

04
Mai 2014
www.mouv-in.com

GRATUIT
PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV'IN[®]



SPÉCIAL SPORT FEMME

MOUV'IN.TV : 1 AN

VOS SORTIES DU MOIS

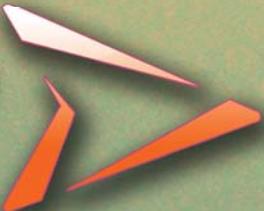
Thomas Sabo
SWEET DIAMONDS

EN EXCLUSIVITÉ
CHEZ

100% Bijoux

56 rue Grande
MANOSQUE

POUR LE NUMÉRO 86
SPÉCIAL ÉTÉ
JUILLET-AOÛT 2014

MOUV'IN 

ENCART
8 X 5 CM - QUADRI
TEXTES+PHOTOS
(VOIR CONDITIONS)

50€
HT

POUR UNE VISIBILITÉ
DE 2 MOIS

**OFFRE
SPÉCIALE**

HÔTELS
CAMPINGS
CHAMBRES D'HÔTES
RESTAURANTS
SNACKS
BARS / BRASSERIES
LOISIRS

NOMBRE D'ENCARTS LIMITÉS · AUTRES FORMATS POSSIBLES SUR DEMANDES

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



MAGAZINE
MOUV'IN

Ce mois de mai marque un nouvel événement pour **le magazine MOUV'IN et ses médias**. Après les huit ans du magazine fêtés en mars dernier, c'est au tour de la webtélé MOUV'IN de souffler sa première bougie. Lors de son lancement le 3 mai 2013, les nouveaux « webspectateurs » ont automatiquement répondu présent, comme s'ils attendaient avec impatience un peu de nouveauté, d'originalité et de modernité dans leur vie de proximité. En seulement un an, la première webtélé du département a pris une place très importante, notamment dans le milieu musical et artistique ainsi que dans l'événementiel sportif. La présence des équipes sur les manifestations permet de vous faire revivre, au travers d'un reportage, un événement qui s'est passé près de chez vous... et le principe vous plaît visiblement si l'on relève le nombre de vues par vidéo et la fréquentation du site WWW.MOUVIN.TV.

Un média de poids qui vous montre le département sous un nouveau regard, un regard positif et dynamique, qui cherche à rapprocher les styles, les gens, pour foncer vers le même objectif et retrouver l'âme de notre ville, de notre département.

N'oubliez pas qu'au-delà des « ponts », le mois de mai est celui de la fête des Mères ! À cette occasion, profitez-en pour rendre visite à votre commerçant de proximité et laissez-vous conseiller pour trouver le cadeau idéal, qui fera forcément plaisir...

Suivez le programme, de plus en plus riche à l'approche de l'été, et vivez ces animations et événements qui vous sont proposés durant tout le mois. Bonne lecture et à très bientôt sur **MOUV'IN.TV**

Un nouveau produit, signé Mouv'in, qui a su fidéliser, en seulement une année, plus de dix mille utilisateurs, à l'affût de la dernière émission mise en ligne.

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)



0 0 0 1 5 4 2 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)



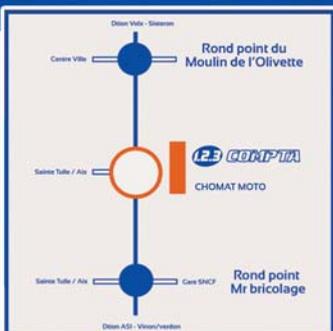
NOUVEAU À MANOSQUE

1.2.3 COMPTA

Bulletin de paie

10€*
PAR MOIS

**3 FORMULES
POUR UNE COMPTA
À PETIT PRIX**



ESPACE CRÉATEURS DÉDIÉ

**79 avenue de Lattre de Tassigny
04100 MANOSQUE
TÉL. : 04 92 74 19 24**

**BILAN
À PARTIR DE
60€
PAR MOIS**

ACTUS CINÉ

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

GODZILLA (2D/3D) // 14 MAI



Réalisé par Gareth Edwards (II)
Avec Aaron Taylor-Johnson, Bryan Cranston, Ken Watanabe
Genre Science fiction , Action , Aventure

Le monstre le plus célèbre au monde devra affronter des créatures malveillantes nées de l'arrogance scientifique des humains et qui menacent notre existence.



GRACE DE MONACO // 14 MAI

Réalisé par Olivier Dahan
Avec Nicole Kidman, Tim Roth, Frank Langella
Genre Biopic , Drame

Lorsqu'elle épouse le Prince Rainier en 1956, Grace Kelly est alors une immense star de cinéma, promise à une carrière extraordinaire. Six ans plus tard, alors que son couple rencontre de sérieuses difficultés, Alfred Hitchcock lui propose de revenir à Hollywood, pour incarner Marnie dans son prochain film. Mais c'est aussi le moment où la France menace d'annexer Monaco, ce petit pays dont elle est maintenant la Princesse. Grace est déchirée. Il lui faudra choisir entre la flamme artistique qui la consume encore ou devenir définitivement : Son Altesse Sérénissime, la Princesse Grace de Monaco.



