'offre commerciale dans le quartier si dynamique de l'Écoforum à Manosque. Présentation de cette toute nouvelle entreprise.

Créée par Nathalie le 1er mars de cette année, Fan 2 Shoes se distingue par la diversité de ses produits, mais surtout par leurs prix très attractifs. En venant compléter l'offre dans le quartier de l'Écoforum, Fan 2 Shoes propose un accueil chaleureux et sympathique où chacune d'entre vous, Mesdames, pourra trouver votre bonheur en matière de prêt-à-porter.

ARRIVAGE TOUTS LES QUINZE JOURS

Cette boutique a fait resurgir en Nathalie, le côté commerçant qu'elle a toujours gardé au fond d'elle. Une première expérience au service de sa clientèle féminine comme elle nous l'explique : *« Je voulais créer une boutique dans ce quartier, car il n'y avait plus rien, une boutique où la femme se sent bien, avec du choix dans les modèles, les tailles, avec un renouvellement tous les quinze jours des produits. Car la femme aime le shopping et aime voir de la nouveauté régulièrement. Une nouveauté qui collera aux tendances, mais en quantité assez rare pour que ce soit un achat*

privilegié et éviter ainsi de se retrouver, entre copines, habillées de la même manière. »

DES SHOES MAIS PAS QUE...

Orientée vers une offre de chaussures hommes et femmes, la boutique Fan 2 Shoes a finalement évolué vers la vente de produits destinés à habiller la femme de la tête aux pieds. Bien entendu les modèles de chaussures sont bien là (plus de 80 modèles en magasin), et il y en a pour tous les goûts, mais c'est aussi un choix de vêtements, d'accessoires, de lingerie, de bijoux fantaisie et de maroquinerie, qui fera de votre passage chez Fan 2 Shoes le repère de vos achats. Fan 2 Shoes s'adresse aussi aux enfants avec un rayon chaussures et propose un rayon grandes tailles en vêtements et lingerie.

Des produits qui correspondent à une clientèle très large dont la tranche d'âge va de vingt à soixante ans. Un grand écart qui montre bien la diversité proposée par Fan 2 Shoes.

À LA DISPOSITION DES CLIENTES

Idéalement située à côté de la pharmacie, Fan 2 Shoes dispose d'un parking gratuit qui vous facilitera l'accès à la boutique. Votre fidélité sera récompensée grâce à la carte mise en place par la boutique et avec laquelle vous pourrez, à partir de 150 € d'achats, bénéficier de 10 % de remise sur votre achat suivant. Le plaisir d'offrir avec les chèques cadeaux de la boutique avec lesquels vous pourrez, à coup sûr, contenter, vos proches. Fan 2 Shoes accepte également les chèques KDO 04 de la CCIT.

Fan 2 Shoes a participé à de nombreux défilés de mode, et participera le 7 décembre prochain à un nouveau défilé qui aura lieu au bar le Colibri à Ste-Tulle.

INFORMATIONS UTILES

La boutique est ouverte du mardi au samedi de 10 h à 19 h, et sera exceptionnellement ouverte les dimanches 22 et 29 et les lundis 23 et 30 décembre. À l'occasion de ces ouvertures exceptionnelles, venez bénéficier de 5 % de remise sur vos achats (sans minimum d'achat).

FAN 2 SHOES

Écoforum – Manosque
(à côté de la pharmacie)
Tél. : 04 13 37 01 91
Facebook : Fan 2 Shoes





Un nom qui appelle à l'imagination pour cette nouvelle association pierreverdante. Amateur de chant rendez-vous lors des prochaines "scènes ouvertes" organisées par l'association.

Organisées dans la salle de la Frèche, les Scènes ouvertes mélodies en sous-sol, bénéficient d'un lieu ô combien charismatique ! Dans une ambiance chaleureuse, les chanteurs et chanteuses, débutants ou confirmés, présenteront un spectacle de qualité dans le plus pur esprit cabaret.

AVIS AUX CHANTEURS

Vous chanterez en français ou en langue étrangère, accompagnés par des bandes-son identiques aux originales. Un matériel professionnel est à votre disposition afin de vous mettre en valeur (enceintes, retours, micros, éclairages, etc.). Tous les musiciens et leurs instruments sont bien entendu acceptés.

ATTENTION, les places sont limitées et il est prudent de réserver.

Les chanteurs sont priés de se faire connaître au plus vite, ils sont déjà nombreux à avoir attrapé le virus ! Une répétition la veille de la Scène ouverte est offerte et vivement conseillée afin de faire les balances. Par ailleurs, un coach est à votre disposition pour parfaire votre prestation.

AVIS AUX SPECTATEURS

Pour tout chanteur, il faut qu'il y ait un spectateur qui puisse entendre sa mélodie. Ces Scènes ouvertes sont évidemment aussi bien ouvertes aux chanteurs qu'aux spectateurs qui peuvent venir passer une agréable soirée.

PROCHAINES DATES À VENIR

Après une première Scène ouverte en octobre, qui a connu un très beau succès, les membres de l'association sont heureux de vous informer des prochaines dates :

- 14 décembre 2013 à 21 heures
- 22 février 2014 à 21 heures
- 26 avril 2014 à 21 heures
- 19 juin 2014 à 21 heures
- 12 juillet 2014 à 21 heures

INFOS PRATIQUES

Entrée spectateurs : 6 €

Entrée chanteurs : 4 €

Entrée gratuite pour les adhérents
(adhésion : 20 € pour l'année)

Les chanteurs sont invités à prendre leur adhésion, ce qui leur donne droit au prêt des bandes-son pour travailler à la maison.

Déjà vingt chanteurs se sont fait connaître pour la date du 14 décembre. Date limite d'inscription : lundi 9 décembre 2013.

**Inscription des chanteurs auprès de Monique,
au 07 81 23 79 44**

**Réservation des spectateurs auprès de Nicole,
au 04 86 90 21 09**

MEMBRES FONDATEURS :

La présidente : Danièle Rey-Girrdet

La vice-présidente : Monique Flamand

Le trésorier : Jean-Paul Julie

La secrétaire : Nicole Augias

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

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

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

Vous
offre
10 €
sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

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

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
LES DIMANCHES 15 ET 22 DÉCEMBRE

Arrêt sur Images

Découvrez la gamme

PYLONES



toutes les nouveautés sur
arretsurimagesmanosque

la marelle
Caroline Lisfranc

Kimmidoll

INCIDENCE PARIS

PYLONES

la chaise longue

Place de l'Hôtel de Ville • Manosque

Tél. 04 92 72 59 24

POUR ÇA QU'ON NOUS M



prêt-à-porter
accessoires féminins

b.young®

ICHI®

CELOPJOVEN

COMPANIA FANTASTICA
LA BARBOTE COMPANY

la petite française

OUVERT du mardi au samedi 10h30 - 13h & 15h - 19h

RUE GUILHEMPIERRE / MANOSQUE



www.facebook.com/CPourCaQuonNousM

Tél. : 09 82 22 92 36

TCHÉKA zergatik ANATOPIK skunkfunk TURBO WEAR La Fiancée du Mekong

Idees Cadeaux

PRET A PORTER FEMME/ENFANT

VOLCANOTH

OUVERT LES DIMANCHES 8/15/22 DEC

du 7 au 14 décembre **-20%*** SUR LE RAYON ANATOPIK

51 RUE GRANDE 04100 MANOSQUE 04 92 71 15 80

API PHOTOGRAPHIE PROFESSIONNELLE ET TOUR

Vous propose ses formations

Agréé formation continue

PRATICIEN PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL

PHOTOGRAPHE DE PRODUITS ET D'ENTREPRISES

BEP

stage d'initiation

API école régionale de photographie

189 chemin St Jean Site : www.api04.com Tel : 04 92 79 27 85 04130 Volx Mail : api04vs@gmail.com cèl : 06 76 64 55 51



*Le Centre chorégraphique de haute Provence,
sous la direction de Céline Faure, nous présente
son nouveau ballet spectacle Pirates !*

Comme une tradition, vous retrouvez désormais tous les deux ans, le spectacle du Centre chorégraphique de haute Provence avec comme particularité la date de cet événement. En effet, comme pour les spectacles précédents, cette année encore Céline Faure propose ses représentations en plein cœur du mois de décembre. Une programmation qui permet de se distinguer des autres écoles de danse, qui réalisent cela en principe, en fin de saison. Ce ballet aura donc lieu le vendredi 20 et le samedi 21 décembre 2013 à 21 h au théâtre Jean-le-Bleu de Manosque.

DIX ANS DÉJÀ

Le Centre chorégraphique fête cette année, ses dix ans. Ce spectacle arrive donc à point nommé pour célébrer dix ans de cours, de spectacles et de partage d'une passion commune : la danse ! À cette occasion, découvrez une création chorégraphique qui ne manque pas d'originalité, sur le thème des pirates...

À L'ABORDAGE !

Céline Faure vous propose une traversée des imaginaires, partez à la rencontre des brigands des océans et des amazones, découvrez la fabuleuse histoire d'un enfant qui veut protéger ce merveilleux secret, partez à la découverte d'une île lointaine... deux heures de spectacle regroupant plus de cent danseurs, enfants, ados, adultes, aux styles mêlés, jazz, contemporain, hip-hop, alliant le travail technique, la recherche chorégraphique, musicale et scénique.

Pirates ! est le cinquième spectacle du Centre chorégraphique. On se rappelle bien évidemment de Harry hors série en 2005, La Dame aux Ferrets en 2007, Coeurs à crocs en 2009 et Aurore, tu dors ? en 2011.

Le Centre chorégraphique, c'est une équipe soudée qui s'agrandit autour de Céline au fil des années, avec Sophie Lambert, Phillipine Latil et Gladys Venturelli, dont la motivation reste la formation aux disciplines artistiques du spectacle avec l'exigence et la passion comme guides. Quand émotions et énergies se conjuguent pour construire partager et vivre une expérience et une aventure humaine aussi riche qu'unique et éphémère... Rendez-vous au théâtre !

INFORMATIONS

Ballet-spectacle Pirates !

Vendredi 20 et samedi 21 décembre 2013

21 h • Théâtre Jean-le-Bleu – Manosque

Tarifs : 12 € et 9 € (moins de 10 ans, chômeurs, retraités)

Points de vente : Centre chorégraphique, office de tourisme, théâtre Jean-le-Bleu

Renseignements : 06 30 26 39 23 ou 06 89 29 04 12

HYPER U
MANOSQUE

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



U location
Véhicule de tourisme 5 places*
29€ la journée
tout compris**
RENDEZ-VOUS SUR
location-u.com

U location



Après plus d'un an d'activité, revenons sur ce concept original alliant bar à ongles et coiffure dans un même lieu. En un an, de nombreuses évolutions ont vu le jour et ce n'est pas près de s'arrêter...

Angélique, qui avait décidé de franchir le cap de la création d'entreprise, voit son pari réussir. Marina et Laurie rejoignent Delphine et Angélique pour former cette équipe de quatre amies. Des collaboratrices qui ont la même vision et partagent le même projet...

UN LIEU DE BIEN-ÊTRE AU FÉMININ

Depuis plus d'un an, cette association coiffure-bar à ongles a séduit la population féminine qui retrouve en un même lieu tout ce qui les mettra un peu plus en valeur. « *Nous avons donc décidé d'offrir un peu plus de disponibilités aux clientes, elles bénéficient alors des prestations coiffure + onglerie dans une ambiance conviviale* », précise Angélique.

LE CONCEPT BEAUTÉ

Un concept novateur avec l'apparition d'un terme peu connu dans notre département, pourtant, le principe fait fureur. Installez-vous à un comptoir, Delphine s'occupera de vos demandes

ongulaires. Patientez avec un café, un thé et des douceurs qui vous seront offerts. Avec dix ans d'expérience et des formations Beauty Nails et Peggy Sage, Delphine s'est spécialisée dans les ongles. Bell'à Domicile propose ses services d'esthétique à domicile et assure le bar à ongle sur rendez-vous tous les jours dès le mois de décembre, au salon.

QUELQUES TARIFS :

Épilation sourcils, lèvres, menton, aisselles, maillot, cuisses, demi-jambes, bras : 5 €
Maillot échancré : 10 €
Maillot intégral, jambes complètes : 15 €
Soins du visage : 40 €
Modelage du corps : 40 €

OFFRES, IDÉES-CADEAUX, NOUVEAUTÉS...

Pour les fêtes, découvrez de nombreuses offres et des idées-cadeaux comme **le forfait spécial fêtes, maquillage + shampoing + brushing à 33 €.**

Hair Beauty Shop a choisi la marque Tigi, une image jeune et dynamique qui correspond à celle du salon. Vous pourrez donc retrouver au salon toute la gamme de produits. À découvrir également la gamme Moroccanoil, spécialisée en cheveux secs, à base d'huile d'argan et de kératine, elle est souvent référencée dans les magazines de mode et présente lors de défilés.

NOUVEL AGENCEMENT

En décembre, le salon va subir quelques transformations, afin d'accentuer le concept « bar à ongles ». Le nouvel agencement permettra de mettre cette activité plus en avant. Un nouvel espace rendra votre attente plus cosy.

