

Salsa #P
ORGANISE

2^{EME} EDITION
MASTER CLASS
DANSE · SPORT · FITNESS
22 ET 23 MARS 2014

SALLE DES FETES
MANOSQUE

de **40H**
+ DE COURS

SOIREES
3 SALLES
3 AMBIANCES

NOUVEAU
RANDO VTT
NORDIC WALKING
ATELIERS
DIETETIQUES

RESA:
06.74.13.36.85

NEW
Recette à la carte

ACTU CINÉ ARTISTE EXPO ASSOCIATION COMMERCE SPORT

MOUV-IN



MA VILLE SE LIQUE CONTRE LE CANCER



DU 17 AU 23 MARS 2014

Pour la semaine nationale de lutte contre le cancer,
les villes et villages de France se mobilisent.
Vous, aussi, participez à cet élan de solidarité.

FAIRE UN DON, CONTRIBUER, S'INFORMER : WWW.LIGUE-CANCER.NET



pour la vie

Un numéro particulier pour votre magazine Mouv'in en ce mois de mars. Voilà huit ans que tous les mois vous retrouvez, chez votre commerçant favori, ce magazine qui vous informe gratuitement des activités locales. Huit ans que vous découvrez sous un nouvel aspect la vie du département quelle soit culturelle, événementielle, sportive, commerciale ou artistique. Huit années, passées chaque mois à vos côtés, dans votre sac à main, posé sur la table du salon, dans la salle d'attente du médecin ou du coiffeur, Mouv'in est toujours à proximité pour que vous puissiez trouver la bonne information du moment.

La mise en place du magazine est passée par différentes étapes qui vous sont détaillées dans un dossier de huit pages au centre du magazine, je vous laisse découvrir ou redécouvrir cette aventure toujours novatrice. En attendant, ce numéro spécial de soixante-huit pages comporte différents dossiers et cahiers, comme un dossier Emploi – Formations, bien nécessaire par les temps qui courent, ou pour vous dynamiser le corps et l'esprit, la quatrième édition du cahier Sport and Go.

8 ANS

Mais pour finir ce quatre-vingt-deuxième édito, je tiens une nouvelle fois à remercier les annonceurs toujours aussi satisfaits depuis ces années, les dépositaires qui mettent particulièrement bien en avant les magazines et répondent au mieux aux attentes des lecteurs ; et merci à vous, lecteurs, qui êtes de plus en plus nombreux à vous procurer la version papier, mais aussi à consulter le magazine sur le site Internet ainsi que sur le compte Facebook de Mouv'in. Autant de vues et de prises en main qui portent haut la fréquentation et la lecture du seul magazine mensuel gratuit du département et qui permettent de franchir un nouveau cap. Donc, un énorme merci pour ces huit années passées à vos côtés, et un merci particulier aux personnes qui ont cru en moi et au projet, qui m'ont soutenu, qui m'ont aidé à avancer, pour en arriver à aujourd'hui.

Et je profite de cette édito pour avoir une pensée toute particulière pour mon oncle qui aurait tant voulu fêter cet anniversaire. Je t'embrasse et je ne lacherai rien pour toi, pour vous...

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)



0 0 0 1 4 9 5 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

VOTRE PUBLICITÉ DANS **mouv'in**

Contactez Nico au

06 64 14 04 94

contact@mouv-in.com

plus de 20 000 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 magasin

Conforama

fait peau neuve

Venez découvrir
votre nouvel espace

ÉLECTROMÉNAGER MULTIMÉDIA

Route de Sisteron - **04100 MANOSQUE**



ACTUS CINÉ

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



300, LA NAISSANCE D'UN EMPIRE (2D/3D) // 5 MARS

Réalisé par Noam Murro
Avec Sullivan Stapleton, Eva Green, Rodrigo Santoro
Genre Action , Fantastique , Péplum • 1h42.

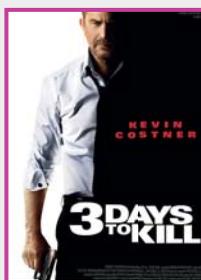
Le général grec Thémistocle tente de mobiliser toutes les forces de la Grèce pour mener une bataille qui changera à jamais le cours de la guerre. Il doit désormais affronter les redoutables Perses, emmenés par Xerxès, homme devenu dieu, et Artémise, à la tête de la marine perse...



FISTON // 12 MARS

Réalisé par Pascal Bourdiaux
Avec Kev Adams, Franck Dubosc, Nora Arnezeder
Genre Comédie • 1h28

Depuis qu'il a 7 ans, Alex n'a qu'une obsession : séduire Sandra Valenti, la plus jolie fille d'Aix en Provence et, à ses yeux, la plus jolie fille du monde. Aujourd'hui, il lui faut un plan infallible pour pouvoir enfin l'aborder. Il décide de s'adjoindre les services d'Antoine Chamoine qui presque 20 ans auparavant, a séduit Monica, la mère de Sandra.



3 DAYS TO KILL // 19 MARS

Réalisé par McG
Avec Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld
Genre Action • 1h54

Ethan Renner est un redoutable agent secret résolu à renoncer à sa vie trépidante pour se rapprocher enfin de sa femme et sa fille, qu'il a longtemps tenues à distance pour les protéger. Lorsqu'on lui impose une ultime mission, il doit mener de front les deux combats les plus difficiles de sa carrière : traquer un dangereux terroriste et s'occuper de sa fille adolescente pour la première fois depuis dix ans...



**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



CAPTAIN AMÉRICA Le Soldat de l'hiver (2D/3D) // 26 MARS

Réalisé par Joe Russo, Anthony Russo
Avec Chris Evans, Scarlett Johansson,
Sebastian Stan
Genre Aventure , Action , Science fiction
Durée : 2h08.



Après les événements cataclysmiques de New York de The Avengers, Steve Rogers aka Captain America vit tranquillement à Washington, D.C. et essaye de s'adapter au monde moderne. Mais quand un collègue du S.H.I.E.L.D. est attaqué, Steve se retrouve impliqué dans un réseau d'intrigues qui met le monde en danger. S'associant à Black Widow, Captain America lutte pour dénoncer une conspiration grandissante, tout en repoussant des tueurs professionnels envoyés pour le faire taire. Quand l'étendue du plan maléfique est révélée, Captain America et Black Widow sollicite l'aide d'un nouvel allié, le Faucon. Cependant, ils se retrouvent bientôt face à un inattendu et redoutable ennemi - le Soldat de l'Hiver.

CLOCHETTE ET LA FÉE PIRATE (2D/3D) // 2 AVRIL



Réalisé par Peggy Holmes
Avec Mae Whitman, Tom Hiddleston,
Genre Animation , Famille , Aventure
Durée : 1 h16



Zarina, la fée chargée de veiller à la sécurité de la poussière de fée, décide par lassitude de tout abandonner, d'emmener avec elle un peu du précieux trésor et de se lier avec la bande de pirates qui sillonne les mers environnantes. Pour Clochette et ses amies les fées, c'est le début d'une nouvelle grande aventure où tous leurs pouvoirs vont se retrouver chamboulés sous l'effet d'une certaine poudre bleue. L'absence de maîtrise entraîne les pires catastrophes et la situation s'avère d'autant plus critique que les pirates cherchent désormais à gagner la Vallée des Fées...

IMPRIMERIE
MOUV'IN
IMPRIMERIE

1000
CARTES DE VISITE

75 € HT

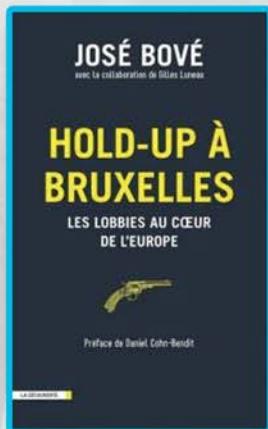
QUADRI R°/V° + PELLICULAGE R°
LIVRAISON OFFERTE

MAIS AUSSI...
FLYERS • AFFICHES • BANDEROLES
BROCHURES • ADHÉSIFS • ENSEIGNES
OBJETS PUBLICITAIRES • DRAPEAUX
STANDS • ROLL'UP • PLAQUETTES
DÉPLIANTS • MENUS RESTAURANT
et tous vos besoins en impression

offre valable jusqu'au
31 mars 2014
hors remises et
promotions en cours

COMMANDE & INFOS
06 64 14 04 94
contact@mouv-in.com

LES NOUVEAUTÉS LIVRES / DVD



HOLD-UP À BRUXELLES , LES LOBBIES AU COEUR DE L'EUROPE **José Bové (Auteur)**

Député européen, un sport de combat, aurait pu dire Pierre Bourdieu. Dans ce livre, à travers des cas concrets vécus au quotidien, José Bové livre la réalité des couloirs de Bruxelles : défendre les paysans face à la politique agricole commune instrumentalisée par les firmes agroalimentaires et agrochimiques, batailler pour l'indépendance des agences de contrôle infiltrées par les multinationales, révéler un complot de l'industrie du tabac contre la directive sanitaire en préparation, fédérer la lutte contre l'exploitation des gaz de schiste en Europe, dénoncer les accords de libre-échange... Le livre braque aussi le projecteur sur les connivences dont bénéficient, au plus haut niveau de l'organigramme administratif, les lobbyistes de l'industrie : nichés aux pos-tes clefs des directions générales de la Commission, les fonctionnaires européens formés à l'école de pensée des économistes de l'OCDE sont là pour influencer les dépu-té(e)s et les convaincre de satisfaire les exigences des multinationales.

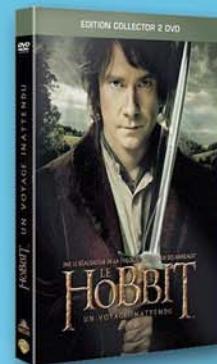


ELLE S'APPELAIT EMMA **Alain Thiesse (Auteur)**

Elle s'appelait Emma est l'histoire émouvante d'un bébé né trop tôt que l'on n'arrivera pas à sauver et qui s'éteindra dans sa sixième année.

Son père, comme un dernier et vibrant hommage à sa fille Emma, raconte dans cet ouvrage son calvaire entre espoir et désespoir, réanimation et acharnement thérapeutique.

« C'était ma fille. Mon seul et unique enfant. Mon Trésor, mon Amour. 720 g, 30 cm... Elle n'a attendu que 5 mois de grossesse pour venir voir à quoi ressemblait le monde. Un bébé né trop tôt. En état de mort apparente. Elle sera réanimée par les médecins de l'unité de néonatalogie à la naissance. Sans qu'on me demande mon avis. Je les avait prévenu »



Le Hobbit DVD



La Vie d'Adèle DVD



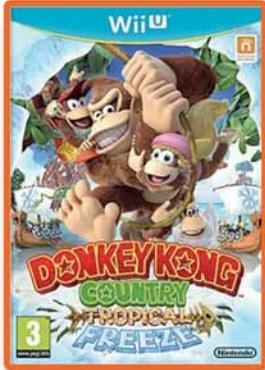
THOR le monde des ténèbres Blu-Ray



La Reine des neiges Blu-Ray

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES MARS 2014



DONKEY KONG COUNTRY Tropical Freeze Wii U



Dans cette aventure, les Kong doivent reprendre le contrôle de leur île envahie par des Vikings venant des mers du nord. Pour ce faire, ils s'embarquent dans un voyage à travers cinq îles différentes et l'île gelée de Donkey Kong.

Cet opus est le premier de la série en HD, proposant ainsi des détails surprenants sur le monde de Donkey Kong. Selon le niveau, la caméra se déplace autour de vous pour vous offrir des scènes dynamiques afin d'apprécier pleinement toute la richesse du gameplay.

En plus de Diddy Kong, Dixie Kong fait son retour en tant que personnage jouable principal, alors que Cranky Kong devient jouable pour la première fois ! Vos capacités changent en fonction du partenaire qui vous accompagne, permettant ainsi de nouveaux choix et possibilités de gameplay. Le jeu propose également un multijoueur coopératif en duo, où chaque personnage incarne l'un des personnages et œuvre de concert avec son partenaire pour progresser dans le jeu.

- Une aventure Donkey Kong Country inédite en haute définition.
- Courez, sautez et roulez à travers les six différentes îles en solo ou avec un partenaire.
- Tirez profit des capacités uniques de chaque personnage pour mettre la main sur une foule d'objets à collectionner.



TITANFALL X360 / XONE PC



Imaginé par l'un des créateurs de Call of Duty, Titanfall propose un univers qui joue sur les contrastes : petit contre géant, homme contre machine dans des environnements naturels et industriels. Dans ce monde lointain, à peine colonisé et déjà dévasté par la guerre, vous combattez à pied ou aux commandes de Titans, des robots de 8 mètres de haut aussi agiles que robustes.

- Des combats futuristes frénétiques – Rejoignez les champs de bataille de demain dans la peau d'un pilote d'élite, capable de combattre à pied ou aux commandes d'immenses machines de guerre aussi agiles que robustes: les Titans.
- Le futur du jeu multijoueur en ligne – Entièrement multijoueur, le jeu allie de l'action intense en ligne à des moments de bravoure épiques dignes des modes campagne traditionnels.

Le jeu vous plonge dans la peau d'un pilote d'élite, pris au milieu d'un conflit entre l'Interstellar Manufacturing Corporation (IMC) et la Milice.

Avec la capacité de passer librement du combat à pied au Titan, vous pourrez changer de tactique à la volée pour mieux attaquer ou vous échapper en fonction de la situation.

Titanfall fait l'unanimité avec déjà plus de 75 récompenses dans le monde depuis son annonce.

JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

Devis/Diagnostic
Gratuit



Revendeur
Agréé

ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE





Tes mots et tes mains est une association artistique créée le 22 septembre 2006. Elle propose des ateliers de terre, de théâtre et de peinture aux enfants, adolescents et adultes.

Cette association créée par Théo (d'où le jeu de mots), artiste pétillante, aime partager son travail et sa technique à travers des cours, stages et expositions. Depuis de nombreuses années maintenant, Théo est présente aux rencontres d'artistes, expositions... pour son travail de sculpture notamment. Un travail qui a fait sa réputation dans la région et au-delà, et pour lequel elle obtient plusieurs prix et distinctions.

LES ATELIERS

Installée à la Montée de l'Ubac, 1 lotissement Plein-Ciel, à Manosque, l'association dispense des cours, ateliers et stages de peinture, de sculpture et de théâtre. L'atelier théâtre permet d'offrir aux enfants, adolescents et adultes, un atelier libre et coloré. Un enseignement artistique en milieu associatif qui propose une plus grande liberté, en s'éloignant des enseignements traditionnels tout en prenant conscience de son corps et de sa voix, en laissant parler ses émotions. Le théâtre favorise l'expression orale, apprend à communiquer correctement dans un langage complexe et riche. L'utilisation des contes, des poèmes, des œuvres de référence permettent, par le biais du théâtre, une meilleure compréhension et acquisition de la langue française.

Les ateliers de sculpture et de modelage vous offrent la possibilité de créer des œuvres originales, des copies ou des interprétations de maîtres. L'association Tes mots et tes mains vous accompagne dans votre formation, à votre rythme, pour vous apprendre le geste et le regard que cet art exige. Pour l'enfant, cela va le transporter dans un imaginaire qu'il pourra exprimer, une texture ludique pour l'enfant.

Les ateliers peinture sont proposés par Charlotte Étienne, cette peintre et historienne de l'art a effectué de nombreuses interventions dans des classes de CP, CE1, CM2, pour faire découvrir cet art aux enfants. Elle participe à des projets avec les instituteurs, illustre des histoires pour enfants et expose même ses propres réalisations.

Au sein de l'association, elle partage son savoir-faire, ses connaissances aux petits et aux grands. « Peindre c'est dessiner avec un pinceau, se laisser porter par la matière, les couleurs, les lignes et les contrastes. C'est aussi, et surtout, prendre du plaisir à explorer l'espace bidimensionnel de la feuille ou du tableau, à échanger ensemble en observant certains œuvres de l'histoire de l'art. » L'enfant observe, dialogue, mélange, expérimente, en un

mot il apprend cette technique artistique, il analyse son résultat et la commente. La peinture est pour l'enfant un moyen de communication, une approche et une éducation de la couleur. En fin d'année, un projet d'exposition ouverte aux parents et proches est mise en place. Pour l'adulte, le mode est individualisé, en fonction du niveau de chacun des élèves et de leurs envies et attentes. L'apprentissage est plus axé sur la technique, l'utilisation des pinceaux et couleurs, et au travers différents exercices.

LES STAGES

Stage modelage. Deux jours. Niveaux initiation et perfectionnement.

Étude de nu d'après modèle vivant.

Réalisation de sculptures en terre avec modèle homme ou femme.

22-23 février – 22-23 mars – 26-27 avril – 24-25 mai.

Description du stage

Le nombre de stagiaires est limité afin d'avoir un temps d'échange important et un accompagnement personnalisé. Chaque stagiaire sera accompagné dans sa réalisation avec des conseils et éléments techniques dont il a besoin pour progresser. L'après-midi du dernier jour sera consacré à la finition des sculptures afin de les préparer pour la cuisson (évidage, finition des socles...).

CONTACTS

Tes mots et tes mains
1, lotissement Plein-Ciel
Montée de l'Ubac - 04100 Manosque
Tél. 06 23 45 78 04
<http://tesmotstesmains.fr>



Anaïs et Yann nous présentaient l'an dernier leur projet de location saisonnière pour les propriétaires de maison. Un concept qui fait son chemin dans le département avec des avantages forts, surtout financiers !

La saison 2013 fut très enrichissante pour les créateurs de l'agence immobilière 4 Saisons en Provence. Une première approche qui leur a permis de faire découvrir leur activité de location saisonnière aux propriétaires de maison de Manosque et de ses alentours (dans un rayon de vingt kilomètres). Ces derniers, animés par des avantages non négligeables, ont trouvé en ce service un véritable bonheur. Les absences ou les vacances rapportent alors de l'argent en toute sécurité, car l'agence 4 Saisons en Provence s'occupe de tout.

UNE SOURCE DE REVENUS

En tant que propriétaire, vous n'avez pas grand-chose à faire, aucuns frais à payer, tout est à la charge du locataire, vous rangez et organisez votre maison pour accueillir le locataire dans les meilleures conditions, l'agence 4 Saisons en Provence s'occupe du reste. Vous percevez alors la rémunération de votre location pour la durée du séjour. Un complément de revenus, mais aussi une surveillance naturelle pour pallier les cambriolages fréquents à ces périodes.

Exemple : pour une villa de 4 chambres, 8 couchages, avec piscine en très haute saison (du 19 juillet au 23 août) : 1 300 € TTC pour le propriétaire par semaine. Exemple non contractuel.

L'agence s'occupe alors de vous trouver et de sélectionner le locataire (prise de garanties), rédige les contrats de location, effectue les états des lieux, s'occupe de la gestion des ménages entre chaque location. Elle met également à disposition un pisciniste si vous le désirez pour entretenir la piscine pendant votre absence. Faire appel à eux vous assure plus de visibilité, car votre bien sera diffusé sur plusieurs médias français et internationaux afin d'optimiser l'occupation de votre maison.

« Nous avons loué notre maison l'année dernière par l'intermédiaire de 4 Saisons en Provence. Nous en sommes très satisfaits et nous relouerons bien volontiers notre maison cette année encore », nous précise Monique.

Si le propriétaire est présent à l'arrivée et au départ des locataires et qu'il réalise lui-même ses états des lieux, il augmente de 15 % supplémentaires son revenu. Une nouvelle option possible qui rend le propriétaire encore plus gagnant.

Comme nous le confie Anaïs : *« Il est certain que la période forte concerne les mois de juillet et août, mais les touristes belges, hollandais, anglais, allemands..., apprécient aussi de profiter des mois plus*

calmes et moins chauds comme mai-juin ou septembre-octobre. Nous optimisons la location de votre bien à un public touristique en quête de tranquillité et de qualité. »

PARTEZ L'ESPRIT TRANQUILLE.

Lors de la réservation, l'agence demande 25 % d'arrhes, et le complément avant l'entrée du locataire dans les lieux. Aucun locataire ne rentre s'il n'y a pas eu de règlement en totalité. Un dépôt de garantie de minimum 50 % du prix de la semaine de location est demandé. Par ailleurs, vous bénéficiez des garanties et services d'une agence immobilière, la gestion d'éventuelles dégradations sera assurée par l'agence ; de plus, Anaïs et Yann ne sélectionnent que des locataires ayant une police d'assurance en bonne et due forme. Tout est mis en œuvre pour que vous partiez l'esprit serein et que vous retrouviez votre maison dans l'état où vous l'avez laissée.