X-MEN (2D/3D) // 21 MAI



Réalisé par Bryan Singer
Avec Hugh Jackman, Jennifer Lawrence, James McAvoy
Genre Action , Science fiction

Les X-Men envoient Wolverine dans le passé pour changer un événement historique majeur, qui pourrait impacter mondialement humains et mutants



HYPER U
MANOSQUE



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



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

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



**THE EDGE OF
TOMORROW (2D/3D)
// 28 MAI**

Réalisé par Doug Liman
Avec Tom Cruise, Emily Blunt, Lara Pulver
Genre Science fiction, Action

Dans un futur proche, des hordes d'extraterrestres extrêmement organisés, appelés les Mimics, ont livré une bataille acharnée contre la Terre, réduisant les grandes villes en cendres et causant la mort de millions d'êtres humains. Aucune armée au monde n'est à même de rivaliser avec la rapidité, la violence et les capacités cognitives exceptionnelles des combattants Mimics, très bien armés, ou de leurs chefs dotés de pouvoirs télépathiques. Mais à présent, les armées du monde ont réuni leurs forces pour une ultime offensive à quitte ou double contre les extraterrestres...



**MALÉFIQUE
(2D/3D) // 28 MAI**

Réalisé par Robert Stromberg
Avec Angelina Jolie, Brenton Thwaites,
Genre Fantastique



Maléfique est une belle jeune femme au coeur pur qui mène une vie idyllique au sein d'une paisible forêt dans un royaume où règnent le bonheur et l'harmonie. Un jour, une armée d'invasisseurs menace les frontières du pays et Maléfique, n'écoutant que son courage, s'élève en féroce protectrice de cette terre. Dans cette lutte acharnée, une personne en qui elle avait foi va la trahir, déclenchant en elle une souffrance à nulle autre pareille qui va petit à petit transformer son coeur pur en un coeur de pierre. Bien décidée à se venger, elle s'engage dans une bataille épique avec le successeur du roi, jetant une terrible malédiction sur sa fille qui vient de naître, Aurore. Mais lorsque l'enfant grandit, Maléfique se rend compte que la petite princesse détient la clé de la paix du royaume, et peut-être aussi celle de sa propre rédemption...



**Pour 50 euros d'achat,
on vous offre 10 euros à
dépenser lors de votre
prochaine visite !**

Voir liste des produits concernés et conditions particulières en magasin. Offre valable jusqu'au 30 août 2014, non cumulable avec d'autres promotions et opérations de réduction.



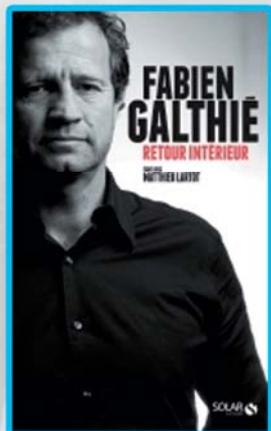
Cartridge World®

Cartridge World Manosque
38, avenue Jean Giono
04100 Manosque
Tél. 04 92 77 17 50
cwmanosque@cartridgeworld.fr

CARTOUCHE RECHARGÉE - PLANÈTE PRÉSERVÉE

manosque.cartridgeworld.fr

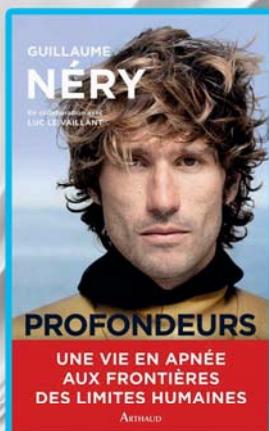
LES NOUVEAUTÉS LIVRES / DVD



FABIEN GALTHIÉ, RETOUR INTÉRIEUR

Fabien Galthié (Auteur)