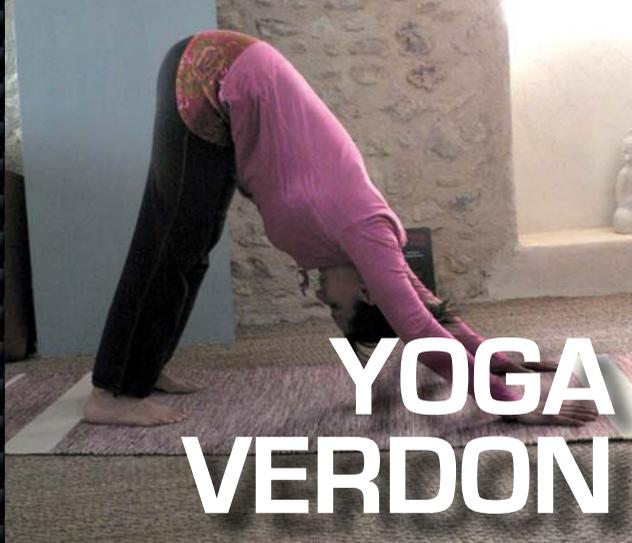
INFORMATIONS

SALON HAIR BEAUTY SHOP

Bâtiment Le Meeting
Boulevard Saint-Joseph
ZI Saint-Joseph
04100 Manosque
Tél. : 04 92 74 91 75

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h
Ouvertures exceptionnelles les dimanches 22 et 29 décembre

Présence de Delphine (Bell'à domicile) tous les jours en décembre



YOGA VERDON

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Yoga Verdon

Tout le monde connaît cette discipline, mais savez-vous que pratiquer le yoga c'est, avant tout, prendre un moment pour soi... ? Le yoga va vous permettre de découvrir l'ajustement de votre corps dans différentes postures...

Respirer, écouter, laisser la place, observer et accueillir la nouvelle énergie sont les principales recommandations qui apporteront tout le bénéfice de cette pratique. Le yoga proposé pour Yoga Verdon s'inspire de celui porté par l'Institut français de yoga (www.ify.fr). Cette tradition transmet un yoga adapté à l'individu et à sa culture. Cet enseignement comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives comme nous l'explique Valérie Piu, créatrice et professeur de l'association. Diplômée de l'Institut français de yoga, elle pratique et enseigne le yoga depuis plusieurs années. Son parcours passe aussi par l'accompagnement, en parallèle, de nombreux chefs d'entreprises.

COURS POUR ADULTES

Ils sont proposés en petits groupes (maximum 8 personnes) à proximité. Ils permettent de prendre des rendez-vous réguliers et de travailler progressivement autour d'une posture, d'une énergie ou d'un projet particulier de renforcement du corps. Quelle que soit l'orientation choisie, les séances s'accompagnent toujours d'une recherche autour de la conscience du souffle.

COURS INDIVIDUELS

Ils peuvent être pris occasionnellement ou régulièrement. Ils s'adaptent à la demande et aux

besoins de la personne à un moment donné et permettent parfois de s'installer dans une pratique autonome.

LES ATELIERS PONCTUELS

Proposés une fois par trimestre, ces ateliers sont destinés à approfondir la pratique du yoga. Ils aborderont alternativement l'étude du texte fondateur de la théorie et de la philosophie du yoga : les « Yoga Sutra de Patanjali », le chant védique et le prānyama (orientation du souffle).

LE YOGA POUR LES SPORTIFS

Ces cours proposent d'explorer la première série de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, yoga dynamique permettant de préparer la pratique sportive. Les séances s'articulent autour d'un entraînement avec une répétition d'enchaînements suivis d'une série de postures statiques préparant la structuration de l'ensemble du corps. Pour tirer bénéfice de ces ateliers mensuels, un entraînement autonome hebdomadaire est conseillé.

« Quelle que soit la pratique envisagée, le travail proposé permet de mettre en relation et d'harmoniser tous les aspects de notre constitution. Les mouvements dynamiques ou statiques sont toujours liés à la respiration profonde. »

PLANNING DES COURS 2013-2014

Lundi

12 h 30 – 13 h 30 : Centre Pilates – Manosque
17 h 45 – 18 h 40 : Les Chabrandes (commune de Valensole)
19 h 30 – 20 h 30 : Saint-Martin-de-Brômes (salle du Fournil)

Mardi

17 h 30 – 19 h : yoga sportif – Ateliers mensuels – Saint-Martin-de-Brômes – 17 décembre 2013 ; 21 janvier, 18 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai, 17 juin 2014)
19 h 30 – 20 h 30 : Yoga – Saint-Martin-de-Brômes
Cours d'essai offert, précédé d'un entretien individuel.
Inscription tout au long de l'année.
Interruption des cours durant les vacances scolaires.

PLUS D'INFOS

Yoga Verdon
4, Grande rue
04800 Saint-Martin-de-Brômes
Tél. : 06 72 901 801
<http://yogaverdon.wordpress.com>



YOGA VERDON
Cours de yoga collectifs et individuels



Valérie Piu,
Professeur de yoga diplômée de l'IFY - www.ify.fr

Renseignements : 06 72 901 801 www.yogaverdon.wordpress.com

Cours collectifs de YOGA
Centre Pilates Manosque
Les lundis de 12h30 à 13h30
Cours d'essai offert

LE CALENDRIER
Aubade
OFFERT

Aubade
PARIS

HUIT
WACOAL
EMPREINTE
MASSANA
ARTHUR
MARJOLAINE
SUGGEST
CHRISTIAN CÂNE
HOM
WOLFORD
BERTHE AUX
GRANDS PIEDS
ACHILE

**SOUS
Entendu**

Espace Mirabeau - MANOSQUE

(face à l'esplanade François Mitterrand - La Poste) - 04 92 72 20 69

mardi au samedi 10h - 19h NON STOP
ouvert tous les jours du lundi 9 au mardi 24 décembre



Le Sablier Édition présente sa dernière nouveauté, un livre musical sur la vie de Zingarella la petite danseuse de bois. Avec la voix de Catherine Alias, les textes de Manon Rozier, les illustrations de Leslie Umezaki.

L'HISTOIRE

Zingarella, marionnette de bois au sommet de sa gloire, danse avec grâce sur la musique de Casse-Noisette écrite par Piotr Tchaïkovski. Mais elle trébuche en pleine représentation. La sanction est immédiate : jetée aux oubliettes ! Humiliée, et le cœur meurtri, elle va partager et découvrir la vie des oubliés du théâtre. Et chacun va tenter de l'aider à reconstruire un fil réel, le fil de soi.

LE PETIT +

Retrouvez le petit guide de la musique de ballet par Isabelle Ronzier.

PROCHAINEMENT SUR SCÈNE

Dès 2014, le spectacle adapté de l'album sera joué par la compagnie Attore Actor Acteur, dirigée par Catherine

Alias. L'avant-première est prévue lors du prochain Festival d'Avignon.

CÔTÉ MUSIQUE

L'histoire intégrale est racontée par la comédienne Catherine Alias, sur des morceaux musicaux choisis, extraits du ballet Casse-Noisette de Tchaïkovski. La musique est exécutée par l'Orchestre de la Suisse romande, dirigé par Ernest Ansermet. La musique seule peut être écoutée séparément à la fin du CD audio.

L'histoire est racontée sur les morceaux musicaux suivants :

1. La Fée dragée · Opus 71a (andante non troppo)
2. La Danse arabe · Opus 71a (allegretto)
3. Ouverture miniature · Opus 71a (allegro giusto)
4. La Danse chinoise
5. La Fée dragée · Opus 71a (andante non troppo)
6. La Danse des mirlitons · Opus 71a (moderato assai)
7. Suite pour orchestre du ballet Casse-Noisette · Opus 71a (interprétés par l'Orchestre de la Suisse romande, sous la direction d'Ernest Ansermet)

> Le célesta, la harpe et la flûte traversière sont particulièrement mis en valeur dans les extraits choisis par le directeur musical Michel Montoyat, pour installer une atmosphère mystérieuse...

MADE IN PROVENCE

Ce nouvel ouvrage de la collection Philo'Mène est créé en Provence avec une impression écoresponsable dont Le Sablier Édition, basé à Forcalquier, s'est fait une priorité.

« Notre maison d'édition a été fondée en 1997 par Hélène Bonis et fête ses quinze ans cette année ! Son catalogue, constitué de livres et de livres musicaux, se singularise par un mariage des sensibilités : auteurs, illustrateurs, peintres, photographes y côtoient les acteurs du monde de la musique, conteurs, compositeurs, comédiens et musiciens. » Une boutique d'artistes sise au 8 place du Bourguet à Forcalquier (haute Provence) — sur le premier pôle d'excellence du livre en France — vous présente nos albums et livres musicaux, mais aussi les créations des artistes dont nous soutenons le travail et la créativité depuis plus de treize ans : musiques, sculptures, peintures, photographies, objets d'art et de décoration, instruments de musique... Notre sablier y coule de 9 h 30 à 13 h et de 14 h 30 à 18 h... À bientôt de vous y retrouver...

PLUS D'INFOS

Le Sablier Éditions - 8 place du Bourguet - 04300 Forcalquier
Tél. : 04 92 79 40 00 - www.lesablier-editions.com

BOULANGERIE • PATISSERIE

Filly

Chocolatier
Glacier
Pâtissier

Mariages, Baptêmes, Réceptions...



*Réservez jusqu'à la veille vos bûches,
chocolats, nougats, pompes de Noël,
entremés glacés...*

OUVERT EXCEPTIONNELLEMENT

les 24 et 31 DÉCEMBRE (toute la journée)

les 25 DÉCEMBRE et 1er JANVIER (6h30 - 13h)

fermeture exceptionnelles les vendredis 26/12 et 3/01

Allée Alphonse Daudet - MANOSQUE - 04 92 72 17 02

TOBOGGAN
chaussures



DU 10 AU 24 DÉCEMBRE INCLUS

-10%
SUR LA COLLECTION
FEMME

-20%
SUR LA COLLECTION
ENFANT

côté enfant

Palladium • Geox • Primigi • Naturino • Tropézienne
Stones and bones • GBB • Ciao Bambi • Bétula

côté femme

Koah • Air Step • Palladium
Eject • Regins • Virus • Myma

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES

Dimanches 15 et 22 décembre

9h30 / 12h15 & 14h30 / 19h

Place Docteur Joubert • MANOSQUE

04 92 72 27 47

100% Montres

HOMME.FEMME.ENFANT

CITIZEN • PULSAR • SWISS MILITARY • ICE WATCH • FOSSIL • SKAGEN
M.HERBELIN • DIESEL • CASIO G-SHOCK • ADIDAS ORIGINAL • OXBOW
P.LANNIER • CHIPIE • DDP • ROXY • DKNY • H.BOSS
C.LACROIX • T.MUGLER • T.LAPIDUS • TEKDAY
CERRUTI • CERTUS • N.RICCI • INGERSOLL • POLICE

remplacement de vos piles
changement de vos bracelets
contrôle de l'étanchéité



49 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 34 21

100% Bijoux

nouveau à Manosque

Ca va être votre fête !

JOUEZ AVEC :

CERRUTI, POLICE, CLYDA,
LOLITA LEMPICKA,
MORGAN, HOT DIAMONDS,
5ème AVENUE

À DÉCOUVRIR

ÉGALEMENT

LOLITA LEMPICKA,
HOT DIAMONDS,
THOMAS SABO,
5ème AVENUE,
DIVA DESIR,
MORGAN,
CERRUTI,
SKAGEN,
MISAKI,
POLICE,
DIESEL,
FOSSIL,
CLYDA.

MAROQUINERIE
FOSSIL



**Nous vous offrons un bijoux de marque
d'une valeur pouvant aller jusqu'à 300 €,
pour tout achat dans les vitrines signalées.**

*Offre valable à partir de 49 €, dans la limite des cadeaux disponibles.

56 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 34 21

AGENDA

Dimanche

1 Dimanche 1er Décembre

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto de Noël de l'AJPP	16h	06 16 50 19 20
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Exposition de patchwork - téléthon	...	04 92 78 42 31
LES MÉES	Salle des fêtes	Gème Tournoi de poker caritatif	9h	...
DIGNE	...	Vide grenier du collège Maria Borrely
MALLEMOISSON	...	Marché de Noël
STE TULLE	...	Brocante de Noël
VOLX	...	Grand marché de Noël 2013	...	04 92 79 21 08
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Voyage en marionnettes	17h	04 92 72 90 42
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto «Team Rallye passion»	17h	06 63 21 05 09
DIGNE	...	Vide grenier du Collège Maria Borrely
DIGNE	...	Braderie de Noël Secours populaire
STE TULLE	...	Brocante de Noël
BANON	...	Marché de Noël
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Marché de Noël par Aiguilles et Cie	10h-18h	04 92 74 04 39
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	14h30	04 92 78 60 80

Lundi

2 Lundi 2 Décembre

LES MÉES	Maison associations	Atelier Sumbolon	14h	04 92 34 08 06
----------	---------------------	------------------	-----	----------------

Mardi

3 Mardi 3 Décembre

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

Mercredi

4 Mercredi 4 Décembre

PIERREVERT	Salle Polyvalente	Collecte de sang	15h-19h30	04 92 72 88 99
------------	-------------------	------------------	-----------	----------------

DES SPÉCIALITÉS DU TERROIR :

- Biscuits, calissons, confitures, miels, nougats, sirops, châtaignes et crème de marron, charcuterie, épeautre, fromage de chèvre fermier, huile d'olive, lentilles, moutarde, pâtes sèches, plats cuisinés, pois chiche, tapenades, tisanes, vins, alcools de Forcalquier...