VENDEZ VOTRE BIEN AVEC 4 SAISONS EN PROVENCE

L'agence 4 Saisons en Provence est donc spécialisée dans la location saisonnière, mais s'occupe également de transactions sur les secteurs pays d'Aix – Luberon sud et désormais pays manosquin. Une agence immobilière bien particulière puisse qu'elle diffuse internationalement vos biens à la vente pour répondre à la demande d'acheteurs étrangers. 4 Saisons en Provence, prend en charge la communication sur des médias français et étrangers et marque sa présence sur de nombreux salons immobiliers spécialisés. Une flexibilité des honoraires qui s'adapte à un marché actuel tendu.

Anaïs et Yann viendront à votre rencontre pour découvrir votre bien en fonction de vos disponibilités.

Anaïs Gimet : 06 23 30 52 37 – agimet@4saisonsenprovence.fr

Yann Pezon : 06 22 89 69 47 – ypezon@4saisonsenprovence.fr

www.4saisonsenprovence.fr

Mail : contact@4saisonsenprovence.fr



Le gîte propose huit chambres à la location, soit une capacité maximale de couchage de dix-neuf lits individuels, dont quatre lits tiroirs pour permettre parfois aux jeunes enfants de dormir avec leurs parents. Toutes les chambres sont différentes, offrant une grande modularité lors de l'accueil de groupes ou de familles avec plusieurs enfants. La capacité par chambre varie d'une à cinq personnes, une chambre individuelle est disponible pour permettre parfois à un éducateur ou au veilleur de nuit d'avoir son indépendance. Cet espace agréable de six cents mètres carrés est conçu spécifiquement pour faciliter l'intégration et la socialisation des enfants souffrant de handicap.

Le bâtiment construit sur trois étages, tous desservis par un ascenseur, se compose d'un très grand espace de vie commune où l'on peut se détendre, déjeuner, jouer, regarder la télévision, le tout dans un environnement moderne, agréable et coloré. En effet, la maison est organisée autour d'une grande pièce à vivre : pensée comme un espace de partage, de détente et de convivialité, c'est un lieu que chacun peut s'approprier à sa manière. L'ambiance est très lumineuse, le mobilier est coloré, tout est là pour que le séjour soit placé sous le signe de la joie. Enfin, La Maison d'Amélie dispose d'une salle de balnéothérapie adaptée aux personnes souffrant d'un handicap, d'une salle de massage, ainsi que d'une salle de psychomotricité.

Monaco Disease Power continue ses actions afin de soutenir ses projets à l'image de celui du gîte La Maison d'Amélie.

Le gîte commence à se faire connaître dans la région et attend un succès à la hauteur des efforts qui ont été fournis pour créer un si beau projet.

PLUS D'INFOS :

<http://www.monacodiseasepower.com/>

Le gîte La Maison d'Amélie a été construit sur la commune d'Annot, dans les Alpes-de-Haute-Provence, et inauguré le 20 juillet 2013, en présence de S.A.S. le prince Albert II. Nous allons vous présenter le rôle de ce gîte, à l'initiative d'une association monégasque.

Monaco Disease Power est une association de droit monégasque créée en 2007 dont la vocation est de soutenir les parents (ou tuteurs légaux) d'enfants et d'adultes souffrant de handicaps mentaux, physiques ou de maladies mentales. Cette association est à l'origine de la construction du gîte La Maison d'Amélie. Sous la présidence d'honneur de S.A.S. le prince Albert II, l'association est très active et participe à de nombreux événements, faisant du handicap une cause primordiale, pour laquelle la mobilisation est grande. Monaco Disease Power fonctionne exclusivement grâce aux dons récoltés lors de nombreux événements caritatifs, dons qui ont d'ailleurs permis de financer le gîte La Maison d'Amélie.

AU CŒUR DES ALPES

Grâce à un partenariat avec la commune d'Annot, dans les Alpes-de-Haute-Provence (à une heure et demie de Monaco), Monaco Disease Power a bénéficié d'un terrain de plus de deux mille mètres carrés sur lequel le gîte La Maison d'Amélie a été construit. Nichée au cœur d'une nature verdoyante, face au magnifique paysage de Grés, La Maison d'Amélie est

une véritable maison de l'espérance, une oasis pour des personnes en difficulté qui peuvent désormais profiter de ce lieu, tout spécialement conçu pour eux. Elle a pour vocation de devenir un lieu de répit et de soins pour les personnes souffrant d'un handicap, et leurs familles.

INAUGURÉ PAR S.A.S. LE PRINCE ALBERT II

Le gîte, inauguré le 20 juillet 2013 à Annot, en présence de S.A.S. le prince Albert II, est un véritable lieu de vie et de rencontres, un lieu de répit pour des familles en souffrance, un cadre pour se ressourcer et se reposer. La Maison d'Amélie est aussi un lieu d'échange où les familles concernées par un même problème peuvent se retrouver. C'est un magnifique symbole de solidarité et de générosité qui est offert à toutes ces personnes, enfants ou adultes, qui ont besoin qu'on leur tienne la main sur le chemin de la vie. L'établissement est également ouvert aux instituts spécialisés et associations œuvrant dans le domaine du handicap qui peuvent y organiser des séjours pour les enfants ou adultes dont ils s'occupent, afin de leur offrir un peu de bonheur et de divertissement.



Un nouveau lieu culturel vient de faire son apparition dans le village thermal de Gréoux-les-Bains. L'Écociné Verdon va pouvoir occuper utilement vos moments de temps libre.

L'Écociné Verdon est né de la volonté de partager une passion pour le Verdon et la culture provençale, une culture ô combien célèbre et que l'on retrouve dans de nombreux films fortement connus ! Cette création est un mélange entre animation culturelle et mise en valeur du territoire. Pour preuve, le cinéma, équipé en 3D, reste au cœur de ce concept avec notamment la projection du film Verdon secret (tournage prévu en été 2014). Ce film retracera des événements marquants de l'histoire du Verdon et immergera le spectateur dans un voyage intégral au cœur des gorges.

UNE PROGRAMMATION TRÈS LARGE

La programmation de l'Écociné Verdon tourne autour de deux axes : une programmation classique avec des films actuels et sorties nationales, des projections d'art et d'essai, et grand

public, ainsi que des partenariats associatifs. Puis des rendez-vous « Écociné Verdon », débats d'actualité autour de films thématiques, jeune public, seniors, grands succès du cinéma...

DES PARTENARIATS

Le plus important des partenaires d'Écociné Verdon est l'événement « Let's Go Vidéo, la journée de la vidéo », un partenaire à l'année qui propose quatre événements en 2014, le samedi 19 avril, fin juin, fin octobre et fin décembre avec la manifestation « Le jour le plus court ».

D'autres événements en collaboration avec l'Écociné Verdon sont prévus dans l'année, restez informé de la programmation des semaines et mois à venir grâce à leur site : www.ecocine.fr

L'ÉQUIPE

L'équipe de l'Écociné Verdon se compose de : Jean-Marc Paris, président ; Pierre-Marie Bordas, adjoint de direction ; Mathieu Plubeau, responsable d'exploitation ; Laurène Hutter et Cédric Gisondi, projectionnistes-animateurs.

CONTACT

Info programme : 04 92 79 82 18
Mail : c.gisondi@ecocine.fr
Site : www.ecocine.fr
Page Facebook : Écociné Verdon – Gréoux-les-Bains

LETS GO VIDEO

Envoyez vos vidéos avant FIN MARS 2014!! La sélection des vidéos pour l'édition 11 est ouverte:

- vidéos amateurs créateurs d'image ou professionnelles de moins de 7 minutes (docu, clip, fiction, animation, pocket film....)
- «vidéo-Kino» de moins de 1 minute avec le thème: limite(s)

Let's Go Vidéo #11 s'installe à «Ecociné Verdon», le Nouveau cinéma de Gréoux-les-Bains (04) le SAMEDI 19 AVRIL 2014 de 11h à 18h

Envoyez vos vidéos par mail: contact@letsgovideo.fr (par We transfert ou par la poste...) Clôture de livraison des films FIN MARS.

MODE / TENDANCES

FASHION RUNNING

Stop aux idées reçues, on ne court plus pour perdre quelques kilos superflus ! Courir n'est plus seulement la pratique d'un sport, c'est devenu une véritable mode. Pourquoi ? Parce que cela permet de lutter contre le stress quotidien (grâce à la production d'endorphines notamment, à laquelle on devient très vite accro !). À cela s'ajoute le fait que des grandes marques de sport voguent sur les tendances en sortant de nouvelles collections accrocheuses, tandis que de nouvelles applications permettent de comparer les exploits entre runner ou encore de les partager via les réseaux sociaux.

Alors que vous couriez parce que cela vous permet de vous vider l'esprit, ou parce que vous pensez à votre ligne ou tout simplement parce que vous aimez vous lancer des défis continuellement, sachez mesdames, que vous êtes à la mode ! À vos marques, prêtes... « runnez » !



Que portera-t-on pour ce printemps-été 2014 ?

D'un point de vue couleurs, on retrouvera les tons pastels avec un focus sur le rose poudré, mais pas de panique si ce n'est pas votre tasse de thé, vous pourrez aussi miser sur le kaki et le doré !

Qui dit printemps, dit... fleurs ! les imprimés floraux seront, comme chaque année, au rendez-vous pour égayer nos journées.

Côté matières, on optera pour des tissus fluides et légers avec un soupçon de transparence pour dévoiler tous nos charmes sans trop en montrer, et une touche de dentelle.

Pour un look hippie chic, il vous faudra dénicher des pièces à franges, à associer à une robe longue. Cette année encore, vous l'aurez compris, beaucoup de tendances pour contenter chacune d'entre vous !

CASTING



TOP MODEL 2014



VOUS AVEZ

**ENTRE 16
ET 20 ANS**

&

**MESUREZ
MINIMUM
1M70 ?**

**INSCRIVEZ-VOUS
AVANT LE 31 MARS AU
06 87 95 46 44**

**ÉLECTION LE 7 JUIN
À STE TULLE / SALLE DES FETES**

**AVEC L'ASSOCIATION DES COMMERCANTS TULLESAINS ET CORBIÉRAINS
ET LE RESTAURANT LE COLIBRI**





MJC DE MANOSQUE

Le café provisoire

Lieu de Développement Musiques Actuelles



Dans le cadre de notre partenariat, retrouvez tous les mois la programmation détaillée des concerts du Café provisoire, MJC de Manosque. À découvrir ce mois-ci des concerts pour tous les goûts

R.E.D.K (rap) & O'SLIM (beat box)

Vendredi 7 mars – 21 h
Café Provisoire / 8€ – 10€

R.E.D.K

Figure du rap marseillais depuis de nombreuses années avec son groupe Carpe Diem, R.E.D.K est devenu un visage reconnu sur le plan national en 2012 grâce à son album commun avec Soprano, E=2MC. Son premier album solo « Chant de vision » sera dans les bacs le 10 mars. Peu importe que les textes ou les musiques naissent en premier, le rappeur veille toujours à ancrer ses rimes dans la réalité et à les débiter avec un flow virtuose qui sert son propos. La méthode fait ses preuves sur scène comme sur disque et ce n'est pas à l'approche de son premier album qu'il va soudainement en changer...

O'SLIM

O'slim est repéré sur scène dès 2005 et notamment sacré vice champion de France de Human beat-box en 2008. Il présente son premier spectacle en solo « Simple et efficace », un concept novateur mêlant rap, humour et art vocal. Seul avec sa voix et sa machine, c'est un rap conscient posé sur des productions live 100% vocales qu'il exprime avec dérision les clichés et les tabous de son époque. Un véritable retour pour un spectacle interactif livré avec générosité, simplicité et efficacité !

PRINTEMPS DES POÈTES

Samedi 15 mars – 21 h
Café provisoire / 8€ - 10€

IRAKA (trip-hop, chanson)

Le contenu poétique des textes de IRAKA dépasse la narration. C'est le langage lui-même qui est remis en question, et à travers lui, la quotidienne condition humaine. La voix est enrobée d'un trio Guitare / Basse / Batterie dans un registre Trip Hop / Chanson. C'est Simple, c'est posé, c'est sombre, léger, violent et lumineux, tendre comme un fruit offert, ou amer comme l'arrière goût de la déviance.



JUSTE AVANT QUE LES MOTS SONNENT (poésie rock)

Au départ il y a l'écriture, les textes de James Fontaine, puis Tom stable, guitariste accommodateur à pédale les met en musique. Des textes sur la vie, la rage, l'amour qui empruntent le chemin de la poésie pour dire ce qu'ils ont sur le coeur. Ils tournent, vivent, jouent et rejouent et rencontrent Brandon Loveall, accordéoniste New-yorkais qui les rejoint, puis Damien Fiorani, le bassiste et dans la foulée Zeb' le sacré bidouilleur ingé-son des Têtes Raides. Voilà juste avant que les mots sonnent, le groupe ! Présence, poésie et énergie rock, des mots qui tapent juste au coeur de la vie... et au coeur de la ville, qui crient, qui hurlent parfois la nuit, caressent l'espoir le jour, qui rappellent Bohringer ou Léotard tandis que la musique se souvient de Joy Division ou du Velvet.

SOIR DE JAZZ DUO avec Benoit Paillard et Julien Baudry

Mardi 18 mars – 21 h
Petite salle Jean Le Bleu / 8€ – 10 €

Au travers d'un répertoire composé essentiellement de créations originales dans l'esthétique Jazz – musiques actuelles, Julien BAUDRY et Benoît PAILLARD, compagnons de longue date, invitent le public à cheminer à leur côté sur la route de l'émotion, du partage et de la spiritualité.



TEMENIK ELECTRIC + THE TAXIDERMISTES

Arabian rock

Samedi 29 mars – 21 h
Café provisoire / 8€ - 10€

«Je connais mieux Ben Harper que Cheikha Rimitti, mieux U2 que Khaled» avoue sans aucune gêne Mehdi Haddjeri, le songwriter à la barbe noire de TEMENIK ELECTRIC. Pour lui, l'histoire s'est écrite ainsi: le rock tout d'abord, parce que ça a été une révolution. Le funk ensuite, parce qu'ici, ça coule de source ; et retour au poprock, parce que trois accords c'est quand même plus simple à jouer ! ».

Du lard ou du cochon ? Avec Mehdi, on ne sait jamais. Avec Mehdi, tout est possible!

Ce qui est sûr, c'est que sans une résidence à Beni-Abbès (Algérie) proposée par Nuits Métis en 2010, Mehdi n'aurait peut-être pas démarré son propre voyage au sein des musiques du Maghreb. «Quand je suis parti avec Jérôme, sa basse et ma guitare rencontrer des musiciens algériens, je connaissais mal les musiques d'Afrique du Nord» se souvient Mehdi. «Avec mon tout 1er groupe de rock, nous reprenions Sidi H'bibi. A l'époque, je croyais que c'était un morceau de la Mano» confie en souriant celui qui aujourd'hui a renoué avec une musique qu'il avait entendu enfant sans y prêter vraiment attention. «La résidence a été intense. On s'est tellement fait plaisir qu'en rentrant ici, on a eu envie de prolonger cette aventure, tout en affirmant plus encore le côté rock de la chose !». Le mot est lâché : La chose !

Car comment définir cette mixture ? Arabian-rock ? Rock du bled en complément du rock des villes et du rock des champs ou juste pop rock d'aujourd'hui avec des paroles en arabe ? Ici, à ce stade des présentations, on dira juste "la chose" avant de replonger dans l'histoire.

BILLETTERIE DES CONCERTS

Sur place : MJC de Manosque

1 allée de Provence – 04100 Manosque

En ligne : www.moxity.com

Renseignements : 04 92 72 19 70



EMPLOI FORMATION . .

LES SECTEURS QUI RECRUTENT

L'HÔTELLERIE - RESTAURATION

Parmi les secteurs économiques en quête de recrutement, on retrouve l'hôtellerie-restauration avec 65 millions de postes à pouvoir à travers le monde d'ici à 2021 !

Les grandes chaînes hôtelières recherchent de jeunes diplômés pour des postes qualifiés dans le monde entier, et les emplois dans les prochaines années se compteraient par millions ! L'occasion, peut-être, de découvrir de nouveaux horizons dans de grands groupes comme Accor, Marriott ou Park Hyatt.

Suite aux forums organisés par le groupe d'enseignement privé Swiss Education Group, qui est spécialisé dans le secteur de l'hôtellerie-restauration, nous apprenons que près de deux cents entreprises, venues du monde entier, proposeraient des offres de stages et d'emplois aux étudiants du niveau bac+1 à bac+5.

POLYGLOTTE

Des chiffres qui soulignent combien le secteur de l'hôtellerie défie la crise, surtout hors d'Europe. Accor, par exemple, prévoit 650 ouvertures sur tous les continents, 1 775 pour le groupe InterContinental Hotels Group, 948 pour Marriott, donc évidemment ces chaînes hôtelières sont avides de jeunes au profil « international », parlant au moins deux langues, et surtout mobiles.

L'HÔTELLERIE EN FRANCE

Aujourd'hui, l'hôtellerie-restauration compte 800 000 emplois en France, ce qui en fait le quatrième employeur national privé. Mais d'après le magazine World Travel and Tourism Council, le secteur de l'hôtellerie-restauration est « le plus grand employeur du monde », avec un taux de croissance attendu de 30 % jusqu'en 2021, ce qui devrait lui permettre de créer 65 millions d'emplois en moins de dix ans. 65 millions d'emplois... dont le vôtre ?



L'INFORMATIQUE

En matière de recrutement, il est un secteur qui ne connaît pas la crise. De l'application smartphone au site de vente en ligne, les informaticiens sont partout. Résultat : les entreprises s'arrachent les bons profils. Tour d'horizon des métiers qui recrutent.

« 42 ». C'est le nom de la dernière-née des écoles d'informatique et pas n'importe laquelle. Lancée par Xavier Niel, fondateur de Free, et nommée ainsi en référence à l'ouvrage de science-fiction de Douglas Adams, l'école « 42 » veut révolutionner le monde de l'informatique... Objectif : former mille « petits génies » de l'informatique en dehors de tout cadre éducatif existant. Car « 42 » offre depuis la rentrée 2013-2014, une formation gratuite, mais non diplômante.

L'idée de Xavier Niel pointe, en tout cas, sur une chose : les besoins de recrutement en informatique sont tels que des écoles d'un nouveau genre voient le jour, brisant les règles de sélection des formations classiques. Et pour cause, il y a urgence. Selon Christian Colmant, délégué général de Pasc@line, les chiffres de la Commission européenne montrent que, d'ici trois à cinq ans, l'Europe manquera de 900 000 jeunes formés au numérique.

De l'industrie, au secteur de l'assurance, de la banque ou des transports, l'informatique est partout. Dans un marché en perpétuelle évolution, le recrutement dans le secteur de l'informatique se fait de bac+2 à bac+5...

120 RECRUTEURS VOUS ATTENDENT AU FORUM RÉGIONAL DE L'EMPLOI

FORUM PROVENCE CONTACT'EMPLOI

OUVERT À TOUS, ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE - MUNISSEZ-VOUS DE PLUSIEURS CV



JEUDI 10 AVRIL 2014 9H/17H

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS (04)

 **TRANSPORT GRATUIT DEPUIS 30 VILLES DE LA RÉGION**
INFO/RÉSERVATION : 04 92 30 05 25 / WWW.PROVENCE-EMPLOI.FR

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



agefiph
ouvrir l'emploi
aux personnes handicapées



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE



l'Europe
s'engage
Provence-Alpes-Côte d'Azur
avec le FSE

 **CONSEIL
GÉNÉRAL**
ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECCTE PACA

Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

 **pôle emploi**

 **CARREFOURS
POUR L'EMPLOI**
ARMÉES / COLLECTIVITÉS / ENTREPRISES
établissement d'utilité publique



EMPLOI FORMATION . .

Je recherche un emploi...