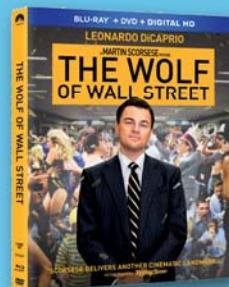
Demi de mêlée le plus capé du rugby français, élu meilleur joueur du monde en 2002, Fabien Galthié possède un palmarès incomparable. Au fil d'une carrière exceptionnelle de joueur débutée à Colomiers puis refermée en Australie pour sa quatrième Coupe du monde, l'enfant de Cahors vit une trajectoire sportive et humaine unique. Capitaine emblématique, il mène avec brio et caractère les grands combats du XV de France d'abord au côté de Serge Blanco puis face aux Springboks, aux All Blacks de Jonah Lomu ou au XV de la Rose de Jonny Wilkinson. Une fois les crampons raccrochés, il conserve " le nez à la fenêtre " et entame une brillante carrière d'entraîneur. D'abord au Stade Français, puis avec les Pumas argentins et enfin à Montpellier qu'il conduit, en compagnie d'Éric Béchu son ami et mentor, en finale du Top 14 dès sa première année. Dans un milieu où le collectif écrase parfois l'individu, Fabien Galthié a, depuis près de 30 ans, toujours su cultiver son jardin secret. Dans Retour Intérieur et grâce à la forte complicité nouée avec Matthieu Lartot, son coéquipier au micro de France Télévisions, il se livre sans tabou.



PROFONDEURS

Guillaume Néry (Auteur)

La vie d'un homme est l'intervalle de temps entre sa première et sa dernière respiration. Les plongées de Guillaume Néry se situent entre une dernière et une première respiration. Chaque immersion de ce champion du monde d'apnée en poids constant est un cheminement spirituel, un voyage intérieur vers une meilleure connaissance de soi, une renaissance à des sensations disparues depuis la fondation du monde. Dans ce livre, Guillaume Néry nous immerge au coeur de son entraînement, de sa routine, de ses performances, des difficultés techniques qu'il doit surmonter. Plus qu'un sport, la plongée est pour lui une philosophie de vie, un moyen de renouer avec lui-même et d'explorer ce sixième continent encore méconnu qu'est l'océan. Se confronter au danger, mais surtout au lâcher-prise, à l'acceptation des contraintes physiologiques et climatiques pour s'adapter à cet autre univers qu'est le fond des mers. Un parcours hors du commun qui nous mène aux frontières des limites humaines.



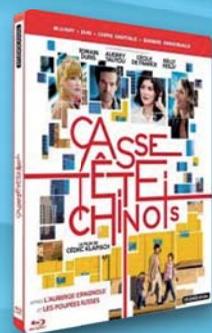
LE LOUP DE
WALL-STREET
BLU-RAY



SUR LE
CHEMIN DE
L'ÉCOLE
DVD



LES GARÇONS
ET GUILLAUME
À TABLE !
DVD



CASSE-TÊTE
CHINOIS
DVD

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES MAI 2014



MARIO KART 8 UNIQUEMENT SUR WII U



Pied au plancher, roues au plafond, le nouveau Mario Kart a quelque chose de renversant ! Dans ce jeu de course, le but reste toujours de franchir la ligne d'arrivée le premier en se frayant un chemin à coups de coquilles, bananes et autres champignons. Mais pour sa huitième édition, Mario Kart offre pour la première fois la possibilité de foncer sur les murs et les plafonds, en transformant son kart en engin anti-gravitationnel. C'est en fait un condensé des autres Mario Kart : des ailes de deltaplane, des passages sous-marins, et la possibilité de piloter des motos.

FUN, CE MARIO KART EST CLAIREMENT UN JEU SOLIDE.



WATCH DOGS PS4 / XONE / PS3 / X360 / PC



Watch Dogs vous plonge au coeur de la ville hyper-connectée de Chicago, dans laquelle votre smartphone vous donne le contrôle de tout ce qui est connecté au réseau : des caméras de surveillance aux feux de signalisation, en passant par le réseau électrique.

Incarnez Aiden Pearce, un hacker hanté par son passé et lancé dans une vendetta contre les responsables du massacre de sa famille. Dans votre quête de justice, la ville elle-même devient une arme mortelle et vous en détenez maintenant le contrôle !

- Piratez et contrôlez la ville à l'aide de votre smartphone : manipulez les feux de circulation pour provoquer un accident, coupez le courant pour créer le chaos, ou stoppez un train pour monter à bord et échapper aux forces de l'ordre. Tout ce qui est connecté au réseau peut devenir votre arme.
- Neutralisez vos ennemis brutalement à coup de matraque, ou utilisez l'une des 30 armes disponibles dans des fusillades nerveuses et spectaculaires.
- Prenez le volant de plus de 65 véhicules bénéficiant d'une physique et d'une conduite minutieusement travaillées, et ressentez l'adrénaline de courses-poursuites intenses et spectaculaires.
- Grâce à la puissance du tout nouveau moteur de jeu Disrupt, plongez dans un monde urbain réaliste, et observez l'impact instantané de vos actions sur toute la ville et sa population.