ARTISANAT LOCAL :

- Bijoux, bois tourné, cartes postales, cuir, jouets en bois, tissage (vêtements), livres pour adultes et enfants, luminaires, meubles en bois, poteries (faïence, grès, terre vernissée), santons, soie.

- Aromathérapie (cosmétiques et soins), huiles essentielles, lavande et lavandin, savons...

OUVERT tous les jours

- en Juillet et Août de 9H00 à 19H30

- et tout le reste de l'année de 10H00 à 18H00.

MAISON DE PRODUITS DE PAYS



MAISON DE PRODUITS
DE PAYS

+ de 50 producteurs
réunis

ROUTE DE SALAGON - 04300 MANE - TÉL. : 04 92 75 37 60

VENDREDI 6 ET SAMEDI 7
DECEMBRE

payez vos achats
par chèque*,
votre chèque ne sera
débité que le

2 JANVIER
2014

HYPER U MANOSQUE

VENDREDI 6 ET SAMEDI 7
DECEMBRE

50%
SUR LES
Jouets
ET SUR LES
vêtements

SAMEDI 7 DECEMBRE

l'Atelier de création

Démonstration et réalisation
de couronnes de Noël de 9h à 12h

DU 1ER AU 31
DECEMBRE

les Automates



Petits et grands, partez à la
recherche des étonnantes
du Père Noël

la Hotte du
Père Noël

EN COLLABORATION
AVEC
crois-rouge française

DU 13 AU 24
DECEMBRE

Scéance photo

Le Père Noël sera présent
dans votre
HYPER U MANOSQUE
Venez faire photographier
vos enfants avec le Père Noël



HYPER U MANOSQUE

OUVERTURES
EXCEPTIONNELLES
LES DIMANCHES

15 22
DECEMBRE DE 9H À 12H
DECEMBRE DE 9H À 12H

29
DECEMBRE DE 9H À 12H

des
animations
et des offres
exceptionnelles



DIMANCHE 15 DECEMBRE
OUVERTURE EXCEPTIONNELLE

Venez déguster
à partir de 14h
la plus longue Bûche de Noël de

30 mètres de long
ENVIRON 1500 PARTS



La Ferme des animaux



Grand Concours

MARIOKART
Wii



1^{ère} sélection pour
les enfants de 5 à 10 ans.
Pour les 8 finalistes
À GAGNER :

MERCREDI 11 DECEMBRE

20%
SUR LES
Jeux video ET
l'informatique

20%
SUR LES
Jeux video ET
l'informatique



un programme de fête

JEUDI 12 DECEMBRE

20%
SUR LA
Décoration
de Noël



POUR 100€ D'ACHAT + 1€
NOUS VOUS OFFRONS
VOTRE SAPIN DE NOËL
(80 CM À 1 M DE HAUT)
Offre limitée à 100 sapins sur l'ensemble de la journée



SAMEDI 14 DECEMBRE

Atelier pour enfants de 14h à 17h
à partir de 4 ans
Démonstration et réalisation de M. Patate.
Une activité ludique et éducative.
ACTIVITÉ GRATUITE



DU 16 AU 21
DECEMBRE

POUR 15€ D'ACHAT EN MAGASIN

RECEVEZ
UN BON D'ACHAT DE

6€

LE BON D'ACHAT EST UTILISABLE LE DIMANCHE 22 DECEMBRE
POUR 60€ D'ACHAT (CUMULABLE PAR TRANCHE DE 60€)

MERCREDI 18 DECEMBRE

GRAND CONCOURS
MARIOKART
Wii

2^{ème} sélection
les 4 meilleurs temps se
retrouveront en finale le
dimanche 22 décembre



Un repas
Lunch
sera offert
à tous les
participants

Du lundi au samedi de 8h30 à 20h sauf le vendredi de 8h30 à 20h30

AGENDA

par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Jeudi

5 Jeudi 5 Décembre

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	L'OMPA fête Noël	15h	04 92 72 22 28
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Soir de Jazz	21h	04 92 72 43 08
DIGNE	...	Bourse aux jouets puericulture et ski
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VOLX	Foyer rural	Repas association Regain	12h	04 92 78 57 11

Vendredi

6 Vendredi 6 Décembre

DIGNE	...	Bourse aux jouets puericulture et ski
VOLX	...	Collecte de sang	...	04 92 75 44 87
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Contes	18h30	...
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence : La grippe une menace ?	20h30	09 64 15 84 49
STE TULLE	Théâtre	Enfances Algériennes d'après A. Camus	21h	04 92 78 21 13
LES MÈES	Maison associations	Atelier d'initiation à la Radiesthésie	20h30	04 92 34 08 06
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Téléthon de Vinon	...	04 92 78 86 33
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Resto LUI	Café philo	19h	04 92 77 42 60

La Foire Fouille
dimanche 8 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h
Ouverture **NON-STOP** le samedi de 9h30 à 19h00

MANOSQUE

par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Samedi

7 Samedi 7 Décembre

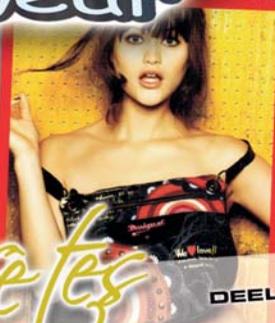
MANOSQUE	Centre ville	Parade de Noël Mouv'in - CADEAUX OFFERTS	10h-12h	06 64 14 04 94
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition vente d'artisanat du Mali	9h30 - 18h30	06 63 72 85 27
MALIJAI	Salle des fêtes	Téléthon	20h	06 42 24 13 98
CHATEAU-ARN	...	Brocante vide greniers collection
DIGNE	...	Bourse aux jouets, puericulture et ski
LES MÉES	...	Brocante vide greniers
PIERRERUE	...	Marché de Noël
MANOSQUE	Médiathèque	Conf. : Le bouddhisme et les Bodhisattva	10h-12h30	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Café Pro/MJC	Concert : Betrayins the martyrs + guest	21h	04 92 72 43 09
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Téléthon de Vinon	...	04 92 78 86 33
GRÉOUX	...	Bourse aux jouets par l'UGCA	...	04 92 78 01 08
ORAISON	...	Vente crêpes	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Stage Già Miniet	Hand Ball et animations danses (téléthon)	14h30	04 92 78 60 80
VALENSOLE	...	Chaine de solidarité au profit du Téléthon	...	06 84 08 73 62
STE TULLE	Bar le Colibri	Défilé de mode avec Lulu Animations	dès 20h	04 92 78 21 46
ORAISON	Atelier Pas Sage	Journée Créative	...	06 43 62 80 95
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert : Penta Data musique du monde	20h	04 92 72 69 02
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert Rock avec Quai des Orfèvres	21h	04 92 79 78 66

OUVERT LES DIMANCHES 15 ET 22 DÉCEMBRE
DE 10H À 12H
ET LES LUNDIS 16 ET 23 DÉCEMBRE

Evasion

sunwear

VÊTEMENTS | HOMME
CHAUSSURES | FEMME
ACCESSOIRES | ENFANT



LEVI'S • PEPE JEANS • KAPORAL • TIFFOSI
DEELUXE • CONVERSE DESIGUAL • MOLLY BRACKEN
LES PETITES BOMBES • BANANA MOON
SMASH • ...

6 BD DES FRÈRES JAUMARY
04700 ORAISON - Tél. : 04 92 72 60 07

MARDI AU SAMEDI
10H-12H / 15H-19H
DIMANCHE 10H-12H

Joyeuses fêtes

AGENDA

Dimanche

8 Dimanche 8 Décembre

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition vente d'artisanat du Mali	9h30 - 18h30	06 63 72 85 27
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h30	06 59 38 35 85
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto du Téléthon	15h30	04 92 74 90 02
MANOSQUE	Église St Sauveur	Chants Noël : Choeurs de l'armée Rouge	14h30 & 17h	06 66 12 21 12
FORCALQUIER	...	Bourse aux jouets du club badminton
FORCALQUIER	...	Brocante, Vide greniers, bourse aux jouets
PUIMOISSON	...	Brocante & vide greniers
REILLANNE	...	Vide poussette / Bourse aux jouets
VILLENEUVE	Place de la Mairie	Marché de Noël	...	06 16 87 74 89
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Voyage en marionnettes	15h	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match Rugby	15h	04 92 78 60 80
PIERREVERT	Salle polyvalente	Marché de Noël	9h - 18h	04 92 72 86 87
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto Téléthon	15h	06 84 08 73 62

Lundi

9 Lundi 9 Décembre

MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VOLX	Foyer Rural	Don de sang	15h30 - 19h30	04 92 78 56 95

Mardi

10 Mardi 10 Décembre

MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Théâtre : On planche là-dessus	14h30 & 18h30	04 92 72 64 34
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87
GRÉOUX	Médiathèque	Concert : les harmoniques en musique	18h30	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91



La Foire Fouille
dimanche 15 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h
Ouverture **NON-STOP** le samedi de 9h30 à 19h00

MANOSQUE

AGENDA

par internet :

www.mouv-in.com

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

par mail :

infos@mouv-in.com

Mercredi

11 Mercredi 11 Décembre

ST AUBAN	MJC	Collecte de sang	...	04 92 64 33 56
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier Kamishibai	14h30 - 16h	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VOLX	Foyer rural	Inscription sorties de ski	18h-20h	06 87 83 73 14

Jeudi

12 Jeudi 12 Décembre

REILLANNE	Salle des fêtes	Collecte de sang	...	04 92 75 61 62
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Exposition : « Gravue en fête »	...	06 85 10 03 91
VILLENEUVE	Restaurant Bowling	Dîner spectacle MUSIC HALL spécial Senior	Midi	06 50 38 72 95

OUVERTURE LES DIMANCHES 8, 15, 22 DÉCEMBRE : 10H - 12H30 / 14H30 - 18H

Du Côté Maison ^{450 m² d'Expo}



Tables en pierre / Fer forgé
Intérieure/extérieure - Fabrication Européenne
• Mobiliers bois
patines personnalisées
Déco Int./ext.
Lumières
Tableaux

partenaire
ISIEUN
chèques KDOY

Un grand choix
d'idées cadeaux
à découvrir
en magasin

Route de Volx (face à Auchan) Manosque

à 5 min du centre ville - parking gratuit - tél. 04 92 74 78 15 - ducotemaison@yahoo.fr
lundi 15h-19h et du mardi au samedi 9h30-12h30 & 14h30-19h

AGENDA

par internet :

www.mouv-in.com

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

par mail :

infos@mouv-in.com

Vendredi

13 Vendredi 13 Décembre

SISTERON	...	Marché de Noël
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Spectacle : Christelle Cholet	21h	04 92 70 34 19
VINON/VERDON	Oustaou du Veron	Café Littéraire	18h30	...
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée cloture Jeu concours Passeport	19h	07 62 72 59 51

Samedi

14 Samedi 14 Décembre

PIERREVERT	Salle de la Frêche	Scènes ouvertes «Mélodies en Sous Sol»	21h	07 81 23 79 44
MALIJAI	Salle Bergeroux	Exposition	13h-18h	04 92 34 09 32
CHATEAU-ARN	...	Marché à la Brocante et vide greniers
ESPARRON	...	Vide greniers, vide poussettes et brocante
SISTERON	...	Marché de Noël
ESPARRON	Salle polyvalente	Esparron de Noël : animations et feu d'artifice	dès 9h	04 92 77 15 97
STE TULLE	Médiathèque	Découvrir le monde imaginaire	10h-11h	04 92 78 39 38
MANOSQUE	Médiathèque	Un samedi musique : Crooners et Divas du Jazz	14h30 - 16h	04 92 74 10 67
MANOSQUE	Café Pro / MJC	Concert : ELEPHANT + Guest	21h	04 92 72 43 09
VOLX	Foyer rural	Repas personnes âgées CCAS	12h	04 92 70 18 05
ORAISON	...	12ème foulée de Noël	...	04 92 78 60 80
ORAISON	rues	Parade de Noël	16h30	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle polyvalente	Visite du Père Noël	journée	06 84 08 73 62
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Stages Salsa/Kizomba/Bachata + soirée	...	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	Restaurant Bowling	Dîner spectacle MUSIC HALL	20h	06 50 38 72 95
ORAISON	Commerces	Commerces en fêtes (promos et animations)	dès 10h	...
CORBIÈRES	Carpe Diem	Concert soirée avec La Marabunta	21h	04 92 79 78 66
STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46

La Foire Fouille
dimanche 22 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h
 Ouverture **NON-STOP** le samedi de 9h30 à 19h00

MANOSQUE

AGENDA

Dimanche

15 Dimanche 15 Décembre

CORBIÈRES	Jeu de boule	Brocante et vide grenier de Noël	8h-17h	04 92 76 66 55
MALIJAI	Salle Bergeroux	Exposition	9h-18h30	04 92 34 09 32
MALIJAI	Parc du Chateau	19ème Marché Paysan et artisanal de Noël	journée	06 71 10 17 76
BANON	...	Loto
CHATEAU-ARN	...	Brocante de Noël
DIGNE	Intermarché	Vide greniers CAD Football
SISTERON	...	Marché de Noël
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Voyage en marionnettes	17h	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Grand Bal Traditionnel	...	04 92 87 88 86
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto des pompiers	...	04 92 78 90 37
VOLX	Foyer rural	Loto de l'association l'Epice Rit	17h30	...
GRÉOUX	...	Loto du Tennis Club Municipal	...	04 92 78 01 08
Oraison	Gymnase Gai Miniet	Match Roller Hockey	11h	04 92 78 60 80
VOLX	Salle polyvalente	Atelier QI CONG	9h30 - 12h	04 92 77 44 26
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto des écoles	16h	04 92 74 90 02
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Grand Balèti : Provence en Occitania	16h30 - 5€	04 92 87 88 86