POSTE RECHERCHÉ ET OBJECTIF :

Je recherche un poste de secrétaire juridique. Dans lequel j'ai à présent une expérience de six ans. Ce que j'aime le plus dans cette profession c'est le contact direct avec des personnes qui vivent un moment difficile... J'essaie de leur apporter, à mon niveau, un peu de chaleur et de soutien grâce à un sourire ou une

attention. C'est un métier passionnant ! Je suis dynamique et spontanée ! Lorsque je m'implique, c'est à cent pour cent ! Mes principales passions sont le sport et la danse. J'essaie d'en faire au maximum ! Mes motivations, je saurais les exposer aux futurs employeurs qui seraient intéressés. Pourquoi pas lors d'un entretien professionnel ?

Alexandra PANTANO-ZOZKIND
Les Balcons du Soleil - Montée de l'Ubac - 04100 MANOSQUE
06.29.51.00.84 - a.zozkind@hotmail.fr



POSTE RECHERCHÉ ET OBJECTIF :

Infographiste-maquettiste.
Vingt ans d'expérience dans le domaine, dont cinq ans à mon compte en qualité de prestataire de service.

J'aime la création, la recherche, les difficultés rencontrées, l'utilisation de

l'ordinateur et de ses logiciels, le résultat obtenu et la satisfaction du travail réalisé.

Mon caractère : sociable, volontaire, j'aime le contact humain. Mes passions sont mon métier d'infographiste et la country. Mes motivations : l'envie et le besoin de travailler.

Sandrine COPIN
14, rue du Faubourg-du-Tholonet - 04210 VALENSOLE
06 62 71 48 52 - sandrine-copin@orange.fr



POSTE RECHERCHÉ ET OBJECTIF :

Nouvelle dans la région, je souhaite donner des cours de danse classique, contemporaine ou jazz dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Professeur dispensé en danse classique et modern'jazz à Paris, en mars 1991.

Je donne des cours de danse dans différentes structures parisiennes depuis trente ans (MJC, conservatoires, universités...).

Depuis juin 1998 : Création de la compagnie Coïncidence.
Depuis septembre 1989 : Création d'une école de danse moderne.

Sylvie DUBOIS-CHOCHOY
La Grange – Le Village – 04170 SAINT-JULIEN-DU-VERDON
06.80.21.90.50 - Sy.dubois44@gmail.com



ECOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE ET DE COIFFURE

“Vicenta Formation”

L'école propose :

● des diplômes d'état :

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

● des formations professionnelles

- Prothèses ongulaires
- Extension de cils
- Réflexologie plantaire
- Drainage esthétique
- Pierres chaudes
- Modelage corps
- Formation sur les appareils de bronzage



Coiffure
&
Esthétique

Rue des entrepreneurs - ZI Saint Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél : 04 92 74 19 76 - FAX : 04 92 75 84 11 - Email : vicenta.formation@orange.fr - Site : www.vicenta-formation.fr

adf formation

www.adfformation.fr

adf.formation@wanadoo.fr

- ▷ DCG
- ▷ 3 BTS
- ▷ 3 BAC

- ▷ **30 modules**
Filières graphiques
et tertiaires
- ▷ **anglais**

04 92 72 82 82

Rue des Entrepreneurs
ZI St Joseph

MANOSQUE



EMPLOI FORMATION ■ ■

AUTOENTREPRENEUR, CE QUE LA LOI PINEL VA CHANGER

Le 18 février dernier, l'Assemblée nationale a adopté un projet de loi qui prône, à terme, la consécration d'un statut unique de l'entrepreneur individuel.

Les défenseurs du régime de l'autoentrepreneur peuvent se réjouir, le projet de loi de Sylvia Pinel, relatif à l'artisanat, au commerce et aux très petites entreprises acte la création d'un régime unique de la microentreprise, supplantant ainsi les idées premières de limiter plus strictement l'activité d'autoentrepreneur en divisant par deux les seuils au-delà desquels il devient obligatoire de passer à un régime classique.

UN RÉGIME FISCAL UNIQUE

Cette disposition va entraîner de profonds changements pour les entrepreneurs dépendants du régime microfiscal. Cette réforme marque pour eux un certain rapprochement vers le régime microsociet, dont les autoentrepreneurs étaient jusqu'à présent les seuls bénéficiaires.

S'agissant des cotisations sociales, le projet de loi de Sylvia Pinel prévoit donc de les calculer à partir « de leur chiffre d'affaires ou de leurs recettes effectivement réalisés ». Ils pourront profiter du versement libératoire, c'est-à-dire s'acquitter de leurs cotisations tous les mois ou tous les trimestres, au fur et à mesure. Jusqu'à présent, les cotisations sociales des micro-entrepreneurs étaient calculées sur la base d'un revenu forfaitaire, cumulé au versement d'acomptes provisionnels.

La même logique prévaut pour le paiement de l'impôt sur le revenu. Là encore, la fusion des deux régimes a conduit à une application du régime réservé jusqu'alors aux seuls autoentrepreneurs pour l'ensemble des microentreprises. Dès lors, tous les entrepreneurs affiliés à ce régime de la microentreprise pourront opter pour le versement libératoire de l'impôt sur le revenu. À défaut, ils seront imposés sur la base d'un revenu forfaitaire, comme le prévoyait auparavant le régime microfiscal.



DE NOUVEAUX FRAIS POUR LES AUTOENTREPRENEURS

Cette fusion des régimes ne consiste pas seulement à l'extension du régime microsociet à l'ensemble des autoentreprises. En effet, les autoentrepreneurs seront, après la mise en application du projet de loi, soumis à de nouvelles obligations.

Ainsi, ils devront désormais s'acquitter de la taxe pour frais de chambres ou encore de la cotisation foncière des entreprises, alors qu'ils en étaient jusqu'à présent exonérés. La première est calculée à partir d'un taux appliqué sur le chiffre d'affaires du redevable, de 0,044 % pour les prestataires de services, et de 0,015 % pour les entrepreneurs exerçant « des opérations de vente de marchandises ». Pour les artisans inscrits au répertoire des métiers, le taux s'élève à 0,007 %.

Arrive ensuite la taxe additionnelle à la cotisation foncière des entreprises. Toutes les microentreprises, autoentrepreneurs inclus, seront désormais logées à la même enseigne, avec un taux imputable au chiffre d'affaires de 0,48 % pour les prestations de services, et de 0,22 % pour les activités de vente.

NOUVEAU

SUR LA 1^{ÈRE} WEBTV DU DÉPARTEMENT



PRÊTE MOI TON JOB

La nouvelle émission de votre WebTV MOUV'IN.TV
En immersion dans l'activité des entreprises de proximité, qui nous feront découvrir leurs métiers au travers d'un apprentissage quotidien.

À VOIR SUR
WWW.MOUVIN.TV



COMMENT PARAÎTRE ?

Tél. : 06 64 14 04 94
contact@mouv-in.com



ARTISAN = QUALIFICATION

Pour revaloriser « le savoir-faire des artisans », le projet de loi de Sylvia Pinel prévoit de supprimer la notion « d'artisan qualifié », qui laissait entendre aux dires de la ministre que certains artisans n'étaient pas qualifiés. Il en découle une restriction à l'attribution de la qualité d'artisan. Désormais, le titre « sera réservé aux chefs d'entreprise détenant une qualification professionnelle ou une expérience dans le métier qu'ils exercent ». Cette qualification sera étudiée au moment de l'inscription obligatoire à la chambre des métiers et de l'artisanat.

Concrètement, les autoentrepreneurs exerçant une activité artisanale devront eux aussi s'immatriculer auprès de la chambre des métiers et de l'artisanat, en justifiant alors d'une qualification ou d'une expérience dans le domaine.

CRÉATION À VENIR D'UN STATUT UNIQUE DE L'ENTREPRISE INDIVIDUELLE

L'intérêt de la création de ce nouveau régime de la microentreprise doit sans doute être envisagé à plus long terme. Il est prévu de créer à terme un statut unique de l'entreprise individuelle. Un projet qui, s'il arrive à terme, scellera le sort de nombreux statuts juridiques actuels, à savoir l'EURL, l'EURL ou encore l'EI.



EMPLOI FORMATION

VOTRE EXPERT-COMPTABLE VOUS INFORME CRÉDIT D'IMPÔT COMPÉTITIVITÉ EMPLOI (CICE)

En vigueur depuis le 1er janvier 2013, le crédit d'impôt pour la compétitivité et l'emploi (CICE) équivaut à une baisse de cotisations sociales, sous la forme d'une réduction de l'impôt à acquitter en 2014 au titre de l'exercice 2013.

Le CICE est un avantage fiscal qui concerne les entreprises employant des salariés soumises à un régime réel d'imposition (ce qui exclut les microentreprises et les autoentrepreneurs), quels que soient leur forme et le régime d'imposition de leur résultat (impôt sur le revenu ou impôt sur les sociétés). L'assiette de ce crédit d'impôt est constituée par les rémunérations brutes soumises aux cotisations sociales, versées par les entreprises dans la limite de 2,5 fois le Smic.

CALCUL :

Son taux est de :

- 4 % pour les rémunérations versées au titre de 2013 (1^{re} année d'application),
- 6 % pour les rémunérations versées les années suivantes.

L'assiette de ce crédit d'impôt est constituée par les rémunérations brutes soumises aux cotisations sociales, versées au cours d'une année civile par les entreprises dans la limite de 2,5 fois le Smic (soit toutes les rémunérations inférieures à 3 575,55 € en 2013).

Les rémunérations prises en compte sont celles qui servent au calcul des cotisations patronales de Sécurité sociale : salaires de base, primes, indemnités de congés payés, avantages en nature...

Votre expert-comptable, à votre disposition

DÉCLARATION

Pour bénéficier du CICE, les employeurs doivent respecter certaines obligations déclaratives auprès de leur Urssaf et de l'administration fiscale :

- Déclaration de l'assiette du crédit d'impôt, avec la déclaration des rémunérations concernées par le CICE lors de l'établissement de chaque bordereau des cotisations Urssaf.
- Déclaration spéciale permettant de calculer le montant du crédit d'impôt auprès de l'administration fiscale.

Pour les entreprises soumises à l'impôt sur les sociétés : Elles doivent déclarer leur CICE au moment du dépôt de leur relevé de solde no 2572 (date limite : le 15 mai 2014).

Pour les entreprises soumises à l'impôt sur le revenu :

Elles doivent déclarer leur CICE au moment du dépôt de leur « liasse fiscale », soit le premier jour ouvré qui suit le 1^{er} mai. Le montant du crédit d'impôt doit être par la suite reporté sur la déclaration de revenus no 2042.

La trésorerie dégagée par le crédit d'impôt ne peut pas être utilisée pour financer une hausse de la part des bénéfices distribués ni augmenter les rémunérations des dirigeants de l'entreprise. Le CICE a pour objet de financer les efforts de l'entreprise, en matière d'investissement, de recherche, d'innovation, de formation, de recrutement, de prospection de nouveaux marchés, de transition écologique ou énergétique et de reconstitution de leur fonds de roulement.

À SAVOIR :

la créance de CICE n'est pas imposable : l'avantage fiscal qu'elle constitue ne doit pas être comptabilisé dans le résultat de l'entreprise, ni avoir d'impact en matière de cotisation sur la valeur ajoutée des entreprises (CVAE) ou de participation des salariés aux résultats de l'entreprise.

PRÉCISION DE L'ADMINISTRATION :

— La rémunération versée à un dirigeant d'entreprise (président ou directeur général de société anonyme, gérant de SARL, etc.) au titre de son mandat social n'est pas éligible au crédit d'impôt pour la compétitivité et l'emploi. En revanche, lorsque le dirigeant cumule des fonctions de mandataire social et de salarié, la rémunération versée au titre du contrat de travail, qui le lie à son entreprise pour l'exercice de fonctions techniques distinctes de celles exercées dans le cadre du mandat social, ouvre droit au crédit d'impôt.

— La rémunération du conjoint collaborateur d'un entrepreneur individuel non adhérent à un centre de gestion agréé ou à une association de gestion agréée n'est prise en compte que dans la limite de 13 800 €.

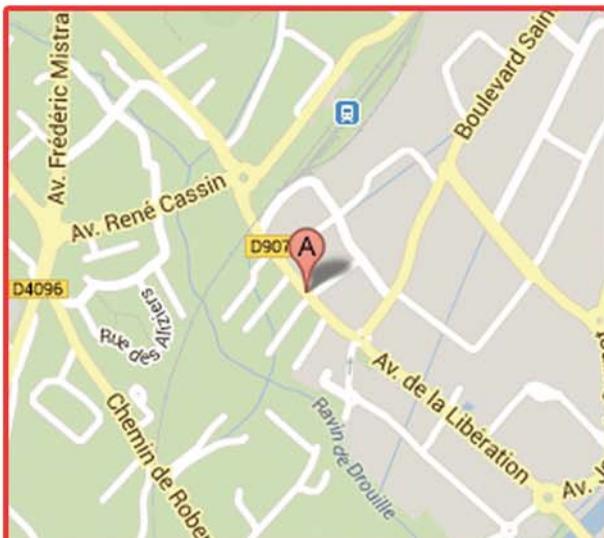
Alpes **Audit** Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE
SOCIALE
INFORMATIQUE
JURIDIQUE
ADMINISTRATIVE
FINANCIÈRE
PATRIMONIALE*

POUR NOUS CONSULTER



Cabinet A2A

304 J Avenue de la libération
04100 Manosque
Tél. : 04 92 70 91 30 - Fax : 04 92 76 64 35
a2a@a2a04.com

Cabinet AeA

Av. Charles Richaud
04700 Oraison
Tél. : 04 92 73 11 76 - Fax : 04 92 78 93 59
aea.oraison@aea04.fr

Cabinet A2CE

2 Impasse de la source
13770 Venelles
Tél. : 04 42 54 15 66
a2cep@a2cep.com



<http://a2a.expert-infos.com/>

AGENDA

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

Lundi

3 Lundi 3 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
LES MÉES	Maison associations	Atelier Sumbolon	14h - 16h30	04 92 34 08 06
MANOSQUE	MJC	Initiation aux cultures urbaines	...	04 92 72 19 70

Mardi

4 Mardi 4 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage danses tahitiennes et zumba	...	06 99 81 72 84
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Poussières de contes	16h	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Centre Giono	Atelier Cerf-Volant	Gratuit	04 92 70 54 54
Oraison	Loly Circus	Stage de cirque enfant 4/10 ans	...	04 92 75 36 86
STE TULLE	École Max Trouche	Carnaval des rues	15h	04 92 78 20 06
Oraison	Salle du Château	Dépistage des maladies rénales	9h-12h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	MJC	Initiation aux cultures urbaines	...	04 92 72 19 70

Mercredi

5 Mercredi 5 Mars

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage danses tahitiennes et zumba	...	06 99 81 72 84
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Poussières de contes	10h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Centre Giono	Atelier Cerf-Volant	Gratuit	04 92 70 54 54
Oraison	Loly Circus	Stage de cirque enfant 4/10 ans	...	04 92 75 36 86
MANOSQUE	Maison association	Permanences Esperanto	17h30 à 20h	04 92 72 39 89
TOUR D'AIGUES	Château	le merveilleux voyage de Nils Holgersson	16h	04 90 07 50 33
MANOSQUE	MJC	Initiation aux cultures urbaines	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	MJC	Boom des minots	14h - 16h	04 92 72 19 70
MANOSQUE	MJC	Fiesta des Ados	20h30 - 23h	04 92 72 19 70

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

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

04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

Jeudi

6 Jeudi 6 Mars

MANOSQUE	Centre Giono	Atelier Cerf-Volant	Gratuit	04 92 70 54 54
ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfant 4/10 ans	...	04 92 75 36 86
MANOSQUE	MJC	Initiation aux cultures urbaines	...	04 92 72 19 70

Vendredi

7 Vendredi 7 Mars

QUINSON	Musée Préhistoire	Civilisations nomades du 1er millénaire av JC	18h-20h30	04 92 74 09 59
MANOSQUE	Centre Giono	Atelier Cerf-Volant	Gratuit	04 92 70 54 54
ORAISON	Loly Circus	Stage de cirque enfant 4/10 ans	...	04 92 75 36 86
LES MÉES	Parc d'activités	Cours de cuisine «Fabrication de Jus Crus»	9h-12h	06 50 36 07 49
MANOSQUE	MJC	Initiation aux cultures urbaines	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	MJC	Concert : REDK (rap) + O'Slim (beat box)	21h	04 92 72 19 70

Samedi

8 Samedi 8 Mars

GRÉOUX	Médiathèque	Conf. : Les femmes dans l'oeuvre d'Aragon	10h30	04 92 70 48 20
ORAISON	Salles du Château	Journée de la Femme	19h	04 92 70 77 76
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Poèmusique Ensemble Melisma	20h30	04 92 87 40 49
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : Vincent Van Gogh	10h30 - 12h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	L'Atelier de la danse	Ateliers parents/enfants	10h à 11h30	06 16 95 97 65
MALIJAI	Salle des fêtes	Repas concert : journée de la femme	20h	06 51 17 15 07
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Jeux de construction	...	04 92 79 34 62
ORAISON	...	Journée créative	10h-17h	06 43 62 80 95
ORAISON	Salle de l'Eden	Spectacle Olympic Form	20h30	04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	Vide poussette
CHATEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers
BASTIDE JOURDA	Chemin de Vitrolles	Vide poussette des CTB	journée	06 81 67 52 12

FETE A VIE

DEGUISEMENTS
CADEAUX RIGOLOS
MARIAGES

DECO FETE ET TABLE
ANNIVERSAIRES
FEUX D'ARTIFICE

LE PRECHE, ZI ST JOSEPH - 04100 MANOSQUE
04 92 72 19 65 - feteavie@orange.fr

FACE A LA STATION SERVICE HYPER U
FETEAVIE.FR

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI 9H30 - 12H30 / 14H - 19H

SPECIAL CARNAVAL




AGENDA

Dimanche

9 Dimanche 9 Mars

PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto de printemps	16h	06 16 50 19 20
PIERREVERT	...	VTT challenge de Provence
GRÉOUX	Placette Pauline	Harmonie Aurélienne de Fréjus	Gratuit • 11h30	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	...	Tour cycliste Haut Var Verdon	8h - 17h	07 77 96 39 23
DIGNE	...	Vide greniers de l'EPDM Volley Ball
MANOSQUE	...	Brocant et Vide-greniers
MANOSQUE	...	Vide poussette
MANOSQUE	La Rochette	Bike and Run	matin	...

Lundi

10 Lundi 10 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

Mardi

11 Mardi 11 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Spectacle : Lire et jouer la grande guerre	18h30	06 45 16 91 61
MANOSQUE	Galerie 4 mains	Conf. : Regards sur les mathématiques	18h30	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Conf. : Le Codex Catixtinus	17h - 18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Spectacle : Les mémoires d'un rat de guerre	21h	06 45 16 91 61
STE TULLE	Médiathèque	Exposition Souffle poétique	18h	04 92 78 20 06
MALIJAI	Salle des fêtes	Conférence et soirée cancer colorectal	17h à 19h30	...
VINON/VERDON	Moulin St André	Théâtre « Coucou aux lardons »	21h	04 92 70 34 19

Mercredi

12 Mercredi 12 Mars

VOLX	Foyer rural	Préparation carnaval	...	04 92 70 91 28
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Poésie et cinéma : Jean Giono et Jean Epstein	18h30	06 37 55 73 18

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

Jeudi

13 Jeudi 13 Mars

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
STE TULLE	Médiathèque	Youl « les poètes et le vin »	18h	04 92 78 20 06
ORAISON	Salle de l'Eden	Dictée de la Francophonie	...	04 92 78 60 80

Vendredi

14 Vendredi 14 Mars

MANOSQUE	Centre Giono	Rencontre - lecture avec Michèle Ducheny	19h	04 92 70 54 54
ORAISON	Salle de l'Eden	Dictée de la francophonie	...	04 92 70 77 76
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence : les énergies renouvelables	20h30	09 64 15 84 49
STE TULLE	Esp. G. Vachier	Soirée Carnaval	19h30	04 92 78 20 17
MALIJAI	Salle des fêtes	Zumba Party	21h à 23h	06 41 31 05 97
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80

4 saisons en Provence

agence immobilière internationale.

Réseau International, diffusion et communication en France et à l'étranger, pour un panel d'acquéreurs potentiels élargi.