Lundi

16 Lundi 16 Décembre

FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	04 92 75 48 22
--------------------	-----	-------------------------	-----	-----------------------

Mardi

17 Mardi 17 Décembre

MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : Les musiques de l'Inde	17h - 18h30	04 92 74 10 67
-----------------	-------------	--	-------------	-----------------------

boutique Audrey DEL GIUDICE

Pom Cannelle
PRÊT A PORTER & CHAUSSURES POUR FEMMES

ouvertures exceptionnelles
LUNDI 23 DÉCEMBRE
de 9h30 à 19h NON STOP
MARDI 24 DÉCEMBRE
de 9h30 à 16h30
OUVERT TOUS LES DIMANCHES MATIN

Samedis
14 et 21 décembre
COMMERCES EN FÊTES

promotions, vente flash,
animations commerciales



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

PRÊT-À-PORTER & CHAUSSURES

La Fée Maraboutée • Aventures des Toiles
(3322 • Rivières de lune • Pause café • Palladium
Kärston • Pierre Cardin

ACCESSOIRES

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

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

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

23, av. Abdon Martin • 04700 ORAISON
04 92 70 98 50 - www.pomcannelle.com



SHOPPING



1



5



9

Un Noël en cadeau de Noël



2



6

10



12



3



7

8



11



4



13



1- MBM

17 av. Jean Giono - Manosque

2- ARRÊT SUR IMAGES

Place Hôtel de Ville - Manosque

3- ENDURANCE SHOP

ZI St Joseph - Manosque

4 - CIGA' VAP

403 av. G. Pompidou - Manosque

5- TOBOGGAN

Place Dr Joubert - Manosque

6- ONE COP'S

64 rue Grande - Manosque

7- CYCLES BACHELAS

Bd de la Plaine - Manosque

8- I LOVE HAIR

Le Forum - Manosque

9- POM'CANNELLE

23 Abdon Martin - Oraison

10- DU CÔTÉ MAISON - EXTINCTEUR DE CUISINE

Route de Volx - Manosque

11- ÉVASION SUNWEAR

6 bd des frères Jaumary - Oraison

12- VOLCANOTH

51 rue Grande - Manosque

COLOR

Joël
maieu
bleu

14



15



18

22



23



19



16



20



24



17



21



25



13- HAIR BEAUTY SHOP

ZI St Joseph - Manosque

14- L&B OPTIC

17 av. Jean Giono - Manosque

15- PHONÉO

62 av. Jean Giono - Manosque

16- ENTENDRE

1 bd des frères Jaumary - Oraison

17- MÉGACHIP

ZI St Joseph - Manosque

18- C POUR CA QU'ON NOUS M

Rue Guilhempière - Manosque

19- DÉCLIC

8 bd F. Mistral - Valensole

20- DMP CHEMINS DU SOIN

ZA route d'Oraison - Valensole

21- FAN 2 SHOES

Écoforum - Manosque

22- 100 % MONTRES

49 rue Grande - Manosque

23- CÔTÉ FEMME

15 av. Abdon Martin - Oraison

24- SECONDE PEAU

1 rue du Soubeyran - Manosque

25- SOUS ENTENDU

Espace Mirabeau - Manosque

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Mercredi

18 Mercredi 18 Décembre

MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue Musicale	18h30	04 92 87 88 87
VINON/VERDON	devant mairie	Visite guidée	15h	04 92 74 04 39

Judi

19 Jeudi 19 Décembre

MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
----------	-----	------------------	-----	----------------

Vendredi

20 Vendredi 20 Décembre

MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Pirates ! par Centre Chorégraphique	21h	06 30 26 39 23
REILLANNE	Place	Marché de Noël et arrivée du père Noël	15h-19h	04 92 76 45 37
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Collecte de sang	15h-19h30	04 92 78 89 74
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h · 5€	04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Bowling	Soirée concert avec NO NAME	soir	06 50 38 72 95

Boutique Décllic

Aurore & Annick

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

Griffon, Guy Dubuis, Joseph Ribkoff, Jean Gabriel, Monte Carlos, Henry Due, Relford

8 bd Frédéric Mistral - 04210 Valensole
tél. / fax : 04 92 74 84 31 - ouvert 6j/7 samedi non-stop

Ouvertures exceptionnelles
le dimanche 22 - 9h30/12h30
et les 23/24/30/31 décembre
toute la journée NON-STOP

Un cadeau
OFFERT
pour tout achat

par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Samedi

21 Samedi 21 Décembre

ORAISON	...	Marché de Noël
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Pirates ! par Centre Chorégraphique	21h	06 30 26 39 23
GRÉOUX	Médiathèque	Le jour le plus court : fête du court métrage	9h-13h	04 92 70 48 20
VINON/VERDON	Moulin St André	Objectif court 2013	15h-19h	09 63 04 56 52
ORAISON	Rues	Parade de Noël	dès 16h	04 92 78 60 80
ORAISON	Cour du Château	Marché de Noël	...	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Maison Oberti	Contes de Noël	...	04 92 74 90 02
ORAISON	Commerces	Commerces en fêtes (promos et animations)	dès 10h	...
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée cocktail par DJ Vivox	19h	04 92 79 78 66
STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46

NOUVEAU BAR À ONGLES

POSE COMPLÈTE 40€
COMBLAGE 35€

*Hair
Beauty
Shop*

coiffure - bar à ongles

18€

Shampooing + Brush

53€

Shampooing
+ Mèches
+ Coupe + Brush

33€

Shampooing
+ Couleur
+ Coupe + Brush

23€

Shampooing +
Coupe + Brush

15€

Shampooing +
Coupe homme

Spécial fêtes
Maquillage
+ shampooing
+ brushing : 33€

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

AGENDA

Dimanche

22 Dimanche 22 Décembre

MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h	04 92 34 19 71
ST MARTIN BRO	Salle polyvalente	Marché de Noël - Balade à Dos d'âne	10h	04 92 78 15 17
RIEZ	...	Marché Calendal
ORAISON	...	Marché de Noël
DABISSE	Salle communale	Grand Loto	15h	04 92 34 31 39
LES MÉES	Maison Diocésaine	Table ouverte Paroissiale	12h	04 92 64 24 90
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto du SC Vinon Durance	...	04 92 78 91 59
VOLX	Foyer rural	Loto du Basket Club Volxien	17h30	04 92 79 35 31
ORAISON	Cour du Château	Marché de Noël	...	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto ASVG	16h	04 92 74 90 02

Mardi

24 Mardi 24 Décembre

ST MARTIN BRO	Rues et placettes	Pastorales de Noël	17h30	04 92 77 63 99
CORBIÈRES	...	Soirée musicale : Autour du feu	18h-20h	06 88 52 22 56
DABISSE	Salle communale	Grand Loto	15h	04 92 34 31 39

Vendredi

27 Vendredi 27 Décembre

ORAISON	Stade Gai Miniet	Loto	21h	04 92 78 60 80
CORBIÈRES	Carpe Diem	Concours de contrée de Noël	...	04 92 79 78 66

Samedi

28 Samedi 28 Décembre

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Loto Salsa HP	20h30 - 22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Soirée Latino + soirée disco	22h - 2h	06 74 13 36 85
STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

cop. copine

I.CODE

CHIPIE
WOMEN

IKKS IKKS
SHOES

FINAL TOUCH

A SH

BEL AIR

GAT RIMON

PROMO DE NOËL
(du 3 au 31/12/2013 inclus)

1 article acheté
= le 2^{ème} à -50%

(valable sur l'article le moins cher des 2, sauf articles fin de séries et Nouvelle Collection PIE 2014)

NOUVEAU la collection prêt-à-porter
Printemps/été 2014
A DÉCOUVRIR
en avant première ce mois-ci

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



Côté Femme a reçu le trophée



OUVERTURE EXCEPTIONNELLE NON STOP

Samedi 21 décembre
10h - 19h30

Lundi 23 et
Mardi 24 décembre
10h00 - 18h00

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

Dimanche

29 Dimanche 29 Décembre

MALIJAI	Salle des fêtes	Loto «team gabin auto sport»	16h	06 60 02 72 00
FORCALQUIER	...	Marché du Livre ancien et collection
VOLX	Foyer rural	Loto Boule Volxienne	17h30	07 81 21 73 94
GRÉOUX	...	Loto de l'ASVG	...	04 92 78 01 08

Mardi

31 Mardi 31 Décembre

LES MÉES	Salle des fêtes	Nuit de la St Sylvestre avec Orchestre	22h	04 92 34 03 01
STE TULLE	Salle des fêtes	Réveillon de la St Sylvestre	20h	06 16 57 48 14
REILLANNE	Salle des fêtes	Reveillon par Bal & Détente Michel Escriva T.	...	04 92 75 26 90
VINON/VERDON	...	Réveillon du jour de l'an Club des Aînés	...	04 92 78 86 17
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Réveillon jour de l'an comités des fêtes	...	06 09 05 24 99
VOLX	Foyer rural	Réveillon de la St Sylvestre CIQ	...	04 92 79 33 63
ORAISON	Salle de l'Eden	Réveillon de la St Sylvestre	...	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle polyvalente	Réveillon de la St Sylvestre	...	04 92 77 62 19
STE TULLE	Bar le Colibri	Réveillon du jour de l'an : Disco/funk/Zouk	dès 20h30	04 92 78 21 46
VILLENEUVE	Restaurant Bowling	Dîner spectacle MUSIC HALL spécial Réveillon	20h	06 50 38 72 95
VILLENEUVE	Bowling	Soirée dansante DJ + miniardises	20h - 30€	06 50 38 72 95
MANOSQUE	Restaurant Le Caffè	Menu gastronomique spécial Réveillon	20h - 80€	06 50 38 72 95

Mercredi

1 Mercredi 1er Janvier *Bonne Année 2014*

ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	17h	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto Bataillon fluers de Lavande	16h	06 84 08 73 62

2 professionnels en un même lieu

Un large choix dans un magasin de 100m²
Optique - Solaire
Audition - Lentilles
Basse vision

CG OPTIC

OPTICIEN INDÉPENDANT - CAROLINE GAILLET

DES IDÉES CADEAUX à partir de 19€
stations météo, lunette astro,
microscope numérique, jumelles chasse,
thermomètre, indicateur d'arrosage,...

-10% à -30% sur les Solaire
du 1er au 31/12

Tél. : 04 92 76 52 70
www.cg-optic.fr

voir conditions en magasin

Plein d'idées cadeaux pour bien entendre.



SOPHIE BELOT
Audioprothésiste D.E.

Tél. : 04 92 34 71 52
entendresophiebelot@wanadoo.fr

L'audition, c'est

www.entendre.com

entendre
... et la vie recommence

1 seule adresse : 1 BD DES FRÈRES JAUMARY - 04700 ORAISON

AGENDA

Vendredi

3 Vendredi 3 Janvier

ORAISON	Loly Circus	Spectacle : Le Trésor de Barkasse	17h	04 92 75 36 86
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h · 5€	04 92 78 60 80

Samedi

4 Samedi 4 Janvier

STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46
ORAISON	Loly Circus	Spectacle : Naia, goutte d'eau	17h	04 92 75 36 86

Dimanche

5 Dimanche 5 Janvier

VOLX	...	Loto la boule Volxienne	...	04 92 70 91 28
ORAISON	Loly Circus	Spectacle : Hopopop	17h	04 92 75 36 86
PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto club des aînés	15h	04 92 72 16 22
REILLANNE	Salle des fêtes	Loto du ski club de Reillanne	15h	06 81 23 09 57
GRÉOUX	...	Cyclo-cross inter régional	...	04 92 78 01 08

Vendredi

10 Vendredi 10 Janvier

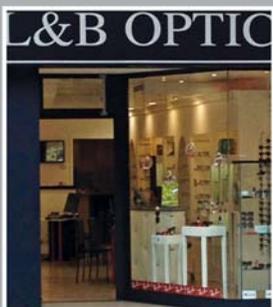
ORAISON	Salle de l'Eden	Voeux du maire	18h30	04 92 78 60 80
---------	-----------------	----------------	-------	----------------

Samedi

11 Samedi 11 Janvier

STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers

OFFRE SPECIALE OUVERTURE



L&B OPTIC

17, avenue Jean GIONO - 04100 MANOSQUE
Tél. : 09 73 18 88 33 - contact@lboptic.com

Horaires d'ouverture :
Le lundi de 14h30 à 19h00
du mardi au samedi de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 19h00

CHÈQUE DE RÉDUCTION

pour l'achat d'une paire de lunettes
(1 monture + 2 verres correcteurs)
d'un montant minimum de 200€

30€

CHÈQUE DE RÉDUCTION

pour l'achat d'une paire de lunettes
(1 monture + 2 verres correcteurs)
d'un montant minimum de 400€

60€

CHÈQUE DE RÉDUCTION

pour l'achat d'une paire de solaires

20%

votre nouvel opticien vous offre :

par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Dimanche

12 Dimanche 12 Janvier

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto des Amis de Palaia	16h	04 92 72 86 91
ORAISON	Stade Giaï Miniet	Match Hand Ball	14h30	04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Chapelle St Nom	Fête St Nom de Jésus : Messe	11h	06 71 33 52 58
GRÉOUX	...	Loto boule sulfureuse	...	04 92 78 01 08

Mercredi

15 Mercredi 15 Janvier

VINON/VERDON	Devant Mairie	Visite guidée du village	15h	04 92 74 04 39
--------------	---------------	--------------------------	-----	----------------

Jeudi

16 Jeudi 16 Janvier

STE TULLE	Théâtre	Concert des Solistes à Vent	18h - Gratuit	04 92 87 88 86
-----------	---------	-----------------------------	---------------	----------------

Vendredi

17 Vendredi 17 Janvier

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien (loto, concours, messe,...)	...	04 92 78 01 08
STE TULLE	Bar le Colibri	Soirée Disco Funk	soir	04 92 78 21 46

FEMME

FAN 2 SHOES

ENFANT

CHAUSSURES - VETEMENTS - ACCESSOIRES - LINGERIE



OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
10H - 19H NON STOP

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES
LES DIMANCHES 22, 29
& LES LUNDIS 23, 30 DÉCEMBRE

ÉCOFORUM (À CÔTÉ DE LA PHARMACIE) - MANOSQUE

TÉL. : 04 13 37 01 91 - [facebook](#) FAN 2 SHOES

-5%

DE REMISE
SUR VOS ACHATS
LES JOURS D'OUVERTURES
EXCEPTIONNELLES
DIMANCHES 22, 29 & LUNDIS 23, 30 DÉCEMBRE
SANS MINIMUM D'ACHAT

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Samedi

18 Samedi 18 Janvier

STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46
VALENSE	...	Soirée galette des rois	...	04 92 77 62 19
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien (loto, concours, messe,...	...	04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Restaurant Bowling	Dîner spectacle : Music Hall	20h	06 50 38 72 95

Dimanche

19 Dimanche 19 Janvier

ORAISON	Stade Gai Miniet	Match Rugby	15h	04 92 78 60 80
VALENSE	...	Loto inter commerçants AVEC VOUS	15h	07 62 72 59 51
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto Sc Vinon Durance	...	04 92 78 91 59
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien (loto, concours, messe,...	...	04 92 78 01 08

Lundi

20 Lundi 20 Janvier

GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien (loto, concours, messe,...	...	04 92 78 01 08
--------	-----	--	-----	----------------

Vendredi

24 Vendredi 24 Janvier

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Bal et soirée country	...	06 73 61 88 67
--------------	-----------------	-----------------------	-----	----------------

Descours & Cabaud
PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR
Prolians

Venez vous protéger pour l'hiver
avec

Descours & Cabaud

Promos

Novembre

Décembre 2013

PSIAL



MANOSQUE

564 Bd Saint Joseph

Z.I. Saint Joseph

04100 MANOSQUE

Tel : 04 92 70 04 19

Fax : 04 84 88 19 73

www.dcpaca.com

C3

Chauffage air pulsé
électrique 230 V

S'utilise pour chauffer de petits volumes.
Thermostat intégré.
Fonction ventilation seule.
Puissance réglable : 1,65 à 3,3 KW.
Locaux de 10 à 50 M²

178 € H.T



SOVELOR

BLP33M

Chauffage portable
au gaz propane

S'utilise en plein air ou dans les
locaux bien ventilés.
Puissance réglable : 18 à 33 KW.
Locaux de 100 à 700 M²

327 € H.T



MINISUN

Chauffage radiant
portable au fuel

S'utilise en plein air ou dans les
locaux bien ventilés pour chauffer
des zones ou des parties de travail.
Chauffe sans bruit.
Puissance : 17 KW
Surface chauffée : 8 à 10 M²

539 € H.T



ISTRES

Tel : 04 42 55 99 71

Fax : 04 42 55 99 43

MARSEILLE

Tel : 04 95 05 58 58

Fax : 04 95 05 58 00

AUBAGNE

Tel : 04 42 82 44 10

Fax : 04 42 82 44 12

FOS SUR MER

Tel : 04 42 11 33 44

Fax : 04 42 05 52 81

AGENDA

Samedi

25 Samedi 25 Janvier

STE TULLE	Bar le Colibri	Concours de contrée	soir	04 92 78 21 46
VOLX	...	Loto foot	...	04 92 70 91 28
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert Blues	20h30	04 92 78 60 80
PIERREVERT	Salle polyvalente	Voeux du maire	18h	04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Salle des fêtes	2h de Bal avec Trad et Ridera	14h - 2h	04 92 74 04 39
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers

Dimanche

26 Dimanche 26 Janvier

VOLX	...	Loto Basket	...	04 92 70 91 28
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Déjeuner cuisine du monde	12h	04 92 79 34 62
LA BRILLANNE	Centre d'accueil	Loto du tennis club brillannais	15h	...

Jeu

30 Jeudi 30 Janvier

PIERREVERT	Maison pour tous	collecte de sang	15h-19h30	04 92 72 88 99
------------	------------------	------------------	-----------	----------------

Vendredi

31 Vendredi 31 Janvier

ORAISON	Salle de l'Eden	Don du sang	15h - 19h	04 92 78 60 80
---------	-----------------	-------------	-----------	----------------

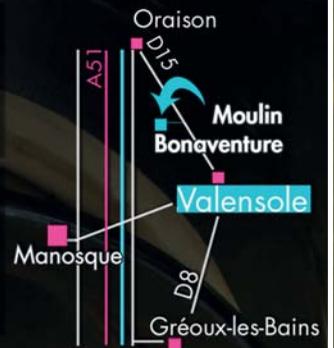
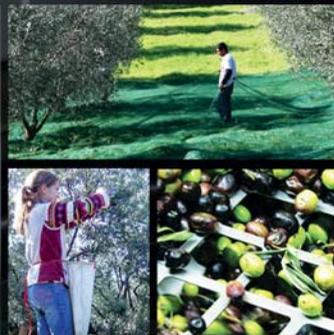


MOULIN BONAVENTURE
Huile d'olive AOP bio de Haute Provence

Ouverture du
4 nov 2013 au 18 janv 2014

-   Agrément BIO
- Façon individuelle à partir de 150 kg
- Rendez-vous pour lots supérieurs à 150 kg
- Prêts de caisses, cuverie et vente de bidons
- Réception des olives et retrait des huiles de 8h00 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

MOULIN BONAVENTURE



Médaille d'Or - Palmares du 10^{ème} concours national des huiles d'olive de France en appellation d'origine - 2013 AOP Huile d'olive de HAUTE-PROVENCE
Médaille d'argent 1^{ère} édition du Mondial de l'huile d'olive

GPS : 43.865914,5.946331

Guillaume Chabot Agriculteur - Moulinier / La petite Colle - 04210 Valensole / Tél : 04 92 74 81 92
Mobile : 06 83 45 32 22 / E-mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr / www.provence-huile-olive.fr

PS4 ou XBOX One LAQUELLE CHOISIR ?



Les deux mastodontes viennent de faire leur sortie en grande pompe. Les deux marques nous ont promis des nouveautés, mais laquelle choisir ? Alors PS4 ou Xbox One ?

Seulement sept jours de décalage entre les sorties des deux consoles, la guerre est ainsi lancée ! Cette année, seuls les gens de Microsoft et Sony sont dans la course, effaçant ainsi la non moins efficace Nintendo Wii U. Mais avec ces deux nouveautés, on joue réellement dans une autre cour, celle des grands !

LA PLAYSTATION 4

La PS4 embarque un processeur à 8 cœurs conçu par AMD cadencé à 1,6 GHz. Un processeur graphique composé de 18 unités de calcul qui génèrent ensemble 1,84 Tflops de puissance ! Ouf, que de technique ! Restez avec nous... La PS4 compte un processeur single chip spécifique pour gérer les activités d'arrière-plan. Huit Go DDR5 de mémoire vive, ce qui permettra de faire circuler jusqu'à 176 Go de données par seconde, ÉNORME ! La console est capable de traiter les graphismes d'un jeu en haute définition. La PS4 dispose d'un disque dur de 500 Go qui pourra être remplacé par l'utilisateur. Inclus, un lecteur optique lisant les Blu-Ray et les DVD, 2 ports USB 3.0 et une prise HDMI. Elle supporte le WIFI, le Bluetooth et l'Ethernet.

Le plus : Le remote play qui consiste à jouer à un jeu PS4 depuis la PS Vita, une fonctionnalité qui permet de libérer le téléviseur. La DualShock 4 arbore un nouveau bouton : Share qui permet aux joueurs de sauvegarder, diffuser et partager les vidéos enregistrées de gameplay, captures d'écran de jeu et de gameplay livestream en temps réel.

LA XBOX ONE

La aussi un processeur 8 cœurs d'AMD, mais cette fois cadencé à 1,75 GHz. Par contre seulement 12 unités de calcul pour la carte graphique pour 1,23 Tflops de puissance, c'est vraiment bien quand même ! En matière de mémoire vive, 8 Go en DDR3 pour faire circuler 68,3 Gb de données par seconde. Mais la Xbox One fait appel à 32 Mo d'eSRAM ajoutant ainsi un débit supplémentaire de 139 Gb par seconde et BAM ! Selon Microsoft, la Xbox One peut afficher des vidéos en 4 K. Les jeux pourraient même en bénéficier à terme. La Xbox One comprend un disque dur de 500 Go, mais qui ne peut pas être remplacé. Il est toutefois possible d'utiliser un disque dur externe. Lecteur Blu-Ray, DVD, Wi-Fi, Bluetooth, USB 3.0, HDMI et Ethernet sont de la partie.

Le plus : Pensée pour le divertissement ; connectée à internet ; guide télé ; visionnage de la télévision par l'intermédiaire de la console.

VERDICT ?

Après ce rappel technique, difficile de départager les deux consoles, plus de mégahertz chez l'une, plus de hardware chez l'autre. Les écarts de puissance et de performance ne sont pas flagrants. Mais au-delà de l'aspect technique, ce sont d'autres considérations qu'il faudra prendre en compte, comme les jeux ou les fonctionnalités.

MSI Notebook Gaming

1459 €
17.3" Full HD



Ordinateur portable MSI Joueur
Processeur intel i7-4700MQ
8Go Mémoire vive
Nvidia Gforce GTX770M 3Go
Disque dur 1To + SSD 128Go Offert
Sac à Dos + Souris Joueur + Tapis de souris joueur + Jeux Metro Last Night



PC ULTIMATE

1649 €



Ordinateur de bureau - Gamer
Processeur Intel Core i7 4770K (3.5Ghz)
16 Go de mémoire vive DDR3 / SSD 240Go + Disque dur 1000Go (1TO)
Carte video NVIDIA GTX 760 2Go (GDDR5)
Lecteur - Graveur CD/DVD- Lecteur de Cartes

Système d'exploitation Windows 8 home Premium
32 ou 64 bits **Garantie 1 an**

SAMSUNG GALAXY TAB3



GRAND JEU

JEUX-VIDÉO

INFORMATIQUE



Le 22 décembre
ESSAI des consoles
sur écran géant

OUVERT tous les jours
du 10 au 24 décembre

GAGNEZ UNE XBOX ONE ou UNE PS4 et 1 AN DE JEUX VIDÉO*

3 FOIS + DE CHANCE

Remplissez
le bulletin
ci-dessous
et déposez-le
dans votre
magasin Mégachip

Une chance
supplémentaire
avec votre
prochain achat
dans le magasin
du 1er au 21/12/2013

2 chances de plus
si vous faites
vos achats
dans le magasin
les dimanches
15 et 22 décembre

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Date limite de participation le samedi 21 décembre 2013 - Voir règlement en magasin.
Tirage au sort effectué le dimanche 22 décembre 2013 à 16h au magasin Mégachip. Le gagnant aura le choix entre la console Xbox One et la console PS4 en stock ou sur commande. 1 an de jeux vidéo offert (neuf ou occasion) à raison d'un jeu par mois pendant 12 mois.

ZI St Joseph - MANOSQUE (à côté d'Hyper U)

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE



Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Mail :

J'accepte de recevoir la Newsletter et les offres privilège Mégachip Manosque



En ce mois de décembre les nouveautés high-tech envahissent les rayons de vos magasins, l'iPhone 5, sorti il y a déjà quelques mois, va sûrement faire partie des meilleures ventes pour Noël, et pour le petit dernier, Apple a mis le paquet...

Comme tout produit Apple, l'iPhone 5 a eu son heure de gloire avec le dernier keynote d'Apple qui s'est déroulé le 10 septembre dernier. L'occasion de découvrir les nouveautés de la version 5 du révolutionnaire iPhone et de vous les présenter ce mois-ci afin de susciter l'achat coup de cœur pour faire – ou se faire plaisir – à Noël.

HAUT EN COULEUR

La particularité de cette version est la commercialisation en différents coloris de votre futur smartphone. En effet, Apple a choisi de décliner une version appelée iPhone 5c de différentes couleurs. Il y en aura donc pour tous les goûts, mais Apple définit cette version comme le milieu de gamme

de son produit, tout en restant un des meilleurs produits du marché. En polycarbonate durci, et en un seul bloc, l'iPhone 5c c'est du costaud. Il est également équipé d'un écran Rétina de 10 cm, histoire de reproduire les couleurs de vos photos le plus fidèlement possible. Vous pouvez donc l'acheter les yeux fermés si le coup de cœur colorimétrique a opéré. Pour les pointus friands du haut de gamme, Apple présente l'iPhone 5s, alors une bête de course ?