EXEMPLE non contractuel

Villa 4 chambres

8 couchages,

avec une piscine

du 19 juillet au 23 août

Un montant de

1300€ ttc

pour le propriétaire

par semaine

Les frais d'agence sont à la charge du locataire



4 Saisons en Provence

Propriétaires choisissez de vendre ou de louer en toute tranquillité, contactez-nous !



Vente sur le Pays d'Aix, le Luberon Sud et le bassin manosquin

Location saisonnière sur le bassin Manosquin élargi et le bassin Cannosin

Du lundi au samedi sur rendez-vous

contact@4saisonsenprovence.fr



06.22.89.69.47 06.23.30.52.37 - www.4saisonsenprovence.fr

AGENDA

Samedi

15 Samedi 15 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
MANOSQUE	Café Provisoire	Concerts : IRAKA et JAMES FONTAINE	21h	04 92 72 43 08
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les moulins en pays de Forcalquier	...	09 64 15 84 49
MANOSQUE	Médiathèque	BD et Politique, la vie de la cité	14h30	04 92 74 10 54
RIEZ	Salle des fêtes	Soirée dansante toutes danses	21h - 10€	04 92 77 85 06
MALIJAI	Salle Bergeroux	Tournoi de contrée	20h30	06 70 20 82 81
PIERREVERT	Salle polyvalente	Championnat régional de tennis de table	...	06 87 52 34 73
GRÉOUX	Salle de l'Etoile	25ème bourse auto-moto	9h - 18h	04 92 78 01 08
GRÉOUX	Parking Marronniers	26ème rallye de Haute Provence	...	04 92 78 01 08
VOLX	devant la Mairie	Carnaval	14h	04 92 70 91 28
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Point d'Appui	15h	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle du Château	Lecture par Marjorie Caillau	20h30	04 92 78 60 80
MISON	Salle polyvalente	Expo-bourse d'oiseaux exotiques	10h-18h	...

Dimanche

16 Dimanche 16 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les moulins en pays de Forcalquier	...	09 64 15 84 49
ORAISON	Loly Circus	Stage tissu ado/adulte	...	04 92 75 36 86
CORBIÈRES	...	Brocante Vide-greniers	...	04 92 76 66 55
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Afro pop sport dance avec Alphet Pacific	11h à 12h	06 16 95 97 65
PIERREVERT	Salle polyvalente	Foire aux chevaux	journée	04 92 72 86 87
GRÉOUX	Salle de l'Etoile	25ème bourse auto-moto	9h - 18h	04 92 78 01 08
GRÉOUX	Parking Marronniers	26ème rallye de Haute Provence	...	04 92 78 01 08
VOLX	Foyer Rural	Loto du CLPE	...	04 92 70 91 28
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto de l'ADMR	15h	04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la ville	Vide greniers	journée	04 92 78 60 80
ORAISON	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30 - 4€	04 92 78 60 80
MISON	Salle polyvalente	Expo-bourse d'oiseaux exotiques	10h-17h	...
MANE	...	Loto de l'école
LES MÉES	Maison Associations	Initiation aux danses irlandaises suivi d'un bal	15h - 22h30	06 64 69 33 16

Lundi

17 Lundi 17 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Les moulins en pays de Forcalquier	...	09 64 15 84 49
GRÉOUX	Dojo	Apprentissage de la médiation	19h - 20h15	04 92 78 01 08

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

MOULIN[®]

8

**ANNIVERSAIRE
ÈME**



**8 PAGES
SPÉCIALES**

MENSUELLEMENT
INDISPENSABLE !

8

ANNIVERSAIRE
ÈME

HUIT ANS D'ACTUALITÉ DE PROXIMITÉ

Créé en mars 2006, le magazine Mouv'in fête ses huit ans d'existence. Huit ans que nous vous informons tous les mois de l'actualité locale sous un regard positif et dynamique.

Mars 2006, un ovni débarque dans le paysage manosquin, une première pour le département et surtout un des premiers magazines gratuits de la région. Les yeux ronds de la curiosité ont laissé place à l'impatience et à la fidélité mensuelle des lecteurs du département. Le contenu varié et positivement informatif a su conquérir les habitants du bassin manosquin, qui retrouvent ainsi chaque mois des idées de sorties quotidiennes et font connaissance avec les acteurs économiques, sportifs, culturels, artistiques, associatifs et commerçants du département. Une vie de proximité qui intéresse et passionne, comme un partage et une rencontre avec vos voisins, vos connaissances, vos partenaires...

UNE MISE EN AVANT DU COMMERCE DE PROXIMITÉ

C'était également la volonté du magazine : faire la promotion des commerces locaux, et faire connaître leurs spécificités, leurs marques, leurs savoir-faire. Un moyen d'éviter l'exode commercial vers les grandes zones commerciales. Une communication locale pour les consommateurs locaux, associée à l'information des événements, Mouv'in mise alors sur la population active et décide de faire bouger les gens...

UN MOIS D'ANIMATIONS

Le concept du magazine repose sur cet agenda des animations à suivre au quotidien durant tout un mois. Chaque mois, plus de cent cinquante animations et événements sont proposés pour vous faire sortir et profiter de votre ville. Les organisateurs sont au rendez-vous, il manquait juste un support qui regroupe gratuitement tout cela pour le faire savoir au grand public, c'est chose faite avec Mouv'in !

PLUS DE SERVICES

Au-delà de la communication dans les pages du magazine, Mouv'in offre aux organisateurs d'événements, et aux commerçants et entreprises, des services pour leurs besoins du quotidien. Service imprimerie, cahiers thématiques, billetterie en ligne... tout est mis en place pour que votre activité soit une réussite.

HISTORIQUE

- MARS 2006 : création du magazine Mouv'in édition Pays manosquin
- MARS 2007 : développement de l'édition Pertuis-pays d'Aix
- MARS 2008 : développement de l'édition Pays dignois-sisteronnais
- MARS 2010 : lancement des suppléments Longo Vido – Accent déco
- 2011 : intégration du service imprimerie
- 2012 : refonte du site Internet www.mouv-in.com
- SEPTEMBRE 2012 : lancement du cahier Sport & Go
- 2013 : création du service billetterie
- MAI 2013 : lancement de la première webtélé du département, Mouv'in.tv

MOUV'IN EN CHIFFRES

- Plus de 20 000 lecteurs par mois, tous médias confondus
- Quasiment 100% de prise en main
- Environ 500 points de dépôt dans le département et alentours
- Plus de 150 dates de manifestations par numéro
- Plus de 15 000 nouveaux visiteurs uniques en 2013 sur le site www.mouv-in.com

NOUVEAU

LANCEMENT
AVRIL 2013

Billetterie **MOUVⁱⁿ**

DANSE | THÉÂTRE | SPECTACLE | CONCERT | CINÉMA | LOISIRS | PARC | MUSÉE | SOIRÉE

La billetterie 100% locale

TARIFS AVANTAGEUX
PLACE RÉSERVÉE
PLUS DE FILE D'ATTENTE

- 1 SÉLECTIONNEZ VOTRE ÉVÉNEMENT SUR LE SITE
- 2 AJOUTEZ AU PANIER AVEC LE NOMBRE DE PLACE
- 3 PAYEZ PAR CARTE BLEUE OU VIA PAYPAL
- 4 IMPRIMEZ VOTRE BON DE RÉSERVATION RECU PAR MAIL
- 5 RENDEZ-VOUS LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT



www.mouv-in.com

rubrique BILLETTERIE

VOUS ÊTES :

conditions sur www.mouv-in.com
contact@mouv-in.com
06 64 14 04 94

organisateur de spectacle
activité de loisirs ou culturelle
musée ou parc de loisirs
organisateur de soirée

MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

8

ANNIVERSAIRE ÈME

MOUV'IN VOUS SUIT PARTOUT

Le magazine Mouv'in est disponible sur différentes plates-formes et médias, et a su s'adapter à la demande des lecteurs. Ainsi, après l'édition papier qui a fait la reconnaissance du concept, c'est l'arrivée sur la Toile qui a facilité le développement.

Puis, pour avoir toujours les informations à portée de main ou de clics, vous pouvez retrouver le magazine sur smartphone et tablette.

La présence sur les réseaux sociaux, notamment Facebook, permet d'avoir une réactivité et une visibilité encore plus importante. Cette présence permet aussi aux utilisateurs de participer aux différents jeux organisés tout au long de l'année par le magazine.

La création de la première webtélé du département permet de compléter l'offre et d'offrir un média unique aux habitants de la région. Ils peuvent alors vivre ou revivre les événements qui se sont déroulés à proximité, le magazine les en ayant informés auparavant.

LES ÉVÉNEMENTS

Le magazine Mouv'in s'est également fait connaître au travers de soirées (dans les discothèques, bars, restaurants...), mais les événements organisés par Mouv'in les plus marquants sont principalement la soirée Mouv'in Halloween Party et les animations de Noël en centre-ville de Manosque. Des événements qui permettent de dynamiser un peu plus, le temps d'une journée ou d'une soirée, la ville. Mouv'in est d'ailleurs le seul média local à organiser des événements tout au long de l'année, le tout en financement personnel, sans aides ou subventions.



MOUV-IN.COM PLUS QU'UN SITE, UN OUTIL POUR LES ORGANISATEURS D'ÉVÉNEMENTS

LE SITE INTERNET ÉTAIT PRÉSENT DEPUIS LE LANCEMENT DU MAGAZINE, MAIS UNE REFORTE S'IMPOSAIT, CHOSE FAITE EN 2012 AVEC L'INTÉGRATION DES ARTICLES, MAGAZINES EN COURS, ARCHIVES... PUIS UN AN PLUS TARD, DES SERVICES SUPPLÉMENTAIRES AVEC LA BILLETTERIE EN LIGNE POUR LES ÉVÉNEMENTS LOCAUX ET LE FORMULAIRE AGENDA QUI PERMET AUX ORGANISATEURS, MAIRIES, OFFICES DE TOURISME, DE SAISIR ET DE COMMUNIQUER LEURS DATES DE MANIFESTATIONS QUI SERA DIFFUSÉ EN TEMPS RÉEL SUR LE SITE INTERNET. UNE NOUVELLE MOUTURE QUI, EN 2013, A PERMIS DE CONQUÉRIR 15 000 VISITEURS UNIQUES DE PLUS.

INSERTION GRATUITE DE VOS ÉVÉNEMENTS DANS LA RUBRIQUE AGENDA

UN SERVICE IMPRIMERIE INTÉGRÉ

Désormais, et ce depuis maintenant quelques années, Mouv'in vous propose de répondre à vos besoins en matière d'impression. De la carte de visite jusqu'au catalogue en passant par flyers, banderoles, adhésifs. Mouv'in pourra imprimer votre communication sur tous supports. Des petites aux grandes quantités, avec tous types de finitions et surtout un conseil personnalisé pour vous garantir des économies.

FLYERS • AFFICHES • BANDEROLES • BROCHURES • ADHÉSIFS • MICROPERFORÉS • ENSEIGNES • OBJETS PUBLICITAIRES • DRAPEAUX • STANDS • ROLL'UP • PLAQUETTES • DÉPLIANTS • MENUS DE RESTAURANTS • PANNEAUX IMMOBILIERS • EN-TÊTES DE LETTRE • ENVELOPPES • CATALOGUES...

Mais ce qui caractérise le plus le service Mouv'in Imprimerie ce sont des prix ultra-compétitifs avec une qualité irréprochable. Le tout grâce à une entreprise locale, de proximité, qui saura être la plus réactive possible à vos demandes. La livraison est gratuite où vous le souhaitez.

Tous les mois, découvrez des promotions sur le compte Facebook : Mouv'in Imprimerie



MOUVIN.TV LA 1^{ÈRE} WEBTV DU DÉPARTEMENT

Créée en mai dernier, la webtélé MOUV'IN a apporté une nouveauté dans les Alpes-de-Haute-Provence. Un média jeune, dynamique et unique, qui met en avant les acteurs culturels, sportifs, économiques et commerçants du département, dans la même ligne éditoriale que votre magazine MOUV'IN.

MOUV'IN.TV offre une couverture médiatique à vos événements, ainsi, en tant qu'organisateur, vous pouvez bénéficier d'un reportage sur votre manifestation, le tout gratuitement (voir conditions).

Un support qui, comme une évidence, vient compléter l'offre MOUV'IN. Avec un seul contact, vous avez accès au support magazine, au site Internet, aux services imprimerie, et désormais au média télévisuel. Sans oublier le service billetterie qui permet de réserver en ligne, sur le site www.mouv-in.com, vos billets pour les concerts ou spectacles à venir dans le département.

UNE VOLONTÉ DE VOUS FAIRE BOUGER

À l'image du magazine, la webtélé MOUV'IN vous offre un contenu innovant avec cette volonté de sortir de chez vous. Que ce soit sur l'aspect sportif, qui est sans doute la spécialité du magazine, ou l'aspect culturel et musical, tout est mis en œuvre pour vous faire découvrir le département sous ses côtés festifs. Les émissions **Mouv'Your Body** vous motiveront pour pratiquer une activité physique en suivant les cours et conseils de nos coaches. **Sports & Go** vous fera revivre les événements sportifs locaux. L'émission **Ça part en live** vous permettra de rencontrer un musicien ou un groupe, découvrir son style et son parcours. **Cultur'Art** est un mélange entre anecdotes artistiques, parcours atypiques et présentations d'artistes et de leurs œuvres. **En voiture**, sillonne les routes du département sur les récits d'une personnalité locale.

NOUVEAUTÉ : découvrez dès ce mois de mars, la nouvelle émission mensuelle **Prête-moi ton job**, en immersion dans l'activité de votre commerçant de proximité, qui nous fera découvrir son métier au travers d'un apprentissage quotidien.

À bientôt sur www.mouvin.tv.

LA VISITE INTERACTIVE DE VOS BIENS IMMOBILIERS

FACILITEZ LA VENTE ET FAITES LA PROMOTION

- VISITE GUIDÉE FILMÉE
- DÉTAIL DE L'OFFRE
- VUES INTÉRIEURES/EXTÉRIEURES

2 FORMULES D

PACK «CLASSIC»

- VISITE GUIDÉE FILMÉE
- COMMENTAIRES EN VOIX OFF
- VUES INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES
- INTÉGRATION DE VOTRE LOGO, CHARTRE GRAPHIQUE, COORDONNÉES
- MONTAGE ET LIVRAISON DE LA VIDÉO
- INTÉGRATION POSSIBLE SUR VOTRE SITE INTERNET ET COMPTE FACEBOOK
- DIFFUSION PENDANT 1 MOIS SUR LA WEBTV MOUV'IN : www.mouvin.tv*

PROFITEZ DES OFFRES
DE LANCEMENT

EXCLUSIF

TE DE VOS BIENS

ON DE VOTRE AGENCE

**INTÉGREZ LES VIDÉO
DANS VOS PUBLICITÉS
& SUR VOTRE SITE INTERNET**

UNE VIDÉO À VOTRE IMAGE

ROPOSÉES

PACK «PRESTIGE»

- IDEM PACK «CLASSIC»
- + VISITE GUIDÉE ET COMMENTAIRES
D'UN AGENT IMMOBILIER (CONSEILS,
DESCRIPTION, AVANTAGE DU BIEN...)
- + VUES EXTÉRIEURES AVEC DRÔNE



DÉMARQUEZ-VOUS
DE VOS CONCURRENTS

...

UN OUTIL DE
COMMUNICATION UNIQUE
QUI VOUS PERMETTRA
D'OBTENIR UN
MANDAT EXCLUSIF

...

UN GAIN DE TEMPS
POUR VOS VISITES

...

UNE AIDE À LA VENTE

...

UNE EXCLUSIVITÉ
DANS LA RÉGION

...

LE CLIENT VISITE LE BIEN
COMME S'IL Y ÉTAIT

Tél. : 06 64 14 04 94 - contact@mouv-in.com

**ANNONCEZ VOS
MANIFESTATIONS
GRATUITEMENT
SUR**

WWW.MOUV-IN.COM



**VISIONNEZ LES
REPORTAGES LOCAUX
SUR**

WWW.MOUVIN.TV



**MAGAZINE
MOUV'IN**



MOUV'IN.TV



**MOUV'IN
IMPRIMERIE**

Mardi

18 Mardi 18 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Soir de Jazz : Benoit Pallard & Julien Baudry	21h	04 92 72 43 08
GRÉOUX	Sous la Poste	Expo vente boutis et piqués provençaux	...	04 92 78 01 08

Mercredi

19 Mercredi 19 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
GRÉOUX	Médiathèque	Poésie, jeu de formes et de couleurs	14h30	04 92 70 48 20
MANOSQUE	...	Journée professionnelle littérature jeunesse	9h à 18h	04 92 71 01 79
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Maison association	Permanences Esperanto	17h30 à 20h	04 92 72 39 89
PIERREVERT	Monuments aux morts	Cérémonie commémorative	11h	04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Mairie	Commémoration du «Cessez le feu Algérie»	10h35	04 92 78 86 33
VINON/VERDON	Mairie	Visite guidée du village	15h	04 92 74 04 39
Oraison	Devant mairie	Commémoration du 19 mars 1962	17h15	04 92 78 60 80

Jeudi

20 Jeudi 20 Mars

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	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Conférence « De la vallée disparue ... »	17h30	04 92 78 01 08
LES MÉES	Parc d'activités	Cours de cuisine «Bio et végétalienne»	9h-12h	06 50 36 07 49

Vendredi

21 Vendredi 21 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
GRÉOUX	Médiathèque	Du vent me danse la tête	18h	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
VALENSOLE	Salle Tardieu	Printemps des poètes	20h	04 92 74 90 02
LES MÉES	Maison des associations	Conférence par Isabelle Filliosa	20h30	04 92 34 08 06

AGENDA

Samedi

22 Samedi 22 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Conf. : Sur le chemin des pierres précieuses	10h30-12h	04 92 74 10 54
GRÉOUX	...	Balade littéraire Jean Giono et Lucien Jacques	14h	04 92 70 54 54
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Chants du monde : Le chœur de Thélème	15h30	04 92 71 16 29
MANOSQUE	Maison association	Brocante Terre des Hommes	10h-18h	...
LES MÉES	Salle des fêtes	Stage et soirée country	dès 14h	06 82 43 52 92
VALENSOLE	Salle Tardieu	Soirée du Sens et des arts	20h	04 92 74 90 02
STE TULLE	...	Contes derviches par Jihad Darwiche	20h30	04 92 72 31 66
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Stage Modern'Jazz avec Pascal Couillaud	...	06 16 95 97 65
MANOSQUE	Maison association	Stage Espéranto	9h30 à 17h	04 92 72 39 89
GRÉOUX	Office de tourisme	Balade littéraire Jean Giono et Lucien Jacques	14h	04 92 78 01 08
Oraison	Ass Pas Sage	Massage bébé	...	06 43 62 80 95
CHÂTEAU-ARN	...	marché à la brocante et vide greniers
REVEST DU BION	...	Loto de l'école
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Master Class danses, sports, fitness, nature	10h-18h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	ZUMBA MASTERCLASS PARTY	20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	BIG FIESTA 3 salles : 3 ambiances	22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Piscine Rochette	Nuit de l'eau

Dimanche

23 Dimanche 23 Mars

MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition d'arts plastiques et lectures poèmes	Gratuit	04 92 34 30 81
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Maison association	Brocante Terre des Hommes	10h-18h	...
Oraison	Loly Circus	Stage danse sur corde ados/adulte	...	04 92 75 36 86
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Stage Modern'Jazz avec Pascal Couillaud	...	06 16 95 97 65
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto «Team rallye passion»	16h	06 63 21 05 09
VOLX	Salle polyvalente	atelier QI CONG	9h - 12h	04 92 77 44 26
Oraison	Stade Gai Miniet	Match Roller Hockey	...	04 92 78 60 80
Oraison	Stade Gai Miniet	Match Rugby	15h	04 92 78 60 80
DIGNE	...	Brocante vide grenier du CAD Football
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Master Class danses, sports, fitness, nature	10h-18h	06 74 13 36 85

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

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

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

Vous offre
10 €
sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

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

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

Lundi
24 Lundi 24 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Fête du Printemps	...	06 16 64 80 42

Mardi
25 Mardi 25 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Médiathèque	Conf. Roland et Charlemagne à Compostelle	18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70

Mercredi
26 Mercredi 26 Mars

MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
----------	-----------------	-----------------------------	-----	----------------

Jeudi
27 Jeudi 27 Mars

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	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
DIGNE	Centre culturel	André Gabriel, galoubet tambourin	19h	06 07 65 48 54
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Conférence « Mythes et symboles ... »	17h30	04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Collège Y Montand	Conte et musique cie Montanaro	18h30	04 83 95 05 41



Côté Femme

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE **IKKS IKKS** SHOES FINAL TOUCH

Nouvelle Collection Printemps/Été 2014
disponible immédiatement en boutique

NOUVEAUX LOOKS NOUVELLE SAISON!