L'IPHONE 5S

Peu de choses changent extérieurement par rapport à son prédécesseur, mais au point de vue de la puissance on voit la différence ! Il dispose d'un processeur unique, l'A7 (64 bits), annoncé comme deux fois plus rapide que la génération précédente. Les graphismes veulent rivaliser avec les jeux vidéo pour PS3. Plus fin, légèrement plus haut, et une finition or ou argent remarquable, digne du grand design Apple, l'iPhone 5 ne passe pas inaperçu. L'iPhone 5 bénéficie de la nouvelle fonctionnalité SIRI et d'un nouveau navigateur Safari. L'iPhone 5s détecte si l'on est en mouvement, assis ou debout, cela s'avère très utile pour les applis sportives. Le nouveau modèle a un appareil photo amélioré. La sensibilité est plus importante afin d'enregistrer de plus gros pixels et d'obtenir ainsi de meilleures photos. La balance des blancs et la lumière sont optimisées avant de lancer l'appareil photo. Il propose plusieurs autofocus. Il y a deux flashes en LED, un blanc et un ambré. À noter que le logiciel photo choisit le meilleur cliché dans une rafale. Ce modèle est équipé du Touch ID, une reconnaissance des empreintes digitales.

UN NOUVEL IOS

L'iPhone 5 est équipé du nouveau système d'exploitation iOS 7. Comme annoncé, l'iOS 7 permet de chercher un contenu dès l'écran d'accueil. Il comprend de nouvelles formes de notifications et de nouveaux sons pour signaler un message. Les ingénieurs d'Apple ont réalisé un vrai défi avec l'iOS 7, car tout le monde était attaché au système actuel et à son utilisation. Ils l'ont donc amélioré en le simplifiant, en le rendant plus agréable et plus pratique. Des améliorations avec un nouveau graphisme, plus simple et minimaliste, et de nombreuses nouveautés à découvrir sans plus tarder.

PLUS D'INFOS

Phoneo Manosque

62 avenue Jean-Giono - 04100 Manosque
Tél. : 04 92 71 01 60

Immortal Karess
TATOUAGE • PIERCING



Naviguez à grande vitesse !



19,99 €/mois

INTERNET 5 Go

bientôt
H+ / 4G

+ 1 Go en Europe

4h

**SMS/MMS
illimités***

sans engagement⁽¹⁾

phoneo
le sourire en cadeau

62 AV. JEAN GIONO • MANOSQUE
04 92 71 01 60

Lundi : 10h - 12h et 14h - 19h
du mardi au samedi NON STOP



Un Noël SPORT



Montre Suunto Ambit 2
ENDURANCE SHOP



Casque moto - 89 €
CYCLES BACHELAS

Montre Polar RC3 GPS
ENDURANCE SHOP



Chaussures - 120 €
CYCLES BACHELAS



Sac SLAB Salomon 5 et 12litres
ENDURANCE SHOP



Casque vélo - 55 €
CYCLES BACHELAS



Forerunner 220 et 620 GARMIN
ENDURANCE SHOP



Chaussures ASICS
Noosatri 8
ENDURANCE SHOP



Veste - 49 €
CYCLES BACHELAS

Pot - 169 €
CYCLES BACHELAS

DU 15 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2013

COUREZ VITE PROFITER DE NOS OFFRES EXCEPTIONNELLES !



Rejoignez nous

les crazy days

* LES JOURS DE FOLIE !

ENDURANCE SHOP

We love Running

Magasin ouvert

du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

9173, rue Berthelot ZI Saint-Joseph
04100 Manosque ☎ 04 92 77 23 98

Face Top Animal



ADIDAS SUPERNOVA GLIDE HOMME OU FEMME

125,00€ **99,00€**



BROOKS ADRENALINE HOMME OU FEMME

130,00€ **104,00€**



BROOKS GLYCERIN HOMME OU FEMME

150,00€ **119,00€**



SALOMON XT WINGS HOMME OU FEMME

140,00€ **112,00€**



MIZUNO WAVE RIDER HOMME OU FEMME

140,00€ **112,00€**



MIZUNO WAVE INSPIRE HOMME OU FEMME

130,00€ **104,00€**



SAUCONY GUIDE 6 HOMME OU FEMME

125,00€ **99,00€**



MAIS AUSSI!

GARMIN
FORERUNNER 610

299,00€

249,00€



MAIS AUSSI!

COMPLEX OFFRE
SPÉCIALE RUNNER

449,00€

399,00€



* Opération valable du 15 novembre au 14 décembre 2013 dans votre magasin EnduranceShop® - dans la limite des stocks disponibles

BACHELAS
bikes
MBK

VENTE - REPARATION - LOCATION • VELO - SCOOTER - MOTO

15€*
de remise

sous forme de bon d'achat
à partir de 100€ d'achat
offre valable jusqu'au 24 décembre 2013
bons d'achat utilisables du 2 janvier au 31 mars 2014

Une équipe dynamique à votre service

24 BD DE LA PLAINE • MANOSQUE // 04 92 72 15 84

benjamin.bachelas@orange.fr - facebook MBK BACHELAS BIKE



L'entreprise DMP, basée à Valensole, propose une large gamme de produits cosmétiques et savons aux multiples vertus, une véritable invitation au voyage, à la découverte des secrets de beauté du monde entier.

Créée en 1991 par Flavienne et Didier Chaussegros, DMP est une entreprise familiale qui s'est orientée vers le cosmétique et la savonnerie en 2006. Sollicitée par les enseignes de grande distribution pour mettre en valeur son concept, DMP crée son propre laboratoire en 2006 pour maîtriser pleinement la création de ses gammes de produits. De la formulation au conditionnement, toute la fabrication des produits se fait 100 % dans les Alpes-de-Haute-Provence. Une véritable force pour DMP qui s'appuie sur le savoir-faire traditionnel français.

UNE ENTREPRISE 100 % LOCALE

« DMP, c'est avant tout une équipe de quarante-cinq employés qui s'investissent dans cette entreprise, lui permettant ainsi de connaître une telle évolution », souligne Flavienne Chaussegros. DMP, c'est l'adaptation d'un concept original au magasin distributeur, un réseau de vente et un fonctionnement atypiques qui leur permettent aujourd'hui de rayonner à l'échelle locale, nationale et internationale. Le développement de DMP passe aujourd'hui aussi par l'export vers l'Europe et surtout vers l'Asie. Grâce

à cela, c'est l'image de la Provence qui voyage dans différents pays du monde. Cette exportation est en nette progression au fil des années. Une belle réussite pour cette entreprise valensolaise, fière de contribuer à la valorisation d'un département à l'étranger.

DMP a été un acteur majeur pour la sauvegarde et le maintien du véritable savon de Marseille sur la ville de Marseille. À cette occasion, l'entreprise a créé une gamme droguerie autour du savon de Marseille, Bulles de Marseille, pour le mettre en lumière auprès de ses clients.

LE SOIN À PROXIMITÉ

Les produits DMP sont vendus en majorité en grande distribution en France et à l'étranger, mais aussi sur le site web marchand de l'entreprise : www.cheminsdusoin.com. DMP dispose également d'une boutique d'usine où vous pourrez retrouver les gammes complètes. Plus de 300 produits, des secrets de beauté du monde entier, disponibles à proximité de chez vous et qui vous feront voyager depuis votre salle de bains. Chaque gamme se base sur un actif beauté tels que l'huile d'argan marocaine, le lait d'ânesse

français, le beurre de karité ou encore la lavande, l'olive, la verveine et les huiles essentielles... Retrouvez les nombreuses gammes Chemins de Provence, Chemins d'Orient, Vallée des roses, Chemins du Nil, Chemins d'Afrique, Chemins fruités, Chemins des îles, Bulles de Marseille... dans le magasin d'usine de Valensole.

IDÉES DE CADEAUX

Pour les fêtes de fin d'année, DMP a confectionné à la main des coffrets de produits, une idée cadeau originale et une attention de qualité que vous pourrez offrir à vos proches ou amis. Ces compositions seront également proposées pour la Saint-Valentin ou la fête des Mères par exemple. Pour vous Messieurs, une gamme homme a été finalisée, le lancement est prévu en 2014. *DMP est une entreprise dynamique, à découvrir ou redécouvrir, qui s'est donné les moyens d'évoluer et de grimper les échelons au plan national et international tout en conservant ses racines en Provence.*

INFORMATIONS ET DISTRIBUTION

Lieux de vente :

Boutique d'usine, Valensole • Auchan, Manosque • Carrefour, Digne • Carrefour Market, La Brillanne • Carrefour Market, Vinon-sur-Verdon • Carrefour Market, Pertuis Casino, Vinon-sur-Verdon • Casino, Château-Arnoux • Intermarché, Riez • Utile, Valensole

DMP CHEMINS DU SOIN

Zone artisanale – Route d'Oraison
04210 Valensole - Tél. : 04 92 74 98 07
www.cheminsdusoin.com



dmp

chemins du soin

...the way to care!

A l'occasion des Fêtes de Fin d'année,

dmp **chemins du soin**

vous ouvre son magasin d'usine
non stop 7 jours/ 7,
de 9h à 18h jusqu'au 24 décembre



*Inspirez-vous des Chemins du Soins
pour vos cadeaux de fin d'année !
Confection de coffrets à la demande*

Zone artisanale Route d'Oraison
04210 VALENSOLE
Tél : 04 92 74 98 07
www.cheminsdusoin.com



Le Total Look Noël 2013 *by Mouv'in*

Le Nail Art 3D

Le 3D fait sensation ! Alors n'hésitez pas à utiliser brillants, paillettes, voire même le nail patches.

Et après le nail art, place à l'eye art !

Parez vos yeux de lumière et de dessins plus créatifs les uns que les autres ! Avec l'eye art, tout est permis. Que votre maquillage soit sombre, extravagant, dégradé ou que vous optiez pour le smoky eye, c'est sur vos yeux qu'il faut mettre l'accent. Vous pouvez agrémenter votre regard de bijoux de peau qui se posent très facilement ou encore de faux cils qui feront sensation. N'hésitez pas à retravailler vos sourcils, car c'est la base de l'expression d'un regard intense.

Pensez-y : il existe dans certaines grandes parfumeries des patches avec motifs à appliquer directement sur la peau.

L'accessoire indispensable pour vos fêtes : le HEAD BAND !

Que ce soit sur cheveux lâchés, pour agrémenter votre chignon ou encore pour attacher votre tignasse, le head band est l'accessoire incontournable ! Vous pouvez l'utiliser au quotidien, ou pour les fêtes donc c'est l'occasion de vous y mettre, si ce n'est déjà fait !

Des idées : look bohème avec un head band foulard, plus chic à paillettes, à plumes, avec des touches de doré et argenté ou encore naturel avec une simple tresse de la couleur de vos cheveux...

Merci à Sophie Martial pour ses photos de bijoux



SOPHIE & RENÉE

RETROUVEZ CES BIJOUX EN VENTE SUR
www.etsy.com/shop/SOPHIEetRENEE

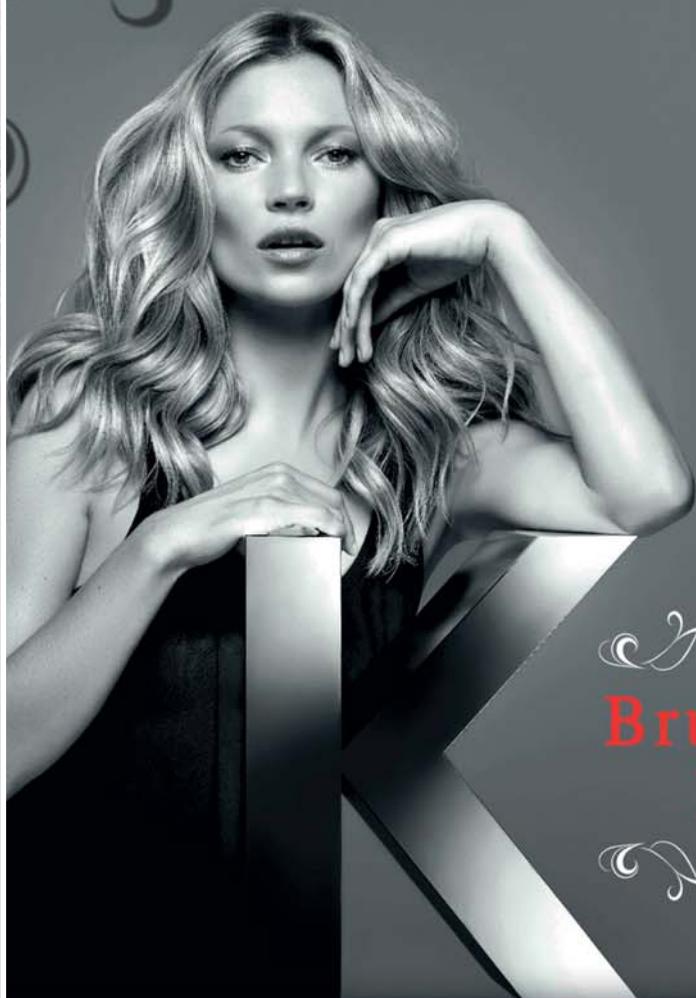


www.facebook.com/sophieetrenée



sophie@sophie-renee.fr

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES
les dimanches 22 et 29 décembre
9h30 - 19h Non Stop



I ♥ hair

coiffure homme/femme
esthétique - ongles
avec Instant Précieux

Brushing
18€

Forfait fêtes
shampooing Kérastase
+ coupe + brushing + glossy
47€

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

du lundi au samedi 9h-19h30 non stop
www.ilovehair-manosque.com

Le Forum

I ♥ hair

mon compte
me connecter
mon panier

MARQUES

TYPES DE CHEVEUX

PRICILITS

ACCESSOIRES

PROMOTIONS



Recherche...