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

BEL AIR GAT RIMON

Côté Femme a reçu le trophée LES VICTOIRES DE L'ENTREPRISE

RELOQUEUSE PROFESSIONNELLE DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK




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

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Vendredi

28 Vendredi 28 Mars

MANOSQUE	Médiathèque	Récital de voix parlées à la carte	20h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	L'histoire religieuse à Manosque	17h30	...
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Concert de Guitare	20h30	04 92 87 88 86
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	A tout ce qui...	18h30	04 92 72 25 37

Samedi

29 Samedi 29 Mars

MANOSQUE	Médiathèque	Récital de voix parlées à la carte	10h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Poésie et chanson française	14h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	A tout ce qui...	18h	04 92 72 25 37
MANOSQUE	Café Provisoire	Temenik Elektrik & The Taxidermistes	21h	04 92 72 43 08
Oraison	Ass Pas Sage	Massage bébé	...	06 43 62 80 95
MANOSQUE	Café de la Poste	Concert : James Fontaine	...	04 92 72 69 02

Dimanche

30 Dimanche 30 Mars

MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MALIJAI	Salle des fêtes	Comédie musicale	15h30	04 92 34 11 29
Oraison	Stade Gai Miniet	Badminton	...	04 92 78 60 80
Oraison	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30	04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier de printemps
MANOSQUE	...	Vide grenier de l'APEC
SISTERON	...	Vide greniers de printemps



Accompagnement physique et mental *avant / pendant / après* un évènement difficile
(compétition, scolarité, traitement lourd, anesthésie...)

Techniques de Relaxation et de Gestion du Stress...

Centre Emergence

... par le Toucher

Praticienne Shiatsu (UFPST)
06.13.80.28.80

... par la Respiration

Réflexologue (FFR)
06.80.36.09.37

Sophrologue Caycédienne (SOFROCAY)
06.80.93.00.43

Lundi

31 Lundi 31 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Galerie 4 mains	Exposition : Clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
GRÉOUX	Dojo	Apprentissage de la médiation	19h - 20h15	04 92 78 01 08

Mardi

1 Mardi 1er Avril

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
----------	----------	------------------------------	---------	----------------

Jedi

3 Jeudi 3 Avril

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

Vendredi

4 Vendredi 4 Avril

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	5ème Week-end Musical : Orchestre de Cannes	21h	04 92 70 34 19
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conférence : La via domitia	20h30	09 64 15 84 49

Samedi

5 Samedi 5 Avril

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	5ème Week-end Musical : Quatuor Debussy	21h	04 92 70 34 19
MANOSQUE	Médiathèque	Conf. Amadeo Modigliani et l'expressionisme	10h30 - 12h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert de musique Classique	18h	04 86 56 44 42

VENEZ ESSAYER
NOS SOLAIRES

LOLITA LEMPIKA
RAY BAN
MICHAEL KHORS
BORSALINO
VERSACE
CALVIN KLEIN
ARMANI
PUCCI

et découvrez nos
montures optique

L&B OPTIC



-15%
SUR TOUTES
NOS LUNETTES
DE SOLEIL
du 20 février
au 31 mars 2014

17 avenue Jean Giono - 04100 MANOSQUE

Tél. : 09 73 18 88 33 - contact@lboptic.com

LE CROSS FIT

Qu'est-ce que c'est ?

Phénomène de mode ou discipline vraiment bénéfique ? Vous vous posez sûrement la question. Nous allons vous présenter cette activité très tendance, mais sachez que le plus important est l'encadrement d'un coach diplômé qui saura vous guider dans cette pratique.

Le CrossFit est né aux États-Unis, une célèbre marque de chaussures de sport l'a importé en France, mais avant d'être un concept et une marque déposée, le CrossFit est avant tout un programme de préparation physique et d'entraînement musculaire qui repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels variés, de forte intensité. Assimilé à de l'haltérophilie, cette discipline combine aussi de la gymnastique, du fitness, de l'athlétisme ou du cardio.

La pratique se fait au travers d'exercices de durée variable appelés WOD (workout of the day). Pratiqué régulièrement, le CrossFit renforce l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, le développement musculaire, la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la coordination. Les mouvements naturels du corps sont la base de la discipline (pousser, tirer, lancer, soulever).

« Les pratiquants travaillent surtout leurs faiblesses tout en développant leurs forces. »

L'entraînement CrossFit s'adresse à tous, quels que soient l'âge, le sexe, le niveau d'aptitude physique et c'est là que le rôle primordial de l'encadrement d'un coach rentre en ligne de compte, afin que ce dernier adapte les mouvements en fonction de l'individu et de son niveau. Comme dans tous les sports, il est inutile de vouloir absolument dépasser ses limites.

UN STYLE DE VIE

Les crossfiteurs se retrouvent dans des salles de CrossFit appelées aussi « box ». Dans une ambiance détendue et amicale, ils effectuent leurs séances d'entraînement ensemble afin de se mesurer les uns aux autres.

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Reebok

Chaque entraînement est un challenge. C'est une vraie communauté qui partage ses expériences. C'est un lieu de rencontre où vous pourrez partager la même passion.

LES OUTILS

Pour la pratique du CrossFit aucune machine n'est nécessaire, par contre ne vous étonnez pas de soulever des pneus de tracteurs, de lancer des poids, de déplacer des kettlebells, de sauter à la corde... le tout dans un enchaînement varié de séries.

SE CONNAÎTRE, SOI-MÊME ET SON CORPS

Avec les mouvements techniques mettant de nombreux muscles en action, le CrossFit est un défi permanent. Ainsi vous prendrez conscience de vos mouvements et gestes, de l'importance de l'état d'esprit du sportif, de l'importance de la diététique. Un athlète à deux cents pour cent ne laisse rien au hasard et, dans ce cas, ne rien laisser au hasard vous rendra responsable de votre bien-être et de vos capacités physiques. Le CrossFit vous rendra responsable de votre santé et de vos performances, en associant un entraînement prenant en compte de nombreuses compétences athlétiques et une hygiène de vie soignée.

DES PERFORMANCES D'ATHLÈTE

Vous pourrez vous comparer à des athlètes issus d'horizons spécifiques, et vous rendre compte de l'amélioration de vos performances, tant sur la force, le sprint ou d'autres disciplines.



RÈGLES À RESPECTER



1. NE PAS ÊTRE EN RETARD :

Prévoir assez de temps entre le passage aux vestiaires et le début de l'entraînement.

2. NE PAS VENIR À JEUN.

3. NETTOYER ET RANGER :

Merci de jeter vos mouchoirs, vos bouteilles vides, vos pansements... avant de partir. Merci de nettoyer le sang et la sueur sur les équipements, que vous prendrez soin de remettre à la place où vous les avez trouvés.

4. RESPECTER LE MATÉRIEL :

Ne laisser jamais tomber une barre à vide, un kettlebell. Garder vos charges sous contrôle.

5. NE PAS S'ÉCONOMISER :

Aller au-delà de votre zone de confort. L'effort force le respect. Ne tirer pas les gens vers le bas avec une mauvaise attitude. Respecter vos camarades car si vous êtes dans un processus de renoncement, ça ne regarde que vous. L'énergie positive et l'émulation du groupe peuvent décupler les possibilités de chacun. Prenez du plaisir, amusez-vous. Un jour votre chrono est bon et le jour d'après il peut être moins bon... ça ne fera pas de vous une moins bonne personne. Tout dépend du Wod ! Un jour, il sollicite vos faiblesses et un jour il sollicite vos points forts. Les échecs ne doivent pas vous dévaster.... Ne les craignez pas. Les échecs servent à progresser !

6. NE PAS AVOIR PEUR DES CHARGES :

La seule façon de progresser est de les augmenter tout en étant, bien entendu, cohérent avec votre niveau du moment. Ne dites jamais « je ne peux pas », repousser vos limites. À la phrase « Hé, je ne veux pas faire les Games », je réponds que ce n'est pas une raison pour faire de « la peu près, du presque lourd ou du presque intense ».

7. ÊTRE CHALEUREUX AVEC LES NOUVEAUX :

Allez vers eux, présentez-vous, n'attendez pas qu'ils le fassent car ils n'oseront pas le faire. Mettez-les à l'aise.

8. ENCOURAGER MES CAMARADES LORSQUE JE FINIS LE WOD AVANT EUX :

L'esprit de groupe et un bon état d'esprit.... C'est la force des CrossFitters.

9. COMPTER LE MIEUX POSSIBLE :

Personne à part vous ne se soucie de votre score ! Par contre tout le monde s'en soucie si vous « oubliez » des répétitions. Soyez honnête avec vous-même et avec tout le monde. Passer à la trappe ¼ des répétitions et faire le paon devant le tableau n'a rien de très glorieux et ne favorisera pas votre progression. En revanche, respecter le nombre de repos et faire des mouvements de qualité donnera des résultats spectaculaires.

10. S'ADRESSER AU COACH SI J'AI DES QUESTIONS, RÉCLAMATIONS OU SUGGESTIONS :

Ce que vous ne devez pas amener... votre égo et votre mauvaise humeur. Soyez cool. La convivialité, la solidarité, la confiance, l'humilité, la camaraderie et le fair-play font partie intégrante de notre mode de fonctionnement. Pour préserver la cohésion de groupe et cette atmosphère qui caractérise le CrossFit, je préfère informer les personnes qui ont pour mode d'existence l'insatisfaction perpétuelle et la critique chronique, qu'il est inenvisageable de subir leurs aigreurs. Les crossfiteurs forment une communauté qui souhaite drainer un message sain tant dans le mode de vie que dans l'état d'esprit. La camaraderie, l'ouverture d'esprit, les sourires et les rires, la sympathie, la générosité, la tolérance sont autant contagieux que peuvent être la méchanceté, l'agressivité, l'égoïsme, l'étroitesse d'esprit...

11. PAS BESOIN D'IPOD

TENDANCES SPORT ET TATOUAGE

Texte : Stéphane Heuguet • Photo : diverses sources

Comprendre le tatouage dans le sport, c'est observer depuis un certain temps une recrudescence de motifs chez les sportifs. Pour beaucoup d'entre eux, le fait de porter un tatouage amène à porter une armure psychologique, qui fera de chacun d'entre nous un autre homme au moment de l'effort.

Pour Yannick Le Henaff, sociologue et auteur d'un ouvrage, *Tatouages et cicatrices : décors sportifs*, on peut trouver des iconographies différentes en fonction des sports pratiqués, mais cela reste du domaine de l'observation et non de la règle.

Ainsi, les sports de glisse sont-ils souvent associés à l'imagerie tribale et polynésienne, tandis que dans les arts martiaux en général, les tatouages guerriers, représentant des lions, des combats ou des signes de violence sont plus présents. Pour autant, il n'y a pas de systématisme : le célèbre requin d'Alain Bernard n'a pas, selon son porteur, de lien direct avec la pratique de la natation, et le papillon de Laure Manaudou n'a pas un sens exclusivement sportif. En revanche, ils en disent long sur leur porteur.

LA PREMIÈRE RAISON S'ENTEND D'ELLE-MÊME

Dans des disciplines où le corps est mis en avant et soumis à un contrôle permanent, les physiques s'harmonisent. Pour sortir du lot, la logique veut donc que l'on se fabrique une identité corporelle en dehors du corps lui-même. Le tatouage, dans le sport, devient alors une solution évidente.

LA DEUXIÈME RAISON SE VÉRIFIE SOUVENT

Un grand nombre de tatouages de sportifs sont directement liés à des thématiques de virilité ou de compétition. S'afficher avec une tête de lion revient donc à revendiquer son mental de compétiteur. Le tatouage s'intègre alors parfaitement dans une vie de sportif, mais également dans une mentalité générale.

LA TROISIÈME RAISON EST PLUS SUBTILE.

Sportif ou non, le tatouage marque la personne qui le porte et non sa profession. Dans un milieu du sport toujours plus exposé aux médias, le port d'un tatouage permet aussi de s'affirmer en dehors d'une image publique. C'est d'autant plus pertinent que le tatouage d'aujourd'hui privilégie les symboliques floues, et que chaque tatoué a sa propre interprétation du tatouage qu'il porte. Le tatouage ne serait donc plus lié directement à la pratique du sport, mais au sportif lui-même.



SPORT ET TATOUAGE : UN LIEN PAS SI PERTINENT

Mais au-delà de cette grille de lecture, il faut comprendre que le lien entre tatouage et monde du sport n'est pas explicite. Il est simplement le reflet médiatisé d'une tendance générale de la société qui accepte de plus en plus le tatouage dans ses rangs. Les sportifs n'ont pas été les déclencheurs de cette accélération ; ils l'ont prise en cours de route. Mais leur exposition médiatique permet de lui redonner une nouvelle ampleur.

Quel que soit le motif à arborer, avant toutes choses réfléchissez bien à ce que vous désirez comme ornementation, sachez qu'il sera plus facile de changer de discipline que de changer votre tatouage. Alors, bon sport et bon tatouage...

PEUT-ON FAIRE DU SPORT APRÈS UN TATOUAGE ?

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du sport, hormis les activités en milieu aquatique, il faut par contre éviter absolument les frottements et les coups sur la partie tatouée, donc à vous de vous adapter pour continuer à transpirer sans altérer votre motif...



RÈGLES D'HYGIÈNE

Le tatouage doit être réalisé dans des conditions aseptiques. L'acte ne va pas jusqu'à imposer un environnement stérile comme en chirurgie.

AVANT ET PENDANT LA SÉANCE :

- Analyse de la texture de l'épiderme.
- Lavage antiseptique et désinfection des mains.
- Utilisation de gants à usage unique à retirer et à changer dès que le tatoueur doit toucher un objet non protégé (téléphone, etc.).
- Utilisation de matériel à usage unique : aiguilles, bouchons conteneurs d'encre, etc.
- Nettoyage et aseptie de la partie du corps à tatouer.
- Nettoyage et stérilisation du matériel à chaque utilisation, avec un autoclave (buses, machines): la stérilisation du matériel permet de limiter au maximum la prolifération et la reproduction des micro-organismes. Le stérilisateur doit être régulièrement contrôlé et entretenu, et les règles d'asepsie décrites ici respectées pour garantir des conditions d'hygiène irréprochables.
- Nettoyage et désinfection du matériel et des outils non stérilisables.
- Nettoyage, désinfection et protection du plan de travail et de son environnement immédiat.
- Le tatoueur ne doit avoir aucun contact direct avec tout objet n'étant pas protégé ou à usage unique durant la séance.
- Protection des outils de travail comme la lampe, les capsules d'encre, le vaporisateur d'antiseptique, le plan de travail, le dermographe, etc., par un film plastique à usage unique.
- Utilisation d'un dévidoir pour l'essuie-tout pour éviter la contamination par projection.

APRÈS LA SÉANCE :

- Une fois la séance de tatouage terminée, désinfection de la zone concernée avec une solution antiseptique.
- Application d'une pommade cicatrisante et d'une protection de l'épiderme (pansement, film plastique) pour la cicatrisation durant les premières heures.
- Explication au tatoué des consignes d'hygiène et de suivi à respecter pour le nettoyage de la peau tatouée, et le traitement de la cicatrisation par une pommade cicatrisante.
- Désinfection de l'espace de travail entre chaque client avec une solution détergente décontaminante.

Dès la sortie du studio, le respect des règles d'hygiène liées au tatouage passe sous la responsabilité de l'individu tatoué qui doit veiller à garder la peau propre (eau tiède et savon doux ou solution antiseptique non alcoolisée) en permanence et à laisser la zone tatouée le plus possible à l'air libre, peau grasse de pommade cicatrisante en permanence pendant la période de cicatrisation. On voit depuis quelques années apparaître un souci croissant de la part des autorités sanitaires concernant le tatouage et le piercing, et la réglementation des pratiques. La profession est en phase de se voir reconnaître en tant que telle par le ministère du Travail. En attendant, la législation porte surtout sur ces fameuses conditions d'hygiène.

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

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

04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

TRAIL DE HAUTE PROVENCE

Texte : & Photo : Trail de Haute Provence

S'il est une discipline qui véhicule le dépassement de soi, c'est sans aucun doute le trail. S'il est un pays que nous souhaitons découvrir, c'est bien le pays de Forcalquier au cœur de la Haute-Provence. S'il est une époque où nous prenons de bonnes résolutions, c'est bien en ce moment. Alors, découvrons cette épreuve

Le pays de Forcalquier - Montagne de Lure accueillera donc la première édition du Trail de Haute-Provence les 24 et 25 mai 2014. Partez à la rencontre de paysages merveilleux et partagez vos émotions en famille et entre amis.

AU PROGRAMME DE CETTE PREMIÈRE ÉDITION : QUATRE PARCOURS ADULTES ET DEUX PARCOURS ENFANTS.

LE SAMEDI SERA PLUTÔT ORIENTÉ SPORT ET PERFORMANCE, AVEC :

• **L'Ultra : 72 km, 3 300 m +, départ de Forcalquier à 6 heures.**

Trail engagé et rapide, l'Ultra du Trail de Haute-Provence est une course de préparation ou l'objectif de l'année. Son parcours nous fera découvrir les merveilleux paysages de Forcalquier et de la montagne de Lure. Les panoramas splendides et variés comblent les yeux des trailers... les champs de lavande, les herbes de Provence (thym, sarriette, etc.) parfument le parcours.

• **Le Marathon : 45 km, 2 200 m +, départ de Saint-Étienne-les-Orgues à 10 heures.**

Dès le départ, vous prendrez de la hauteur en passant dans les ruelles étroites du village des herboristes qui vont très vite se transformer en sentes au milieu des champs d'oliviers, laissant place progressivement aux résineux de la forêt de la Grande-Fayée. Le sommet de la montagne de Lure est là, au bout de cette ligne, offrant un panorama à 360°. À gauche, le Ventoux, en face les massifs du Dévoluy et des Écrins, à droite, le Verdon, et derrière nous, le pays de Forcalquier avec en toile la Sainte-Victoire.

Bien sûr pendant que les adultes se lanceront à la conquête de Lure, les plus petits pourront goûter aux joies du trail avec plusieurs courses qui leur seront dédiées.

LE DIMANCHE SERA PLUTÔT ORIENTÉ SPORT ET SANTÉ AVEC :

• **Le Trail des Mourres : 18 km, 650 m +, départ de Forcalquier à 9 heures.**

Parcours-découverte ou parcours rapide pour les plus expérimentés, le Trail des Mourres séduira les participants par la variété de son tracé et par la diversité de ses paysages. Vous traverserez le site extraordinaire des Mourres, des sentiers en sous-bois au milieu des hêtres et des chênes. Les passages en balcon vous feront découvrir le plateau de Sigonce avant de vous élancer dans la descente de la roche Florimonde puis dans le hameau des Truques et son décor de western, avant de passer la ligne d'arrivée au cœur du couvent des Cordeliers.





• Le Trail Femina Tour®, 9 km, 250 m +, départ de Forcalquier à 10 heures.

Trail-découverte pour les coureuses et les marcheuses qui souhaitent allier plaisir, convivialité et bonne cause. 50 % des frais d'inscription seront reversés au profit de l'association Odyssea qui récolte des fonds pour la lutte contre le cancer du sein.

Les fonds serviront à la recherche, à l'information sur le dépistage précoce et à l'accompagnement des patientes et de leurs familles.

Nous espérons pouvoir faire avec vous une vague rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Toutes les arrivées se font dans le couvent des Cordeliers à Forcalquier où se trouvera le village expo et de nombreuses animations.

Venez vivre votre passion en famille au cœur de la Haute-Provence, rendez-vous sur www.traildehauteprovence.com.

MARS 2014

DIMANCHE 9 MARS

BIKE AND RUN (MANOSQUE)

www.triathlon-manosque.com

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 MARS

2ND MASTERCLASS DANSES, FITNESS, NATURE

SALLE DES FÊTES · MANOSQUE

Tél. : 06 74 13 36 85

AVRIL 2014

DIMANCHE 6 AVRIL

22^{ÈME} ÉDITION LA VILO NOVO (VILLENEUVE)

10,5 km - 9h30

Tél. : 06 34 38 14 67

DIMANCHE 13 AVRIL

VTT RANDO DES FONTAINES (PEYRUIS)

vttpeyruis.fr/sd

ENDURANCE SHOP

We love Running

VOUS COUREZ ?

ENDURANCE SHOP

vous conseille

le bon produit :

**CHAUSSURE, TEXTILE,
ACCESSOIRE, DIÉTÉTIQUE**

...

**RUNNING, ATHLÉ, TRAIL,
TRIATHLON ET RANDONNÉE**

...

**Analyse de la foulée
assisté par ordinateur**

...

**du débutant au confirmé,
être bien conseillé
ne coute pas plus cher !**

**NOUVEAUTÉ
ÉTÉ 2014**

**MARQUES
LEKI & NIKE**



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



OSTÉOPATHIE

Sport et ostéopathie : une cause commune...

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

Sport et ostéopathie sont unis par un lien indissociable. Un athlète cultive son corps, un praticien le soigne. Ce sont deux notions inséparables.

Avant et pendant l'épreuve, le sportif a besoin de cette pratique manuelle pour entretenir sa forme. Il peut compter sur le praticien ostéopathe pour une prise en charge globale, sur le plan anatomique, physiologique, mais il peut aussi compter sur ses capacités d'adaptation liées aux contraintes du sport pratiqué.

L'ostéopathie est une discipline de santé exclusivement manuelle qui vise à détecter et rééquilibrer la perte de mobilité des différentes structures qui composent le corps humain (articulations, muscles, viscères...). Elle constitue une approche tout à fait complémentaire aux autres médecines.

PAR EXEMPLE :

Une cheville déséquilibrée suite à une entorse ou des traumatismes répétés pourra engendrer une mauvaise propagation de l'impact lors de la course, et donc créer des contraintes au niveau du genou, du bassin puis du rachis... Au bout d'un certain temps, ces contraintes pourront engendrer des souffrances de toutes formes : tendineuse, musculaire ou articulaire.

Le rôle de l'ostéopathe sera de redonner de la mobilité à cette cheville et de libérer les contraintes, qui, en cascade, entraînent la douleur du patient.

L'ostéopathie trouve tout son sens chez les sportifs, car elle permet à la fois de faire disparaître les douleurs créées par la pratique sportive, mais également de prévenir les blessures en donnant les moyens au corps de fonctionner de manière optimale.

De plus, l'ostéopathe, en expliquant à son patient l'origine de ses douleurs, le fonctionnement biomécanique, les gestes à faire et ne pas faire, lui permet d'acquérir le bon « mode d'emploi », gage d'une meilleure efficacité et d'une diminution des blessures.

Le sportif, en tentant de tirer le meilleur de son corps, fatigue ce dernier et se rend sujet à des gênes, des douleurs, des blessures. Pratiquer un sport de manière intensive sans une hygiène de vie irréprochable ou sans écouter son corps peut même présenter des risques pour sa santé future.

Évidemment, tous les sports sont spécifiques et ne contraignent pas le corps de la même manière ni aux mêmes endroits.

L'objectif de chaque sportif reste le même : préserver sa « machine » afin d'optimiser ses performances, d'éviter les incidents et les blessures ou encore, améliorer le temps de récupération après l'effort...

À l'écoute de son patient, l'ostéopathe va adapter sa prise en charge thérapeutique en fonction du sport pratiqué, de la façon de vivre et de l'âge du pratiquant. Un suivi régulier en ostéopathie, grâce notamment à ses actions préventives, curatives ou ponctuelles, permet donc aux sportifs de tous âges et de tous niveaux de pratiquer dans des conditions optimales leurs activités.

Sport et ostéopathie, une cause commune... l'état de santé...

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

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

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

À SAVOIR

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

MAI 2014

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 MAI

24H VTT DU LUBERON (PIERREVERT)

www.24hvt.com

SAMEDI 17 MAI

LA PRADISCINE KM VERTICAL (LA JAVIE)

4km

Tél. : 06 79 63 33 87

DIMANCHE 18 MAI

TRAIL DES 3 PATURAGES (LA JAVIE)

24 et 13 km

Tél. : 06 79 63 33 87

DIMANCHE 18 MAI

LES BOUCLES DU VERDON (CASTELANNE)

<http://www.bouclesduverdon.fr>

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 MAI

TRAIL DE HAUTE PROVENCE (FORCALQUIER)

72/42/16/9 km

Tél. : 06 48 76 50 72





MASTER CLASS 2014

DANSES, FITNESS, SPORTS, NATURE

L'événement printanier mêlant danses, sports, fitness et nature, revient pour une nouvelle édition le week-end des 22 et 23 mars à la salle des fêtes Osco-Manosco à Manosque.

Un week-end consacré au sport, à la danse, au fitness et à la nature, le concept est original et a rencontré un franc succès lors de la première édition en février 2013. L'association Salsa HP, qui montre sa réelle volonté de dynamiser la ville, est une nouvelle fois à l'initiative de ce rassemblement sportif et artistique.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

Un rassemblement de différents styles de danses, de sports et de fitness, encadré par des professeurs renommés qui viennent partager leur passion et leur discipline avec vous le temps d'un week-end. Un rendez-vous incontournable pour la population active du département. Mais pas seulement, vu le succès rencontré l'an dernier, les organisateurs ont constaté que les passionnés n'hésitaient pas à venir des quatre coins de la région pour participer à ce type d'événement.

**PLUS DE TRENTE
PROFESSEURS
INTERVENANTS**

Pour l'occasion, les trois salles de la salle des fêtes seront réquisitionnées pour vous proposer différents styles de danses et de fitness. Vous pourrez ainsi passer de salle en salle, de style en style, avec des ambiances différentes. Une opportunité pour tester ou découvrir l'une des techniques proposées durant plus de quarante heures de cours réparties sur un week-end, de 10 heures à 18 heures.

PLUS DE QUARANTE HEURES DE COURS

Un moment d'échange et de dynamisme autour de la danse, du fitness, de la forme et du bien-être. Il y en aura pour tous les goûts, avec au programme : Zumba, step, aéro-dance, salsa cubaine, samba, Bollywood, hip-hop, kizomba, reggaeton, bachata, danse orientale, danse africaine, danse afro-brésilienne, pour les cours de danses. Top Ride, Ubound, Body Attack, cross training, Pilates, step, et bien d'autres cours de une ou deux heures pour les plus actifs. Un événement à partager en famille puisqu'un cours de Zumba sera offert aux enfants le samedi et le dimanche à 14 heures.

Le samedi soir après les cours, vers 20 heures, aura lieu une MÉGA ZUMBA MASTER CLASS PARTY. Et si l'on se base sur celle du festival Mundo Latino de novembre dernier, il va y avoir du monde et de l'ambiance.



Floriane Chastin, diététicienne, sera présente pour des réunions de groupe et ateliers durant ces deux jours. L'occasion pour vous, amis sportifs, de poser les questions qui vous ont toujours brûlé les lèvres. Les horaires des ateliers seront communiqués à l'entrée de la salle des fêtes. Des ateliers ouverts aux participants du Master Class.

Un travail et une expérience qui laissent entrevoir pour cette seconde édition du Master Class 2014, une ambiance incomparable et surtout une fête de la danse et du sport dans notre ville, Manosque !

LES NOUVEAUTÉS DE CETTE ANNÉE :

Le Master Class prend l'air et proposera des balades en marche nordique (nordic walking) 2 sorties par jour, des randonnées VTT de deux heures au départ de la salle des fêtes (8 au total) avec vélos, équipements et matériels fournis et d'autres sports à découvrir durant ce week-end.

BOKWA FITNESS

Le Bokwa est une approche nouvelle et complètement différente des cours collectifs. Les participants au cours de Bokwa dessinent des lettres et des chiffres avec leurs pieds tout en exécutant un exercice cardioénergisant et dynamique sur les musiques du moment ! Ambiance fun et conviviale garantie !

COURS-SORTIES-ZUMBA PARTY + 3 SALLES 3 AMBANCES

SAMEDI 22 MARS 2014

Salle 1 : Osco Manosco (Grande salle)		Salle 2 : Moulin Neuf		Salle 3 : Embarrades		EXTERIEUR	
Les Horaires	Cours	Les Horaires	Cours	Les Horaires	Cours	2 départs à 10h00	
10h00 à 11h00	STEP Ludvine	10h00 à 11h00	HIP HOP Enfants Lydia	10h00 à 11h00	REGGEATON STYLE CUBANO Yaris	"VTT Loisirs Découverte "VTT Loisirs + 2 x 15 places	
11h00 à 12h00	ZUMBA Delphine/Ivana/Bérangère	11h00 à 12h00	TOP RIDE Laurent	11h00 à 12h00	KIZOMBA INTERMEDIAIRE Laetitia/Yanis		
12h00 à 13h00	DANSE ORIENTALE Lola			12h00 à 13h00	SALSA CON REGGEATON Rafael/Virginie	2 x 15 places	
14h00 à 15h00	ZUMBA COURS ENFANTS Ivana	14h00 à 15h00	CROSS TRAINING Lydia	14h00 à 15h00	SAMBA Elicey	2 départs à 14h00	
15h00 à 16h00	RAGGA Jyem	15h00 à 16h00	UBOUND TRAMPOLINE Brice	15h00 à 16h00	BACHATA INTERMEDIAIRE Rafael/Virginie	Loisirs Découverte "VTT Loisirs + 2 x 15 places	NORDIC WALKING Olivier
16h00 à 17h00	BOKWA Sabrina	16h00 à 17h00	FIGHT DO Combat Laurent	16h00 à 17h00	DANSE AFRICAINE Murielle		
17h00 à 18h00	HIP HOP Sérena	17h00 à 18h00	PILATE Laure/Céline	17h00 à 18h00	BOLLYWOOD Marion		
20h00 22h00	MEGA ZUMBA PARTY DISCO FUNK PARTY DJ Kirikou		22h00 KIZOMBA TROPICAL PARTY DJ Idriss		22h00 LATINO SALSA PARTY DJ Yan El Diablitto/Tounga + Guest		

* Fiesta accompagnée par les danseuses de la Compagnie IPROD

DIMANCHE 23 MARS 2014

10h00 à 11h00	STEP Ludvine	10h00 à 11h00	OXYGENO Laurent	10h00 à 11h00	SALSA DEBUTANT Alihe	"VTT Loisirs Découverte "VTT Loisirs + 2 x 15 places	NORDIC WALKING Christophe 15 places
11h00 à 12h00	ZUMBA Ludvine/Ivana/Bérangère	11h00 à 12h00	CROSS TRAINING Lydia/Théo	11h00 à 12h00	BOLLYWOOD Marion		
12h00 à 13h00	REGGEATON Yaris			12h00 à 13h00	AFRO BRÉSILIEN Samba-Reggae Aurélié		
14h00 à 15h00	ZUMBA COURS ENFANTS Delphine/Guest	14h00 à 15h00	UBOUND TRAMPOLINE Brice	14h00 à 15h00	DANSE ORIENTALE Stage Percu Sandra	2 départs à 14h00	
15h00 à 16h00	RAGGA Jyem ou Sérena	15h00 à 16h00	FIGHTDO COMBAT Laurent	15h00 à 16h00	SAMBA Elicey	Loisirs Découverte "VTT Loisirs + 2 x 15 places	
16h00 à 17h00	KIZOMBA DEBUTANT Laetitia/Yanis	16h00 à 17h00	TOP RIDE VELO Brice	16h00 à 17h00	DANSE AFRICAINE Murielle		
17h00 à 18h00	REGGEATON Jyem ou Yaris	17h00 à 18h00	PILATE Laure/Céline	17h00 à 18h00	BACHATA DEBUTANT Alihe		

Tarifs : A noter ! Les cours Zumba et Hip Hop Enfants sont gratuits

1 cours ou sortie VTT ou Nordic Walking	10.00 €	
Mega Zumba	12.00 €	donnant droit à soirée dansante
Pass Journée	30.00 €	donnant droit à soirée dansante
Pass Journée + Zumba Party	35.00 €	donnant droit à soirée dansante
Pass Week-End	60.00 €	donnant droit à tout

Partenaires :

Intersport, Tropicuba, Mouv'In, Keep Cool, Body Fit Center, Vitaliberté, Marius Bernard, Bachelas Cycles, Diet et Tic, Nordic Fug', Instant Zen, Danse, F'Laure, Bokwa Fitness, Jyem, RythmeandDanse, Tahiti Zumba, Environnement Passion, Fugen Cimes, Sol y Danse, Studio C, Energym, Centre Pilates, Vitagym, ASPA, Dynafit

3 salles 3 ambiances

Cette journée sportive du samedi se terminera par la traditionnelle BIG FIESTA. Trois salles = trois ambiances (Disco - Funck / Tropicale / Latino Salsa). Mille deux cents mètres carrés de piste de danse pour laisser s'exprimer vos talents de danseur et faire chauffer la piste de danse. Animée par les DJ Kirikou, Yan el Diablito, Idriss le Petch et Tounga.

UNIQUE EN FRANCE

Un festival alliant sport et danse, un concept unique en France, qui regroupe une douzaine d'associations, de partenaires, de professeurs. Cette année vous pourrez admirer le show cabaret danses du monde avec la compagnie Iprod, composée de huit danseuses qui vous feront voyager aux sons de la samba, salsa, hip-hop, Bollywood...) le samedi soir à 22 heures avec la Big Fiesta.

INFORMATIONS

Pour plus de renseignements : 06 74 13 36 85
Sur la page Facebook : Master Class Danse Fitness Nature

Samedi 22 mars 2014

10 h - 18 h : cours et stages
20 h : Zumba party
22 h : Show danses du monde (Cie Iprod)
23 h : Big Fiesta (trois salles = trois ambiances)

Dimanche 23 mars 2014

10 h - 18 h : cours et stages

VENTE DES BILLETS SUR PLACE
OU VIA LA BILLETTERIE MOUV'IN :
WWW.MOUV-IN.COM



ZOOM SUR LA MARCHE NORDIQUE

Olivier Tanga va vous faire découvrir la marche nordique également connue sous l'appellation anglaise nordic walking. Toujours au départ de la salle des fêtes, vous partirez pour une randonnée de marche nordique. Mais qu'est-ce que la marche nordique ?

Une activité de plein air qui vous permettra de découvrir des lieux insolites tout en pratiquant une activité physique. La marche nordique permet de se muscler, d'entretenir ses articulations et son cœur. Un moyen efficace pour perdre du poids et se détendre, seul ou à plusieurs.

Grâce à l'appui des bâtons, la randonnée devient plus facile, ils facilitent les ascensions, les descentes aussi, et soulagent ainsi vos jambes et articulations.

La marche accélérée sollicite le cœur, les effets cardio-vasculaires de cette discipline sont donc importants et bénéfiques. C'est un dérivé du ski de fond. L'ensemble du corps travaille, épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes, c'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge.

Rendez-vous les 22 et 23 mars prochains pour essayer cette discipline.



Salsa #P
ORGANISE

**SALLE DES FETES
MANOSQUE**

de **40H**
+ DE COURS

SOIREES
3 SALLES
3 AMBIANCES

2^{EME} EDITION

MASTER CLASS

DANSE . SPORT . FITNESS

**22 ET 23
MARS 2014**

PILATES / ZUMBA / STEP / AERO DANCE / BODY JAM / SAMBA / HIP HOP / KIZOMBA / SALSA / BODY ATTACK / REGGAETON / DANSE ORIENTALE / TOP RIDE / UBOUND / KI MAX / ROCK / BACHATA / RAGGA

NOUVEAU
RANDO VTT
NORDIC WALKING
ATELIERS
DIETETIQUES

RESA.
06.74.13.36.85



Manosque
HAUTE-PROVENCE

MOUV'IN.TV

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

COURSE À PIED DOULEURS SOUS LE TALON

Texte : Nicolas Le Plénier

Coureur et sauteur, vous êtes parfois victime d'une douleur sous le talon. Il s'agit souvent d'une « aponévrosite plantaire ». Son traitement n'est pas aisé ! De plus, il existe de nombreuses autres blessures à proximité !

Depuis quelques semaines, vous ressentez une douleur sous le talon en courant. Au début, elle cessait après l'échauffement. Rapidement, elle s'est imposée tout au long de votre footing. Désormais, vous souffrez le matin en vous levant et en marchant vite. Il s'agit probablement d'une « aponévrosite plantaire ».

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sous la voûte plantaire, on trouve une lame fibreuse, c'est l'aponévrose plantaire. Elle est large et épaisse. Elle relie l'os du talon, le calcanéum, à l'avant du pied. À la manière de la corde d'un arc, elle tend l'arche plantaire. Elle transmet aux orteils la force de contraction du mollet. On peut la considérer comme la continuité du tendon d'Achille après qu'il a fait poulie à l'arrière du calcanéum. Le suffixe « ite » signifie inflammation, l'aponévrosite est donc une irritation, plus exactement une microdéchirure de l'aponévrose. Cette lésion se produit souvent à son point de faiblesse, à l'endroit où elle devient plus étroite, à son point d'accrochage sur le calcanéum, juste sous le talon. Parfois, la souffrance tissulaire est plus étendue tout le long de cette membrane.

ATTENTION AUX CONFUSIONS !

Si une douleur du talon chez un coureur provient majoritairement d'une souffrance de l'aponévrose, la prudence s'impose, car on retrouve de nombreuses autres lésions dans les parages. Une démarche diagnostique rigoureuse se révèle indispensable, car les traitements sont très différents.

De la plus ennuyeuse à la plus anodine, voyons l'ensemble des blessures possibles. C'est parfois une fracture de fatigue du calcanéum ; l'os du talon se fissure à force d'impacter le sol. Il peut s'agir d'une souffrance de l'insertion du tendon d'Achille à son extrémité inférieure

ou d'une bursite ; l'irritation d'une poche de glissement, comme une grosse ampoule profonde, à l'arrière du talon. Plus rarement, on constate le coincement d'un nerf à la face interne de la cheville qui irradie dans la plante du pied. L'aponévrose peut aussi entraîner des lésions graves. Si votre douleur survient brutalement à l'occasion d'un démarrage, si une ecchymose apparaît dans votre voûte plantaire, il est possible que vous soyez victime d'une rupture complète de cette membrane !

COMMENT SOIGNER VOTRE DOULEUR SOUS LE TALON ?

La microdéchirure de l'aponévrose cicatrise de façon anarchique. Les fibres sont enchevêtrées les unes dans les autres et ne résistent pas aux tensions mécaniques. Une part essentielle du traitement consiste à stimuler une cicatrisation plus harmonieuse. La rééducation est tout à fait indiquée. Votre kinésithérapeute masse énergiquement la zone d'insertion, il assouplit et parfois même casse le magma fibreux. Dans le même but, il peut aussi pratiquer des ondes de choc ; il frappe la zone avec un marteau à air comprimé ! C'est douloureux, mais souvent très efficace. Le laser CO2 « défibrose » aussi les cicatrices. À domicile, assis dans votre fauteuil, vous pouvez malaxer fortement cette zone en écrasant et en faisant rouler une balle de tennis puis de golf sous votre talon ! À l'issue de ces techniques assouplissantes, il faut réaligner les fibres dans l'axe des contraintes. Les étirements sont indispensables. Pour bien mettre en tension l'aponévrose, il est conseillé de se placer sur l'arête d'une marche et de relever les orteils. Ces stratégies visant à stimuler l'adaptation des tissus s'associent à la réduction des contraintes pendant l'activité.