*Pour vos cadeaux
«Beauté»...*

i ♥
KÉRASTASE
+ voir tous les produits

rendez-vous sur www.ilovehair.fr



KÉRASTASE REFLECTION
BAVA CRÉMA RICHE 250 ML
9,90 €



SCHWARZKOPF
DU BRONZAGE 200 ML
13,90 € 10,90 €



REDKEN
SMOOTH DOWN 1000 ML
21,40 €



FURTERER
COMPLEXE S 50 ML
19,90 €



SEBASTIAN
HYDRÉ 200 ML
9,90 €



Spécial St Sylvestre

QU'ALLEZ-VOUS MANGER POUR LE RÉVEILLON ?

Pas de grandes nouveautés pour cette Saint-Sylvestre : foie gras, saumon, crustacés et fruits de mer, champagne, restent indétrônables ! Alors pour dépoussiérer les menus habituels du réveillon du Nouvel An, rien de mieux que d'y associer les tendances culinaires de cette année 2013 qui se termine déjà !

LE « FAIT-MAISON »

La première grande tendance : le « fait-maison » ! Proposez des produits simples, mais bien travaillés. Choisissez des recettes que vous maîtrisez pour ravir vos convives.

REVISITEZ LES STANDARDS

Ensuite, n'hésitez pas à revisiter des recettes connues ou à surprendre vos invités à travers des trompe-l'œil culinaires (éclairs salés : saumon, fromage frais, ciboulette ; macarons au foie gras ; millefeuille de foie gras...). Ainsi le traditionnel toast au foie gras se décline sous forme de bagels au foie gras, le saumon remplace l'algue des fameux makis...



L'ANNÉE DU HAMBURGER

Le burger est aussi un des mets placés sous le signe de l'année 2013. Rien ne vous empêche de le travailler avec les produits phares du 31 décembre.



UN DESSERT GOURMAND

En dessert, le chocolat est toujours au rendez-vous, et cela pour notre plus grand plaisir ! Mais n'oublions pas d'y ajouter notre petite touche 2013 (il faut bien, car 2014 fera place à de nouvelles gourmandises), on y associe une pointe d'acidité avec notamment les fruits rouges.



LE PRODUIT D'EXCEPTION

Le produit d'exception à mettre en avant pour votre soirée sera la truffe. Produit de qualité, mais qui reste de luxe, vous pouvez utiliser la truffe sous sa forme fraîche, déshydratée ou encore à partir d'huile à la truffe vous pourrez parfumer vos repas de fête (gougères à l'huile à la truffe, omelette aux truffes, truite au beurre de truffe...).



SOIRÉE DE LA ST SYLVESTRE

31 DÉCEMBRE 2013 • à partir de 20h30

.....
AMBIANCE
ZOUK
FUNK
DISCO
.....

MENU
50€
.....

Le Colibri
BAR • RESTAURANT

12 pl Jules Guesde • STE TULLE

RÉSERVATIONS : 04 92 78 21 46



Menu St Sylvestre

FOIE GRAS DE CANARD
MI-CUIT AU NATUREL
CHUTNEY DE MANGUE ET
VINAIGRETTE RAISIN NOIR

GRATIN DE ZITA FARCI AUX
ARTICHAUTS ET CRÈME
DE PARMESAN
JUS À LA BRIGURE DE TRUFFE

PAVÉ DE LOUP CONFIT
À L'HUILE D'OLIVE
POIREAU ÉTUVÉ & HUITRE POCHÉE,
ÉMULSION DE JUS DE COQUES

QUASI DE VEAU RÔTI
EN BASSE TEMPÉRATURE
ARTICHAUT BARIGOULE
& AUBERGINE, JUS INFUSÉ
À LA CITRONNELLE

FROMAGE DE CHÈVRE AFFINÉ
FIGUE ACIDULÉE

POMME GRANNY SMITH RÔTI 10H
SABLÉ BRETON, GLACE AU THYM

MENU ÉLABORÉ PAR LE CHEF LUDOVIC ORTEGA
ET LE CHEF CANINO ÉRIC (CHEF DE
LA RÉSERVE 5* RAMATUELLE)

80€
hors boissons

LE CAFFÈ DI NOTTE
8 PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE
04100 MANOSQUE
TÉL. : 04 92 77 38 83

BOWLING VILLENUEUVE

DJ
MUSIC MIX

SUR
RESERVATION

à partir de
22€

Réveillon 2013

SOIRÉE DANSANTE
MENTARDISSES
COTILLONS

30€
1 Boisson comprise
6 ENTRÉES = 1 BOUTEILLE

www.bowlingvilleneuve.fr
ZA LA TRANCHE 04180 VILLENUEUVE

Tel: 04.92.75.96.21 Mobile: 06.50.38.72.95
bowling.villeneuve@orange.fr

LE MUSIC HALL

Réveillon
Villeneuve 2013

Apéritif et ses amuses bouches

Foie gras avec sa compote oignons
et sa chutney de figue

Flan de st jacques coulis de framboises

Filet mignon de Veau brioché sauce morilles

Assiète de fromage du terroir

Palet caramel douce de leche

1/4 de vin

110€

Dîner Spectacle
et
Soirée dansante

www.bowlingvilleneuve.fr

ZA la Tranche 04180 VILLENUEUVE

Tel 06 50 38 72 95 - 06 38 81 81 68 - email: restaurant.villeneuve@orange.fr

Le Pain d'

Il existe de nombreuses variantes de recettes, notamment à base de beurre. Mais vous pourrez agrémenter la recette suivante, à votre goût, de fruits secs ou oléagineux (noix, noisettes, amandes, pommes coupées en dés...) ou encore d'épices (cannelle, gingembre, noix de muscade, clou de girofle...).



❖ Histoire

Sa couleur brune, son odeur parfumée, son goût de miel épicé et sa texture dense et moelleuse... voilà tant de raisons qui nous font aimer le pain d'épice ! (Rien que d'en parler, on en a l'eau à la bouche !) Cette année, nous vous proposons de remonter aux origines du pain d'épice, ce mets que nous retrouvons avec grand plaisir chaque année et plus particulièrement en ces périodes de fêtes de fin d'année.

PETIT RETOUR EN ARRIÈRE :

Des pains à base de miel étaient déjà élaborés du temps des Égyptiens, mais le pain d'épice trouverait sa véritable origine en Chine, au Mi-kong (littéralement pain de miel en chinois). En effet, dès le xe siècle, les cavaliers de Gengis Khan* rapportent un pain à la farine de froment et au miel qui leur sert de ration. Le pain épicé se répand ensuite au Moyen-Orient, et les croisés le rapporteront de leur retour de croisade en Europe de l'Ouest.

À partir de 1453, notre mets apparaît dans les textes, sous le nom de « lebkuchen », pain d'épice en allemand. Il est alors spécifié qu'on le retrouve au moment des fêtes de Noël, sur les tables des moines cisterciens de Marienthal (Alsace).

À l'époque médiévale, le pain d'épice reste un mets onéreux, du fait de la rareté des épices et du coût de la farine, très fine, de froment. Dans les castes nobles, les dames l'utilisent pour récompenser les chevaliers courageux, vainqueurs de tournois.

'épices

DEUX VILLES EN ONT FAIT LEURS SPÉCIALITÉS :

Reims, qui au xvii^e siècle ne comptait pas moins d'une vingtaine de « pain d'épiciers » ou « lebküchler », titre reconnu officiellement par Henri IV en 1596. Ils se regroupèrent alors pour former leur propre corporation représentée par l'emblème d'un ours en bretzel, et dès 1643, le cumul des titres des métiers de « boulanger » et de « pain d'épiciers » fût interdit.

Dijon s'impose en déclinant toutes sortes de variantes telles que les gimblettes, minces et croquantes, agrémentées d'amandes, ou les nonnettes, rondes ou ovales, fourrées le plus souvent avec de la confiture et recouvertes de glaçage. Le pain d'épice de Dijon, fait plutôt à partir de farine de blé, remporte les faveurs du roi Charles VI.

Aujourd'hui, on trouve le pain d'épice sous forme de gâteau rectangulaire, mais aussi en forme de personnages, d'animaux... Il est également revisité notamment dans des recettes sucrées salées (toast de pain d'épice, foie gras et figues, pain d'épice au chorizo et fromage de chèvre) ou encore sous forme détournée (crumble de pain d'épice, tiramisu...).

CONTES ET LÉGENDES :

Le pain d'épice nous évoque forcément le fameux conte d'Hansel et Gretel, que vous pouvez retrouver dans ce magazine, mais également le petit bonhomme de pain d'épice, qui se laissa piéger par un renard après avoir échappé successivement à une vieille femme, un vieil homme, une vache, un cheval et des paysans.

Enfin, saint Nicolas est le plus grand représentant du pain d'épice, puisqu'il récompense, le 6 décembre de chaque année, les enfants méritants, de cadeaux et de friandises (pains d'épices et clémentines).

* Né entre 1155 et 1162, mort en 1227, il est le fondateur de l'Empire mongol.



POUR 6 PERSONNES



LA RECETTE DU PAIN D'ÉPICES

- ❖ Versez 10 cl de lait dans une casserole. Ajoutez 200 g de miel de bruyère et 80 g de sucre semoule. Faites chauffer sur feu doux en remuant. Battez 2 jaunes d'œufs dans un bol et ajoutez en fouettant la moitié du mélange précédent.
- ❖ Mélangez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude avec le reste de lait sucré dans un autre bol.
- ❖ Tamisez 200 g de farine de blé et 100 g de farine de seigle dans une terrine, et ajoutez-y petit à petit, en alternant, le contenu des deux bols.
- ❖ Ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 pincée de sel, 100 g de zeste d'orange confit haché et 1 cuillère à café de cannelle moulue. Travaillez cette pâte pendant 10 minutes.
- ❖ Beurrez un moule à cake et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la pâte et faites cuire au four à 180° à mi-hauteur pendant 1 heure.
- ❖ Démoulez, laissez refroidir sur une grille puis attendez 24 heures avant de le déguster.

Menu de Fête



POUR 6 PERSONNES
TEMPS : 20 MINUTES

2 ou 3 figes fraîches, 500 g de pommes de terre, une dizaine de tranches de magret de canard fumé, persil frais, 1 œuf, 2 cuillères à soupe de miel, muscade, épices de Noël (cannelle, anis étoilé, gingembre...), canneberges, 60 g de fromage de brebis.

AMUSE-BOUCHES DE NOËL : CROUSTILLANT MAGRET ET POMMES DE TERRE

- ❖ Râpez les pommes de terre après les avoir lavées et épluchées. Pressez-les pour éliminer un maximum d'eau. Ciselez le persil et ajoutez-le aux pommes de terre. Rajoutez un œuf pour lier, puis ajoutez un peu de muscade râpée, du sel et du poivre.
- ❖ Beurrez ensuite de petits moules à muffins et déposez une cuillère à soupe de pomme de terre râpée. Tassez avec le dos de la cuillère.
- ❖ Beurrez ensuite de petits moules à muffins et déposez une cuillère à soupe de pomme de terre râpée. Tassez avec le dos de la cuillère.
- ❖ Disposez une petite noix de beurre dans chacun des fonds de pomme de terre et enfournez à 200° pendant 15 à 20 minutes.
- ❖ Coupez les figes en quatre, disposez une noix de beurre, un peu de miel et d'épices à pain d'épices sur chacune et disposez-les sur une plaque allant au four (sur du papier cuisson).
- ❖ Enfourez les figes dans la partie haute du four, toujours à 200° pendant 10 à 15 minutes.
- ❖ Pour finir, assemblez vos amuse-bouches : un fond de pomme de terre croustillant, quelques canneberges, un quart de fige rôtie, une tranche de magret de canard fumé roulée, un petit cube de fromage de brebis, une feuille de persil pour la décoration et c'est prêt à être dégusté !



À PARTIR D'OCTOBRE OUVERT AUSSI

LES JEUDIS, VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR

Café de la Poste

RESTAURANT OUVERT LE MIDI

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.: 0492726902

e-mail : contact@cafedelaposte.com

www.cafedelaposte.com



BÛCHE DE NOËL AU MAGRET DE CANARD

POUR 6 À 8 PERSONNES

POUR LA GÉNOÏSE

3 œufs, 1 blanc d'œuf, 100 g de farine, 80 g de sucre,
1/2 sachet de levure.

POUR LA MOUSSE

200 g de foie gras, 100 g de beurre, 5 cl crème liquide
entière, 2 cuillères à soupe de porto rouge, fleur de
sel, poivre du moulin, - 1 magret de canard, noisettes
concassées.

✦ Réalisez votre génoïse : fouettez au bain-marie les œufs et le sucre. Incorporez ensuite la farine, préalablement tamisée. Étalez la préparation sur une plaque de cuisson chemisée de papier cuisson. Placez au four, préchauffé à 200° (th. 6-7) pendant environ 10 minutes.