LE SPORT FAIT PARTIE DU TRAITEMENT

Vous l'avez compris, il est impératif de « mécaniser » la cicatrice afin qu'elle puisse à nouveau assumer les tractions inhérentes à la course. Aussi est-il recommandé d'exercer sur le tissu des contraintes progressives. En pratique, on peut considérer que l'absence de douleur après 5 à 10 minutes d'échauffement correspond à une activité plus « assouplissante » que « nuisible ». De surcroît, grâce à ces



séances de sport, vous garderez la forme ! Bien sûr, la natation et l'aquajogging sans appui ne posent pas de problème. Le vélo est le bienvenu même lorsque la marche est sensible. En effet, il n'y a pas d'appui sur le talon et aucun freinage en réception ne dilacère de l'aponévrose. Pour adapter les tissus, vous pouvez peu à peu intégrer des passages en « danseuse ». En salle, le stepper avec l'arrière du pied dans le vide peut être utilisé. En mobilisant la cheville et en descendant les talons, il participe activement à la « mécanisation » de la cicatrice. L'elliptique permet de retrouver une gestuelle proche de la course, avec un simple contact de toute la voûte plantaire, mais sans impact. À ce stade, vous pouvez aussi sautiller dans l'eau, aidée de la poussée d'Archimède. Vous travaillez ainsi l'élasticité de votre aponévrose. Prenez soin de diminuer progressivement la profondeur de l'eau. Intégrez peu à peu de la course à vos séances. Il ne s'agit pas de partir pour 30 minutes de footing ! Marchez 5 minutes, trottinez 5 minutes puis montez sur votre vélo ou elliptique, ou nagez ! À chaque séance, ajoutez 5 à 10 minutes de jogging. Lorsque vous avez atteint 30 à 45 minutes en endurance, commencez à accélérer !

MAI 2013 (suite)

DIMANCHE 25 MAI

VTT : LA JARLANDINE (ST AUBAN)

Tél. : 06 16 36 08 72

JUIN 2014

SAMEDI 7 JUIN

TRANS-PIADES - TRAIL (GINASSERVIS)

www.vendon3t.com

DIMANCHE 8 JUIN

TRANS-PIADES - RANDO VTT (GINASSERVIS)

www.vendon3t.com

DIMANCHE 8 JUIN

TRAIL DE L'ESCALO (L'ESCALE)

www.traildelescalo.fr

20, 21, 22 JUIN

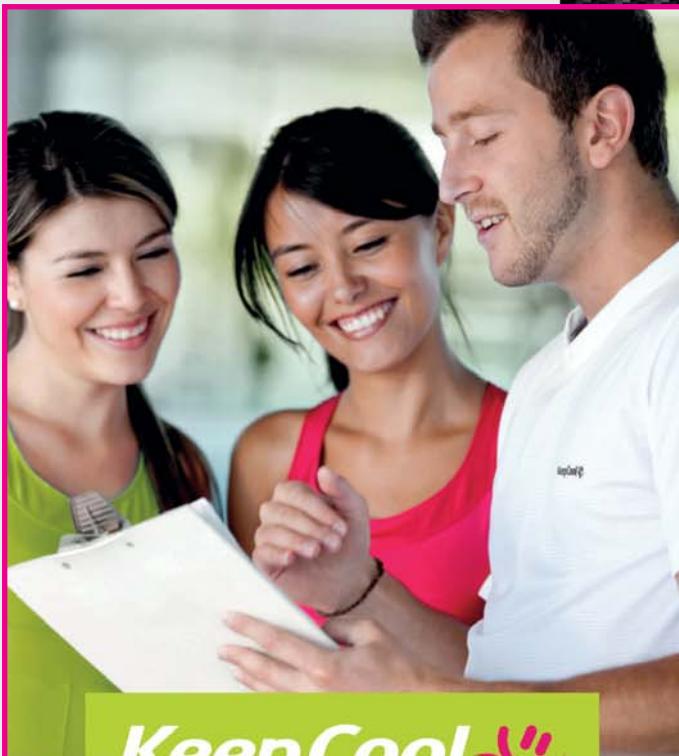
TOUR DE HAUTE PROVENCE (DÉPARTEMENT)

www.tahp04.fr

DIMANCHE 22 JUIN

TRAIL DE ST GENIEZ (ST GENIEZ)

8/14/21 km



KeepCool

le sport bonheur :

- Une salle de sport où l'on se sent bien
- Une équipe chaleureuse à votre écoute
- Un suivi et des conseils personnalisés
- Des activités ludiques et efficaces
- Un accès de 6h à 23h, tous les jours
- La qualité d'un réseau de 90 centres

**KEEP COOL
MANOSQUE**

Les Prés Combaux

Face à La Foire Fougère

04 92 77 00 77

manosque@keepcool.fr

4 SALLES DE COURS !

2 COACHS !

VOTRE 1^{ER} MOIS OFFERT !*

*Offre exceptionnelle valable sur présentation de ce document dans le club émetteur jusqu'au 31/03/2014 pour tout abonnement de 12 mois - Remise d'une valeur de 29,90€ - Pack 70€ et badge 20€ payables une fois à l'inscription. Franchisé indépendant : SARL NL FORME MANOSQUE RCS MANOSQUE 512708342 - Activités et photos non contractuelles - Keep Cool et Le Sport Bonheur sont des marques déposées de DG Holding



ÉTIENNE BARTHE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : EPM Athlétisme

L'implication de Mouv'in dans la vie associative et sportive nous permet de faire la rencontre et la découverte de jeunes talents. Des talents qui brillent par leur efficacité lors des rendez-vous sportifs, c'est le cas d'Étienne Barthe, ce jeune mannequin va bientôt faire parler de lui au niveau national.

M.'IN : ÉTIENNE, PRÉSENTE-TOI À NOS LECTEURS

E.B. : Je m'appelle Étienne Barthe, j'ai quinze ans, j'habite à Manosque depuis peu et je pratique le duathlon et la course à pied.

M.'IN : À QUEL ÂGE AS-TU COMMENCÉ LA COURSE À PIED ?

E.B. : Il n'y a pas si longtemps, j'ai attaqué à l'âge de quatorze ans, je cherchais une activité qui m'occuperait bien et où il y avait de la compétition. Mon père pratique le triathlon et a participé à des Ironman, j'ai donc commencé à m'entraîner début 2013.

M.'IN : QUELLE EST TA SPÉCIALITÉ ?

E.B. : Le cross, c'est d'ailleurs la seule que je pratique en compétition.

M.'IN : TON PALMARÈS À CE JOUR ?

E.B. : En 2013, je n'ai pas pu faire de championnat à cause d'un accident avant les championnats de France de duathlon alors que j'avais comme objectif de faire un podium, du coup je me suis aligné sur des compétitions régionales et les championnats de France de triathlon

par équipe. En 2014, j'ai gagné les championnats 04/05 de Provence, je termine troisième (deuxième Français) aux interrégions de cross. Mais le meilleur reste à venir avec cinq championnats relevés qu'il reste cette année.

M.'IN : QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

E.B. : Les championnats de France de cross-country le 2 mars, je veux être dans le top 15.

M.'IN : PLUTÔT CROSS OU TRIATHLON ?

E.B. : Triathlon et duathlon largement, c'est ce qui me plaît le plus.

M.'IN : QUELLE EST TA VMA ?

E.B. : Elle est actuellement de 20,5 km/h [NDLR : Les meilleurs marathonien ont une VMA de 23 km/h].

M.'IN : SELON TOI, QU'AS-TU À AMÉLIORER ?

E.B. : Depuis le mois de septembre que j'habite à Manosque, j'ai vraiment progressé en natation et je peux encore beaucoup progresser, même si cela reste un point faible à gérer. Mais c'est en vélo qu'il faut que j'aille plus vite pour faire la différence aux championnats de France de duathlon.

M.'IN : ET EN DEHORS DU SPORT QUE VEUX-TU FAIRE PLUS TARD ?

E.B. : Je ne sais pas encore, pour l'instant je suis en seconde, je vais passer un bac S, pour le reste on verra plus tard.



LA NUIT DE L'EAU 2014

La Fédération française de natation et l'Unicef France se jettent à l'eau pour la septième édition. Il y a forcément une piscine et un club proche de chez vous qui participe. Alors, plongez !

Cette édition 2014 coïncide avec la Journée mondiale de l'eau. Un choix symbolique pour souligner les engagements de la Fédération française de natation et de l'Unicef France. Ces derniers viendront en aide, grâce à vos dons, aux enfants du Togo.

Cette nouvelle édition va permettre d'atteindre un objectif fort, celui du million d'euros collectés en sept ans. À nouveau parrain d'honneur, Alain Bernard renforce d'année en année son engagement. En mai 2013, il partait rencontrer les populations bénéficiaires du programme et constater les mesures mises en place grâce aux dons collectés.

Rendez-vous le 22 mars prochain, piscine de la Rochette à Manosque, pour participer à cet événement.

JUIN 2014 (suite)

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 JUIN
TRIATHLON DES VANNADES (MANOSQUE)
www.triathlonmanosque.com

JUILLET 2014

SAMEDI 19 JUILLET
6ÈME TRAIL NOCTURNE (CORBIÈRES)
12km
Tél. : 06 84 51 57 05

DIMANCHE 27 JUILLET
12ÈME GRANDE TRAVERSÉE DES MÊLÈZES
46/28 km
Tél. : 04 92 83 96 10

Association loi 1901
Affiliée FFEPMM
Animateurs diplômés
Bassin privé

AQUAGYM & BIKE

NOUVEAU
Système de réservation en ligne
Venez quand vous voulez!

Aquabike tous niveaux
Aquagym Tonique
Aquagym Douce

Séances par petits groupes
Abri chauffé, eau à 31°

site internet: aquagympierrevert.blogspot.com
contact: asso.agab@gmail.com / 0688436523

NUTRITION

Les graisses alimentaires dans l'alimentation du sportif

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

Le gras... il fait souvent peur et l'on a tendance à le supprimer ! Du moins à supprimer les graisses d'ajout. Mais on oublie souvent celles qu'on ne voit pas et qui sont cependant bien présentes dans les aliments que l'on dévore au quotidien !

Or notre organisme est composé de gras, notamment nos cellules, et comme ces dernières se renouvellent sans cesse, il est essentiel d'apporter des graisses de qualité, en quantité appropriée.

Les aliments composés d'une majorité de gras sont appelés corps gras. Le beurre ou la crème fraîche, même s'ils sont fabriqués à partir de lait, ne sont pas classés comme des laitages ou produits laitiers, mais bien comme des matières grasses.

Les graisses, que l'on nomme aussi acides gras, se distinguent en deux grandes catégories :

- les acides gras saturés ;
- les acides gras insaturés (mono-insaturés et polyinsaturés).

qui ont toutes les deux un intérêt particulier pour le sportif.

Les acides gras saturés ont parfois le mauvais rôle, car à forte dose ils peuvent engendrer la formation de mauvais cholestérol (le cholestérol LDL). Ce n'est pas pour autant qu'il faut complètement supprimer les aliments qui en sont riches comme les viandes rouges, charcuteries, beurre, crème fraîche, fromage...

qui présentent d'autres intérêts nutritionnels. Tout est alors une question de fréquence de consommation des aliments.

Chez un individu de base à activité physique moyenne, l'apport lipidique doit être d'environ 35 à 40 % de l'apport énergétique total. Chez le sujet sportif, on approchera plutôt des 20 à 30% (30 % lors des entraînements et plutôt 20 % pendant les trois jours précédents la compétition afin de privilégier les sucres complexes).

Au vu des efforts fournis par le sportif, il est important d'assurer les besoins en acides gras essentiels, tels que les oméga 3. L'organisme en a absolument besoin pour fonctionner et ces derniers ne peuvent être apportés qu'au travers de l'alimentation, notre corps ne pouvant les synthétiser. De plus ces fameux oméga 3 vont avoir un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire en assurant par exemple, l'élasticité des vaisseaux.

De plus, lors d'un effort, le sportif va produire ce qu'on appelle des radicaux libres qui vont venir encrasser l'organisme. Ce mécanisme doit être enrayé par la consommation régulière d'antioxydants.

Or les matières grasses contiennent certaines vitamines dites antioxydantes. La vitamine E contenue dans toutes les huiles végétales en concentration variable, et la vitamine A que l'on trouve dans le beurre possèdent ces vertus.



En pratique, il est donc recommandé aux sportifs de privilégier les matières grasses d'ajout en contrôlant la consommation de beurre et de crème fraîche (20 à 30 g de beurre par jour ou équivalence en crème fraîche*) et d'optimiser la consommation de matières grasses végétales par l'intermédiaire de l'huile de colza. Vous pouvez également varier en alternant entre huile d'olive et de noix (recommandation : 4 à 6 cuillères à soupe d'huile par jour*).

C'est donc les graisses cachées dont il faut se méfier, surtout avec l'utilisation de produits industriels. Les industries agroalimentaires n'hésitent pas à utiliser des graisses moins coûteuses pour augmenter leurs profits, mais bien souvent cela est fait au détriment de la qualité nutritionnelle de l'aliment et donc de la santé du consommateur. Un travail sur l'étiquetage nutritionnel est parfois nécessaire afin de devenir un consommateur averti !

Il ne faut pas complètement supprimer les aliments riches en acides gras saturés

* Ces données servent de repères de consommation, elles varient d'un individu à l'autre en fonction du niveau d'activité physique, du sexe, du poids, de l'âge, de la taille...

BON À SAVOIR

ALIMENTS RICHES EN GRAISSES SATURÉES :
Charcuteries, viandes rouges, fromages, beurre, crème fraîche.

ALIMENTS RICHES EN GRAISSES MONO-INSATURÉES :
Huile d'olive, huile de colza, viandes blanches.

ALIMENTS RICHES EN GRAISSES POLYINSATURÉES (OMÉGA 3 ET 6) :

Huile de colza, huile de noix, huile de soja, poissons gras.

ALIMENTS CONTENANT DES GRAISSES CACHÉES DONT IL FAUT SE MÉFIER :

Pizzas industrielles, viennoiseries, pâtisseries, biscuits salés ou sucrés industriels...

FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

intervenant à domicile

*Diététicienne du Centre Pilates de Manosque
Consultante pour les magazines MOUV'IN,
LONGO VIDO et LES P'TITS LOU*

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

CONTACT : 06 69 36 00 95

chastinfloriane@hotmail.fr

www.diet-et-tic.com





NAGEZ LA BRASSE !

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Shutterstock

La natation vous attire, mais vous ne savez pas nager le crawl. Qu'importe ! La brasse, vous procurera le même plaisir et les mêmes bienfaits que les autres disciplines. Elle permet de diversifier vos activités physiques. Les articulations souffrent moins et les performances sont à peine altérées.

On a tendance à penser que nager le crawl (qui est la nage la plus rapide) permet d'obtenir de meilleurs effets sur l'endurance ou la fonte des graisses, ce n'est pas faux, mais d'autres styles le permettent aussi, comme la brasse par exemple qui, adapté à tous niveaux, donne la possibilité de pratiquer la natation quelque soit votre rythme.

L'activité aquatique (natation, aquagym, aquabike...) permet une dépense plus importante avec moins d'efforts constatés. La résistance de l'eau vous fera travailler plus, et l'immersion ne vous donnera pas l'impression de forcer plus. Donc, n'hésitez pas, plongez et brassez !

MOINS DE FATIGUE

La brasse est la discipline qui est apprise en premier à l'école de nage ou à toute personne qui souhaite apprendre à nager. La brasse non coulée (à l'inverse de la brasse coulée pratiquée en compétition) est le style le moins fatigant. En effet vous nagez à votre rythme, la tête reste hors de l'eau ce qui permet de respirer comme on le ferait en marchant ou courant. Car, nous le savons, ce qui fatigue le plus au commencement de la pratique de la natation c'est de trouver le bon rythme de respiration, chose loin d'être naturelle pour l'être humain.

DE L'ENDURANCE

En associant les mouvements des bras et des jambes avec amplitude, la brasse permet de faire travailler tout le corps et même la ceinture abdominale, car, de par votre position, vous créez naturellement un gainage alternatif. La brasse, comme toute discipline de natation sportive est un bon sport d'endurance, encore faut-il avoir la motivation et enchaîner les longueurs.

LES ARTICULATIONS DANS TOUT ÇA ?

Contrairement au crawl, vous évitez les lésions tendineuses au niveau des épaules, vous évitez aussi les tensions cervicales dues à la rotation du cou lors de la respiration. Mais attention, la brasse n'est pas sans risque si elle est mal pratiquée, le conseil d'un maître nageur peut fortement servir, car la colonne vertébrale doit rester souple, il ne doit pas y avoir de tensions ou de crispations. Les personnes dont les genoux sont en X risquent de souffrir rapidement au niveau des rotules. N'abusez pas de la rotation des pieds vers l'extérieur quand vous fléchissez les jambes. Pensez surtout à les relever puis à les étendre à fond lors de l'extension et du fouetté des membres inférieurs. L'erreur la plus fréquente consiste à ramener les mains en suivant un grand arc de cercle latéral. Dans ces conditions, tout au long du mouvement, vous poussez sur de l'eau déjà lancée vers l'arrière. C'est comme si vous courriez dans le sable ! Optez pour un geste au cours duquel vous fléchissez progressivement le coude. Vos mains s'enfoncent. Vous prenez appui sur des masses d'eau différentes et stables. Votre propulsion est beaucoup plus efficace ! Les mains remontent et se rejoignent sous la poitrine, et contribuent au relèvement du buste. Vous inspirez plus aisément.



UNE NAGE ÉCONOMIQUE

Dans tous les cas, et comme le disent les anciens brasseurs, la brasse peut vous sauver la vie, car c'est avec elle que vous pourrez parcourir le plus de distance sans vous épuiser. Un adage sportif qui prend son sens lorsque l'on regarde certains triathlètes dans le parcours natation, ils sont nombreux à pratiquer ce style de nage pour s'économiser. En triathlon la partie natation n'est pas celle où l'on gagne le plus de temps, donc, tant qu'à faire, autant garder son énergie, mais aujourd'hui les meilleurs triathlètes sont aussi de très bons nageurs, en crawl bien sûr !

POUR FINIR

Contrairement à ce que l'on pense, la brasse est particulièrement bénéfique à la santé cardio-vasculaire. Sur le plan articulaire, les sollicitations variées et complémentaires sont favorables à l'entretien de l'appareil locomoteur. Tout cela parce que vous avez plongé dans l'eau grâce à la brasse ! Une fois la brasse non coulée maîtrisée, pratiquez la brasse coulée, vous verrez que les sensations sont meilleures, mais il faut mettre la tête sous l'eau, c'est un cap à passer, une fois ce cap passé, de nouvelles perspectives s'offrent à vous comme le crawl, le dos ou même le papillon, avec une technique toujours adaptée bien entendu !

AOÛT 2014

DIMANCHE 10 AOÛT

10ÈME TRAIL UBAYE SALOMON
(BARCELONNETTE)

42/23/12 km

Tél. : 04 92 81 03 68

SAMEDI 16 AOÛT

3ÈME TRAIL DE DORMILLOUSE
(ST JEAN MONTCLAR)

41/10/24 km

Tél. : 06 03 06 19 76

SAMEDI 23 AOÛT

5ÈME BELLE À LURE (LURE)

45/21/11 km

Tél. : 06 28 33 43 03

VACANCES DE PRINTEMPS COURS NATATION enfant

Piscine de la Rochette
Manosque
Tous les matins
de 9h30 à 11h

SPORT & bien-être

AQUABIKEING

CENTRE MANUESCA • MANOSQUE

MARDI : 2 créneaux de 12h à 14h
MERCREDI : 2 créneaux de 12h à 14h
et 2 créneaux de 19h15 à 21h15

JEUDI : 2 créneaux de 12h à 14h
et 2 créneaux de 19h15 à 21h15

VENDREDI : 3 créneaux de 12h à 15h
et 2 créneaux de 19h15 à 21h15

SAMEDI : 3 créneaux de 9h à 12h

NOUVEAU

COURS D'AQUAGYM
TOUS LES LUNDIS
À PARTIR DU 7 AVRIL
À FORCALQUIER AU CAS

2 créneaux de 45 min
entre 12h10 et 13h45
1 créneau de 17h à 17h45

INSCRIPTIONS AUX COURS :
06 59 73 65 85 - david.gabrillargues@orange.fr

FLORENT JOLY

le rallye comme avenir

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : divers crédits

Un amoureux de voiture qui a reçu la passion du rallye par son père. Telle une transmission génétique, Florent Joly nous prouve qu'il a les compétences pour faire de grandes choses et prendre surtout beaucoup de plaisir dans ces challenges.