✦ Après avoir dégraissé le magret de canard, découpez-le en dés. Poivrez et salez. Poêlez-les très légèrement. Sortez la génoïse du four. Déposez-la sur un torchon humide, roulez-la sur elle-même et laissez refroidir.

✦ À l'aide d'un robot ou d'un batteur, préparez une mousse à base de beurre pommade et de foie gras. Retirez la fine couche de graisse du foie gras. Dans la cuve du mixeur, mettez le beurre pommade et le foie gras en morceaux, puis fouettez pour obtenir un mélange bien homogène. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le porto. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la au mélange de foie gras afin de lui apporter de la souplesse. Séparez la mousse obtenue dans deux récipients. Gardez-en une nature et mélangez à la seconde des morceaux de noisettes ou de noix concassés, ainsi que les dés de canard. Vous pouvez rectifier l'assaisonnement avec des épices à votre convenance (piment d'Espelette par exemple).

✦ Ensuite, déroulez délicatement la génoïse et étalez la première mousse nature (gardez-en pour la décoration). À l'aide d'une poche à douille sans embout, déposez la seconde mousse au canard sur une des extrémités de la génoïse et roulez-la pour former une bûche.

✦ Avec le reste de la première mousse nature, formez des motifs avec une poche à douille à embout cannelé. Accompagnez votre bûche d'un écrasé de pommes de terre maison et de champignons poêlés.



**OUVERT LES DIMANCHES
15 ET 22 DÉCEMBRE**

de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30

**ONE
COP'S**

COP COPINE
en exclusivité dans le 04

mais aussi
*DECA - 2026 - DOUBLE JEU - SUNLIGHT
WE LOVE - FILLES DE PARIS*

accessoires
*SACS - CEINTURES - CHAPEAUX
FOULARDS - TURBAN D'EVY*

**64 RUE GRANDE
MANOSQUE**
*ouvert du lundi au samedi
9h - 19h NON STOP*

**-10%
de remise**

du 4 au 24 décembre 2013
sur présentation de ce coupon



Menu de Fête



2 œufs, 120 g de sucre en poudre,
100 g de chocolat au lait, 120 g de
beurre, 100 g de lait demi-écrémé,
2 cuillères à café d'épices de Noël,
120 g de farine, 4 g de levure.

CUPCAKES DE NOËL

POUR UNE DOUZAINÉ DE GROS CUPCAKES

✦ Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre pour obtenir une mousse. Dans un second bol, faites fondre le chocolat au lait coupé en morceaux et le beurre en dés, au four à micro-onde ou au bain-marie. Ajoutez le lait et les épices, puis lissez le tout. Mêlez les deux préparations et ajoutez ensuite la farine et la levure. Mélangez une dernière fois pour obtenir une pâte homogène. Préchauffez le four à 175°.

✦ Déposez des caissettes en papier dans une plaque à muffin, si possible, afin qu'elles se tiennent. Remplissez-les de préparation jusqu'à quelques millimètres du bord. Faire cuire 15 à 18 minutes selon la taille des cupcakes. À la sortie du four, laissez refroidir complètement les cupcakes avant de les retirer de leur moule. Décorez ensuite vos cupcakes comme bon vous semble (forme de sapin à base de ganache au chocolat blanc coloré en vert, glaçage blanc et billes de couleur rouge, ajout de décoration en sablés en forme de rennes ou de bonhommes en pain d'épice...).

✦ 100 g de beurre mou, 300 g de sucre glace, 2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé, éventuellement colorants de la couleur de votre choix. Coupez le beurre en morceaux dans un saladier, il ne doit pas être liquide, mais rester assez mou pour pouvoir le travailler. Versez ensuite votre sucre glace sur le beurre, ajoutez le lait. Travaillez le tout à l'aide d'une spatule quelques instants. Fouettez ensuite le mélange à l'aide d'un fouet électrique pendant trois bonnes minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. S'il ne se mélange pas bien, n'hésitez pas à ajouter un tout petit peu de lait ou au contraire du sucre glace s'il vous paraît trop liquide. Votre glaçage est prêt ! Vous n'avez plus qu'à le déposer à l'aide d'une poche à douille pour placer ensuite vos cupcakes décorés au réfrigérateur pour une prise plus efficace du glaçage.



À PARTIR D'OCTOBRE OUVERT AUSSI

LES JEUDIS, VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR



Café de la Poste

RESTAURANT OUVERT LE MIDI

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.: 0492726902

e-mail : contact@cafedelaposte.com

www.cafedelaposte.com

UNE SÉLECTION DES SOUVENIRS DE NOËL DE NOS AMIS

facebook

★ CÉLINETTE FERNANDEZ.

JE N'AI PAS UN NOËL INOUBLIABLE, J'AI DES SOUVENIRS DE PLEINS DE NOËLS. L'EXCITATION DE L'ATTENTE AVANT L'OUVERTURE DES CADEAUX QUAND ON EST ENFANT. ET LE RETOUR DE CETTE EXCITATION QUAND À MON TOUR J'AI EU DES ENFANTS ET QUE C'EST MOI QUI PRÉPARAIS LES SURPRISES QU'ILS ALLAIENT DÉCOUVRIR À LEUR TOUR... MAGIQUE.

★ MARYDOCH SEBEN GIRARD.

MES PLUS BEAUX SOUVENIRS DE NOËL... C'ÉTAIT QUAND JE CROYAIS AU PÈRE NOËL... C'ÉTAIT MAGIQUE... T'ATTENDAIS... TU ESPÉRAIS... C'ÉTAIT LÀ... SOUS LE SAPIN... MAGIQUE... ! EST-CE QUE NOS ENFANTS ESPÈRENT TOUJOURS AUTANT... DES CHOSSES POURTANT SIMPLES ?

★ SERGE BAUTHEAS.

JE ME SOUVIENS DES RÉACTIONS DE MES SŒURS. J'AVAIS DIX-NEUF ANS, ELLES ONZE ET TROIS ANS. ELLES CROYAIENT ENCORE AU PÈRE NOËL. ELLES LAISSAIENT UN VERRE DE LAIT POUR LE FAMEUX MONSIEUR... QUAND C'ÉTAIT L'HEURE DE SA VENUE, ON MONTAIT VITE SE CACHER DANS LA CHAMBRE DES PARENTS. PENDANT CE TEMPS, MON PÈRE FAISAIT SONNER LA CLOCHE DU PORTAIL, MA MÈRE BUVAIT LE LAIT. ILS COURRAIENT CHERCHER LES CADEAUX DANS LA CAVE POUR LES DÉPOSER AU PIED DU SAPIN. MES SŒURS ÉTAIENT TOUT EXCITÉES ET TRÈS IMPATIENTES, AVEC L'ENVIE IRRÉPRESSIBLE D'ALLER SURPRENDRE LE PÈRE NOËL. MAIS LA GRANDE SŒUR VEILLAIT ! LA PLUS PETITE M'A QUAND MÊME GARANTI QU'ELLE AVAIT VU UN BOUT DE MANTEAU ROUGE ! POURQUOI EST-CE MON PLUS BEAU SOUVENIR DE NOËL ? PARCE QUE POUR MOI LA MAGIE DE NOËL RÉSIDE UNIQUEMENT DANS LES YEUX DES PETITS QUI BRILLET EN PENSANT AU PÈRE NOËL. JE SUIS CONTENT D'AVOIR ÉTÉ LE TÉMOIN DE CE BONHEUR POUR MES SŒURS. À L'ÉPOQUE.

★ FLORIANE MAS.

UN JOUR C'EST MOI QUI AI FAIT LE PAPA NOËL, ET C'ÉTAIT BIEN. QUAND J'ÉTAIS PETITE J'AI FAIT LE PAPA NOËL À LA PLACE DE MON GROS TONTON... UNE FOIS LE PÈRE NOËL PASSÉ MA TANTE DEMANDE : « MAIS C'ÉTAIT QUI LE PÈRE NOËL ? » L'ANNÉE DERNIÈRE POUR NOËL NOUS NOUS SOMMES DÉGUISÉ MA FAMILLE ET MOI. JE ME SUIS DÉGUISÉE EN KIRIKOU ET EN VOYANT MON GRAND ZIZI NOIR MA MAMY S'EST FAIT PIPÉ À LA CULOTTE POUR LA PREMIÈRE FOIS DE SA VIE. LE PLUS ÉMOUVANT C'EST QUAND JE PASSERAI DANS MOUV'IN GRÂCE À MES SOUVENIRS DE NOËL, LÀ J'AURAI UN VRAI CADEAU DE NOËL. MERCI, MERCI, NICO DE MOUV'IN.

★ MÉLANIE COLOZZO-COLOMBANI.

MON MEILLEUR SOUVENIR C'EST QUAND JE SUIS ALLÉE À DISNEYLAND PARIS AVEC MA MAMAN ET MA GRANDE SŒUR POUR NOËL ! J'AI VU MICKEY PLUTO ET MÊME DES PRINCESSES !

DEVENEZ FAN
DU MAGAZINE
MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Durant tout ce mois, vous serez amené à faire un véritable bilan, apprendre à comprendre, mais aussi à analyser toutes les situations. Même si vos nerfs ont été mis à rude épreuve, c'est en partie du fait de votre vie personnelle qui connaît maintenant de nombreuses tensions. Restez zen, malgré les divergences.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Difficile pour vous, de savoir si oui ou non vous allez dans le bon sens, si l'amour qui se profile devant vous est celui qui pourra vous amener le bonheur que vous cherchez depuis tant d'années. Laissez-vous vivre et prenez ce qui est à prendre sans vous poser de questions et vous verrez, l'avenir peut être rose.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Ce mois dans son intégralité, et allons jusqu'à parler des mois suivants, ceux qui vous amèneront à définir vos priorités. Faites la part des choses, à savoir quel secteur vous semble indispensable. Réfléchissez, et une fois votre décision prise, ne faites pas machine arrière. Allez jusqu'au bout de vos rêves.



CANCER
22/06 - 22/07

Voilà l'heure est venue de faire le choix et de prendre les décisions qui s'imposent, il est vrai que depuis de nombreuses semaines vous ne nagez pas en eau claire, mais prochainement vous verrez le ciel s'ouvrir à vous, et votre vie personnelle et sentimentale sera à son comble.



LION
23/07 - 23/08

Chez vous tout bouge, tout se transforme, vous avez décidé de changer d'habitation, d'enlever la carapace qui vous empêche d'avancer. La fin de cette année 2013 sera un nouveau jour, et vous misez tout sur ce changement calendaire pour vous réaliser, et aller au bout de vos rêves.



VIERGE
24/08 - 22/09

Si 2013 fut une année de changement, de prise de position, 2014 affiner vos décisions et en ce début de décembre, vous savez au fond de vous-même qu'une ère nouvelle pointe son nez. Ne vous retournez pas et dites-vous que les décisions prises seront les bonnes.



BALANCE
23/09 - 23/10

Attention ! Décembre surtout, durant tout le mois, sera un mois de transition, ne faites pas des fluctuations avec votre compte en banque, car la fin de cette année pourrait être tendue avec votre financier. Levez le pied, car votre soif de vivre pourrait vous coûter cher.



SCORPION
24/10 - 22/11

Vous faites en fête un parcours sans faute, votre vie est redevenue paisible et cette semaine, malgré ses tensions, vous conforment dans vos impressions d'aller de l'avant et cela se lit sur votre visage, n'appréhendez pas 2014, car il sera dans la mouvance de 2013. Attention toutefois ce mois aux petites infections de tous genres.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

En ce mois de décembre, il serait temps de mettre de l'ordre dans vos papiers et de faire le nécessaire pour remettre un peu d'oxygène à vos finances. Si les sentiments sont là, et partagés. Ne mettez pas de l'huile sur le feu par des questions d'ordre matériel, qui n'ont rien à voir avec votre couple, vous seul être responsable.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Tout semble positif et cependant vous n'êtes pas content de la situation que vous vivez, trop de lenteur vous agace, et cela a comme effet de vous démotiver. Vous êtes soudainement d'une humeur massacrante et votre entourage ne sait plus comment vous aborder.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Une fois de plus, vous avez envie de voir d'autres horizons, vous êtes au plus profond de vous-même un aventurier, celui qui ne sent bien qu'avec de l'imprévu, du suspense et de la fantaisie. Attention toutefois à vos finances, car elles subissent fortement vos coups de cœur.



POISSONS
19/02 - 20/03

Vous devenez subitement raisonnable, et subitement vous rentrez dans les rangs. La famille prend à vos yeux une notion de valeur sûre et vous mettez tout en œuvre pour que cette fin d'année soit sous le signe de la paix.



Boucherie



Crèmerie



Epicerie



Fleurs
Plants



Fruits
et Légumes



Pains



Jus et Vins



Cosmétiques



Couleurs Paysannes

Nos terroirs, entre vos mains

**TRUFFES
FOIE GRAS
CHAPON**

**OIES
CANARDS
& DINDES**

Le meilleur de nos fermes en vente directe.

Pour des fêtes pleines de saveurs !

Ouvert du Lundi au Samedi de 9h à 19h

Les Quatre Chemins | 04210 VALENSOLE
04 92 72 14 96 | bonjour@couleurs-paysannes.fr

www.couleurs-paysannes.fr et sur  

Rejoignez nous!

A 5 mins
de Manosque !



Pensez à
réserver