Un père qui vit sa passion de l'automobile et du rallye, et un fils qui, dès l'âge de seize ans, grâce à une licence de copilote, vient baigner dans cet amour. Tout jeune alors et même pas encore le permis en poche, Florent accompagne son père pour sillonner les rallyes régionaux, il découvre ce sport, cette passion durant deux saisons. 2006, et le sésame tant attendu, Florent passe à gauche et prend les commandes de la voiture de son père pendant trois saisons. Mais les nombreux abandons auront raison de son âme de compétiteur, il mettra alors quelque temps entre parenthèses la compétition... pour revenir plus fort !

UN RETOUR EN FORCE

Mais la passion reprend forcément très vite le dessus, et en 2012, avec une voiture entièrement remontée par ses soins Florent reprend le départ de rallyes, cinq au total entre 2012 et 2013. Accompagné par son amie Pauline Melchiorri, et animés par la même envie, ils décident de prendre le départ du mythique rallye Monte-Carlo en janvier dernier.

Commence alors la période de recherche de sponsors, chose pas évidente, mais finalement, grâce à des partenaires locaux, le budget est bouclé, il n'y a plus qu'à faire une belle course au volant de la Twingo R2.

Placés sur le podium de départ, Florent et Pauline sont envahis par l'émotion, une sensation extraordinaire pour ceux qui vont s'élancer, pour la première fois,

sur ces routes de légende. Mais des surprises les attendent, ils devront faire face à toutes les conditions météorologiques durant les dix premiers kilomètres. Ils constatent les sorties de route des concurrents, mais ces perfectionnistes gardent leur savoir-faire et abordent les étapes avec sérieux. L'équipage finira alors son premier rallye deuxième de sa classe à seulement 1 min 50 du premier, une Citroën Sport officielle. Un résultat qui ne passe pas inaperçu, surtout sur le rallye Monte-Carlo, mais Florent ne se fait pas d'illusions et même si c'est pour lui un rêve de gamin comme il dit, il ne pense pas faire carrière. D'ailleurs, il est actuellement en formation d'expert automobile et passera son diplôme dans deux ans.

UN MENTOR NOMMÉ ARI

Les connaissances du monde automobile ont permis à Florent de rencontrer son mentor, M. Ari Vatanen. Il s'est occupé de Florent à ses débuts en lui apportant des conseils et en partageant ses expériences, un ami qui lui a été très utile dans son parcours.

ET LA SUITE ?

Florent prendra le départ du prochain rallye de Haute-Provence et s'alignera aussi sur les rallyes du Var et de l'Ardèche pour finir une nouvelle fois sur le rallye Monte-Carlo en essayant de renouveler ou d'améliorer l'exploit.

Il tient en tout cas à remercier ses sponsors qui l'ont soutenu et qui ont renouvelé leur confiance cette année :

Les Charpentiers de tradition, Maxy Moquette, EGA électricité, la brasserie Le Forum, SMA environnement, BUESA, La Forestière, Taillas...

Et un remerciement particulier à son père et sa copilote.



DÉPART DU 11^E TOUR CYCLISTE DE HAUTE-PROVENCE DE MANOSQUE LE 22 JUIN 2014

Le dimanche 22 juin 2014, la ville de Manosque mettra une fois de plus le cyclisme à l'honneur pour le départ de la troisième étape du 11e Tour cycliste de Haute-Provence.

Cent trente-huit coureurs venus de toute la France, mais aussi de l'étranger (Japon, Belgique, Pays-Bas, Italie) seront sur la ligne de départ à 13 h 30 précises, avenue Jean-Giono, devant la place du Docteur-Joubert.

1. La première étape verra les coureurs s'élancer de Digne-les-Bains par Puimoisson, Moustiers-Sainte-Marie, le col d'Ayen, Castellane, Saint-André-les-Alpes et arrivée à Barrême le vendredi 20 juin sur une étape de 124 kilomètres.

2. Pour la deuxième étape, les cyclistes découvriront les routes sur le haut du département entre L'Esclade et Seyne-les-Alpes en passant par Sisteron, La Motte-du-Caire et Selonnet (120 kilomètres).

3. Enfin, dernière étape Manosque-Gréoux-les-Bains en passant par Valensole et Riez. Premier passage à Gréoux, Les Quatre-Chemins vers 15 heures, la D82 vers Saint-Pancrace, la difficile côte de Brunet, puis retour par Valensole, et l'arrivée finale vers 16 h 15 à Gréoux-les-Bains (115,2 kilomètres).

Le départ se fera en peloton jusqu'au carrefour des Quatre-Chemins où les coureurs monteront vers Valensole. La caravane descendra l'avenue Jean-Giono entre 13 h 30 et 13 h 40, et donc la circulation sera fermée pendant dix minutes.

Rendez-vous aux amateurs de cyclisme et de sport en général à Manosque devant le podium de départ où M. le maire coupera le ruban à 13 h 25 précises.

Dès 11 heures, le speaker Jean Gillet assurera la présentation des équipes sur le podium.

Vous pouvez visiter notre site : www.atcc04.fr
Nous joindre pour plus d'informations :
tourdehauteprovence@orange.fr

VOTRE ÉVÉNEMENT SPORTIF

SUR LA 1^{ÈRE} WEBTV DU DÉPARTEMENT



SPORT & GO

Les équipes de MOUV'IN.TV
viennent sur votre événement
pour réaliser un reportage
et le diffuser sur

WWW.MOUVIN.TV

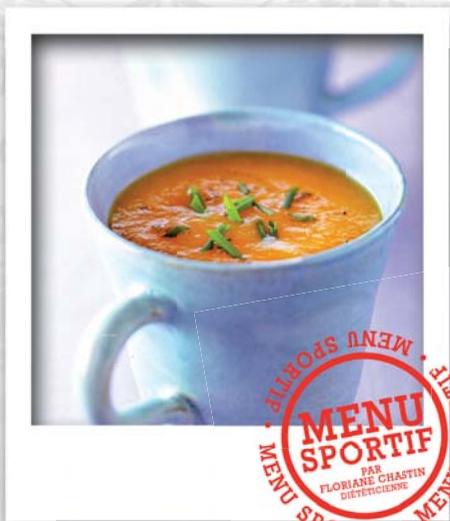
GRATUIT*

*voir conditions

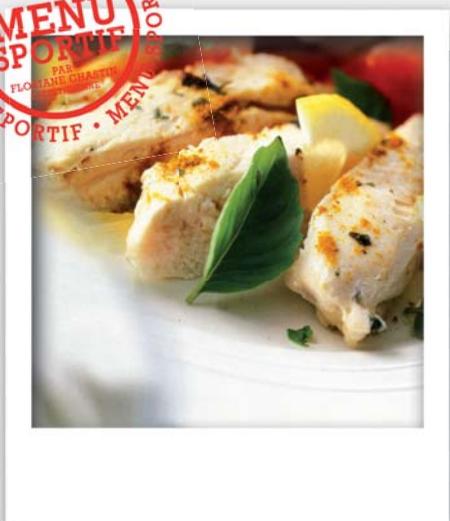


COMMENT PARAÎTRE ?

Tél. : 06 64 14 04 94
contact@mouv-in.com



700g de carottes, 1 oignon, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de cumin en poudre, 1,5L d'eau, 4 brins de ciboulette ciselée pour le décor, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre du moulin.



1 citron vert non traité, ½ citron coupé en rondelles, 4 blancs de poulet, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 8 petits oignons nouveaux, 8 tomates cerises, 2 cuillère à soupe de colza, 1 cuillère à café de sucre en poudre, 1 pincée de piment d'Espelette, 1 branche de basilic frais, sel et poivre.

VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

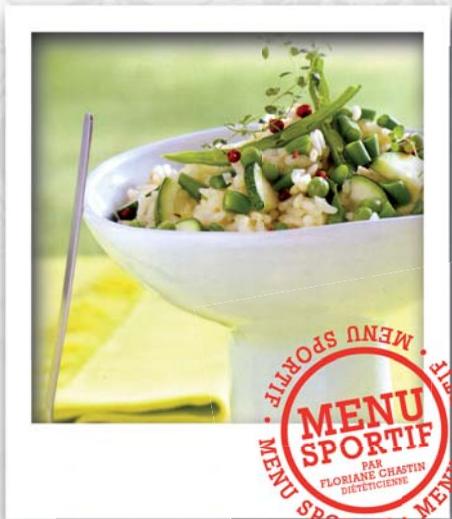
POUR 4 PERSONNES
CUISSON : 35 MINUTES
PRÉPARATION : 15 MINUTES

- Pelez et détaillez les carottes en tronçons. Epluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, mettez l'oignon à revenir, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les carottes et le cumin en poudre, puis salez, poivrez et faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes et mélangez.
- Versez l'eau dans la cocotte, puis couvrez et faites cuire pendant 20 minutes. Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
- Versez la soupe dans le bol du mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté. Transvasez-le dans la casserole et remettez-le sur feu doux jusqu'à frémissement, puis ajoutez la crème fraîche et mélangez.
- Répartissez la soupe dans 4 tasses, décorez-les de ciboulette ciselée et servez chaud.

POULET VAPEUR AU CITRON

POUR 4 PERSONNES
MARINADE : 30 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
PRÉPARATION : 15 MINUTES

- Râpez finement le zeste de citron, puis pressez-le pour en extraire le jus. Déposez les blancs de poulet dans un plat creux, arrosez-les avec le jus de citron et la sauce soja. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 30 minutes.
- Pelez les petits oignons. Mettez l'huile de colza à cuire dans une sauteuse, puis sautez les petits oignons pendant environ 5 minutes. Poudrez-les avec le zeste de citron et le sucre. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu très doux. Ajoutez les petites tomates 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Placez les blancs de poulet sur la partie perforée d'un cuit vapeur. Mettez un couvercle et laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
- Pour servir, découpez les blancs de poulet en tranches épaisses. Servez à côté les petits oignons et les tomates avec leur jus de cuisson. Poudrez de piment et décorez avec des petites feuilles de basilic. Répartissez les rondelles de citron coupées en deux ou en huit.

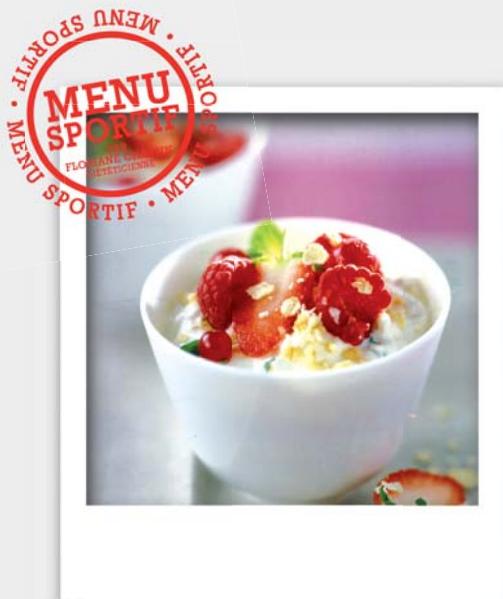


1 échalote rose, 2 petites courgettes, 150g de petits pois frais, 100g de haricots verts, 40cl de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 200g de riz à risotto (arborio), 10 cl de vin blanc sec, 1 cuillère à café de baies roses, 20g de beurre, 2 branches de thym, citron pour le décor, sel et poivre du moulin.

RISOTTO AUX LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES
CUISSON : 35 MINUTES
PRÉPARATION : 40 MINUTES

- > Épluchez et émincez l'échalote. Lavez et coupez les courgettes en deux dans l'épaisseur, puis détaillez-les en fines demi-rondelles. Ecossez les petits pois et effilez les haricots verts.
- > Dans une casserole, portez un grand volume d'eau légèrement salée, à ébullition. Lorsqu'elle bout, plongez-y les haricots verts et petits pois pour 5 minutes de cuisson, puis ajoutez les courgettes et prolongez la cuisson pendant 10 minutes. Egouttez-les et réservez-les au chaud.
- > Pendant ce temps, faites chauffer le bouillon de légumes dans une seconde casserole.
- > Dans une troisième casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, mettez l'échalote et le riz à revenir, sans coloration et sans cesser de remuer.
- > Mouillez le riz avec le vin blanc et laissez cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à complète absorption du vin par le riz. Versez alors progressivement le bouillon chaud sur le riz, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le riz ait totalement absorbé le bouillon et qu'il soit tendre.
- > Ajoutez les légumes et les baies roses et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes en remuant délicatement. Salez et poivrez. Incorporez le beurre. Retirez du feu et laissez reposer pendant 5 min.
- > Répartissez le risotto dans les assiettes, décorez de thym et citron et servez aussitôt.



250g de framboise, 50g de groseilles, 120g de fraises, 1 cuillère à café de menthe ciselée et quelques feuilles pour le décor, 300g de fromage blanc à 20% de matière grasse, 1 yaourt grec, 2 cuillères à soupe de miel liquide de lavande, 4 cuillères à soupe bombées de muesli

MUESLI AUX FRUITS ROUGES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES

- > Rincez les fruits rouges sous un filet d'eau froide, épongez-les et équeutez les fraises. Fendez en deux les framboises et découpez les fraises en fines petites tranches.
 - > Dans une tasse, réservez quelques fruits pour le décor. Déposez les autres dans le fond d'un saladier. Ajoutez la menthe ciselée, puis versez le fromage blanc, le yaourt et le miel. Mélangez et placez au réfrigérateur.
 - > Au moment de servir, poudrez avec le muesli et mélangez. Répartissez dans des petits bols et décorez avec les fruits réservés et des petites feuilles de menthe.
- > **CONSEIL : N'HÉSITÉS PAS À UTILISER DES FRUITS ROUGES SURGELÉS QUI ONT UNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE TOUTE AUSSI INTÉRESSANTE QUE LES FRUITS FRAIS**

MOUV'IN.TV

Les vidéos visibles ce mois-ci

www.mouv'in.tv



PRÊTE MOI TON JOB

IMMORTAL KARESS

Pour la première de cette nouvelle émission, découvrez l'univers du tatouage. Gérard et Stéphane nous ont prêté leur métier le temps d'une journée. Découverte...



ÇA PART EN LIVE

Interview ISAYA

De passage à Manosque pour un concert au Café Provisoire, nous avons rencontré pour vous ce duo de soeurs jumelles à la voix blues et à la bonne humeur pétillante



ÇA PART EN LIVE

Festival Mundo Latino 2013

L'équipe de Mouv'in.TV était présente lors du festival Mundo Latino 2013. Retour sur un week-end et une ambiance de folie !!!
3 jours, 3 concerts, 3 salles (3 ambiances)
une MEGA ZUMBA PARTY ! et le show danses du monde....



EN VOITURE

Anissa Boudrahem - Miss Prestige AHP

Au volant de la nouvelle Nissan Micra, partons à la rencontre de la toute nouvelle Miss Prestige Alpes de haute Provence 2013. Élu le 13 août dernier au Casino Partouche de Gréoux les Bains.



CULTUR'ART

Parade de Noël Mouv'in 2013

Revivons l'animation offerte par le magazine Mouv'in le 7 décembre dernier dans les rues du centre-ville de Manosque

À NE PAS MANQUER



LE PRINTEMPS DES POÈTES

La seizième édition du Printemps des poètes aura lieu du 8 au 23 mars 2014 dans toutes les villes de France. Le département n'est pas en reste de programmations. Vous pouvez demander à votre commune les événements prévus pour cette édition. Pour la petite histoire, le

Printemps des poètes a été lancé par Emmanuel Hoog aux côtés de Jack Lang, animé avec André Velter durant ses trois premières éditions.

Cette manifestation incite le plus grand nombre à célébrer la poésie, quelle que soit sa forme d'expression sur tout le territoire, à l'image de la fête de la Musique créée en 1982.

Ainsi chaque année, plus de 12 000 manifestations et autres festivités sont organisées, principalement en France et au Québec, à l'occasion de cette semaine consacrée à l'art poétique, qui se déroule habituellement au mois de mars, précèdent de quelques jours l'arrivée du printemps.

JOURNÉE DE LA FEMME

La Journée de la femme a été créée en 1910 à Copenhague par une confédération internationale de femmes socialistes de tous les pays, en vue de servir à la propagande du vote des femmes. Depuis cent quatorze ans, cette journée dédiée aux femmes est fêtée le 8 mars. Cette journée est également célébrée à l'ONU et, dans de nombreux pays, c'est un jour de fête nationale. Là aussi, rapprochez-vous de votre ville pour connaître la programmation, sinon rendez-vous en page centrale du magazine.



MARATHON DE PARIS

C'est le 6 avril, mais c'est un événement à ne pas manquer et il faut s'y préparer. Que ce soit devant votre télé ou vos baskets aux pieds, le Marathon de Paris se vit. Il est devenu l'un des plus grands marathons, apprécié par les sportifs du monde entier, la victoire va sûrement revenir à un Kenyan, mais rien que le fait de le courir est déjà un exploit en soi.

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Les astres vous ouvrent les voies de la création. Pour une fois, vous serez inspiré et vous mettrez votre art au service de votre profession, ce qui laissera supposer une saine évolution.



TAUREAU
21/04 - 21/05

N'attendez rien des autres, et ne vous retournez pas sur le passé, car celui-ci risquerait de vous faire des bleus à l'âme. Allez de l'avant et essayez d'apprivoiser votre partenaire qui joue actuellement le ou la rebelle.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Voilà, les autres vous lâchent, en ne vous suivant pas dans vos délires, délires qui s'avéreront positifs, mais qui paraissent à ce jour trop illusoire. Soyez convaincant, et vous gagnerez sur la médisance de vos collègues, qui jouent la carte de la jalousie.



CANCER
22/06 - 22/07

Après une crise, qui ne peut plus être une crise d'adolescence, vous voici enfin sur le bon chemin, celui des projets, de l'amour et de la réalisation de vous. Il est grand temps d'écouter votre cœur et de laisser ceux qui sont là juste pour vous bloquer et vous empêcher d'avancer.



LION
23/07 - 23/08

Vénus soudainement pointe son nez et met, si vous êtes en couple, une véritable harmonie au cœur du foyer, cependant si vous êtes encore célibataire, une rencontre risque de changer votre destinée.



VIERGE
24/08 - 22/09

Eh bien ! en commençant ce mois de mars, la vie ne sera pas simple, la relation de couple devrait s'assombrir de nombreux nuages, du seul fait de votre caractère qui s'avère être trop virulent quelquefois, vous mettant en porte à faux.



BALANCE
23/09 - 23/10

C'est encore le travail qui prime, une idée par minute. C'est votre cas, même si vous vociférez en disant que ce n'est pas pour vous le but de votre vie, et pourtant, vos agissements prouvent le contraire. Moins qui se veut être positif dans ce domaine.



SCORPION
24/10 - 22/11

L'amour est là, et pour vous cela semble essentiel. Tout vous sourit, attention toutefois à la planète de l'amour qui peut compliquer les relations avec les autres. Mais, en grand vainqueur, vous écartez les broutilles, faisant de vous le grand victorieux.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

C'est la passion qui vous envahit, joie, partage, échange ; voici en ce mois ce qui sera. Si vous êtes célibataire, Vénus met sur votre chemin l'âme sœur, attention, soyez ouvert à tout, car ce sera sans nul doute la période la plus propice aux rencontres.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Encore et toujours, vous avez la fougue et la niaque des premiers jours. Votre partenaire sera pour vous celui ou celle qu'il vous fallait ; votre générosité sera à son comble seulement pour celui-ci ou celle-ci.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Vous êtes comme la saison prochaine en pleine mutation, vous sortez de l'hibernation, et le printemps prochain vous donne des ailes et le besoin de plaire est à son comble. Sortez, bougez, faites-vous plaisir.



POISSONS
19/02 - 20/03

Les célibataires du signe seront gâtés, car Vénus, en bonne fée, vous ouvre le chemin des multiples rencontres et qui sait parmi celles-ci, il peut se trouver la rencontre. En un mot, vous en avez terminé avec la solitude.



**VOUS REMERCIE
POUR CES ANNÉES
PASSÉES EN VOTRE
COMPAGNIE**



**WWW.MOUV-IN.COM
WWW.MOUVIN.TV**



**MAGAZINE
MOUV'IN**



MOUV'IN.TV



**MOUV'IN
IMPRIMERIE**