JEUX-VIDÉO

**Neufs
Occasions**

**Accessoires
Connectiques**

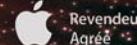


**MEGA
CHIP**

PLANETE HD

INFORMATIQUE

**PC / Assemblage
S.A.V
Devis/Diagnostic
Gratuit**

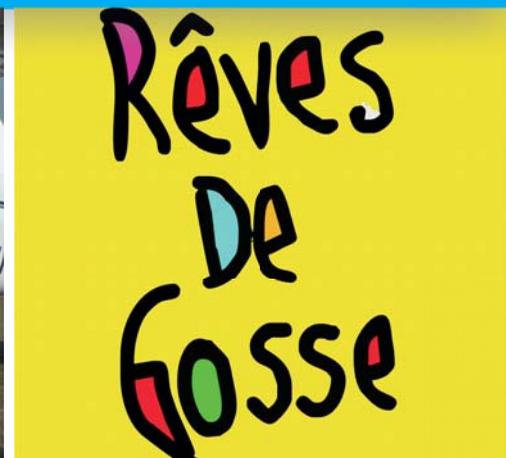


ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

**MEGACHIP
MANOSQUE**





*La commune de Vinon-sur-Verdon soutient l'aéro-club
Manosque Vinon pour l'organisation les 4 et 5 juin
prochains à Vinon*

Il s'agit d'une caravane d'avions qui passe de ville en ville, et Vinon sera l'une des étapes. Nous recevrons, le 5 juin prochain, des enfants handicapés (dits « les enfants extraordinaires »), mais valides qui vont suivre un projet pédagogique avec nos enfants de l'école élémentaire l'Eau vive tout au long de l'année. À l'occasion de cette journée, une trentaine d'avions

viennent se poser à Vinon-sur-Verdon, et chaque enfant va faire son baptême de l'air tout au long de l'après-midi.

La mise en place d'une logistique pour cette journée est en cours d'élaboration entre l'association les Chevaliers du ciel, l'association de l'aéro-club Manosque Vinon, l'école élémentaire l'Eau vive et la municipalité. À ce projet, la Jeune

Chambre économique Manosque-Val de Durance est directement associée.

Les retombées seront importantes, car cette manifestation d'envergure fait travailler les commerçants locaux, mais fait aussi appel à la population locale d'enfants handicapés, ainsi que les classes des écoles locales.

C'est un projet d'envergure étant donné qu'en général il est parrainé par des personnalités (Véronique Jannot, Bruno Solo, Michel Drucker...).

<http://revesdegosse.fr>

8^{ÈME} FÊTE DE L'OLIVIER

*En hommage à Jacques Goyer, décédé en janvier 2014 après
seize ans de présidence, l'association Leis Olivaire Corbieren
poursuit ses activités avec un nouveau bureau.*

Cette association créée le 26 novembre 1998 a pour but la défense des intérêts des oléiculteurs de Corbières, la promotion et le développement de la culture de l'olivier et de ses produits, la défense de l'environnement et l'aménagement de l'espace. Elle propose à ses adhérents des démonstrations de taille des oliviers, des

visites, des sorties. Elle organise la fête de l'Olivier tous les deux ans.

FÊTE DE L'OLIVIER

La 8^e fête de l'Olivier aura lieu le dimanche 18 mai à Corbières. Au programme : visite du moulin à huile, messe sur le parvis de la chapelle, concours d'aïoli, intronisations

par la confrérie des compagnons de l'Olivier. Apéritif et repas dans les oliviers (n'oubliez pas d'apporter vos couverts). L'après-midi, animation par le groupe folklorique, et concours de boules carrées. Toute la journée : promenades gratuites à dos d'âne et petit marché.

INSCRIPTIONS :

Mme Mireille ZUNINO — 04.92.78.36.69
Mme Nelly BARET — 04.92.79.70.35



Depuis maintenant deux ans, Cartridge World Manosque vous permet de faire des économies en recyclant vos cartouches usagées.

Cette franchise internationale, leader mondial de la vente et de la recharge de cartouches d'imprimantes, a ouvert ses portes, avenue Jean-Giono à Manosque, en mai 2012. Une boutique qui s'ajoute aux 130 déjà présentes en France et aux plus de 1 600 existantes tout autour du globe.

UN (TRÈS BON) CONCEPT

Développée par Julien Moreau, jeune Manosquin sensible aux problématiques écologiques et économiques actuelles, cette enseigne sait mettre en avant les raisons qui vont vous pousser à franchir ses portes.

Professionnels ou particuliers, selon votre rythme d'impression, ce poste peut vite devenir une contrainte très onéreuse. Simplifiez-vous l'impression à tous les niveaux avec Cartridge World ! Nos solutions adaptées vous apportent fiabilité, réactivité et conseil, et combattent des idées — bien mal — reçues.

Une imprimante de telle ou telle marque ne nécessite pas forcément les consommables de ce même constructeur

pour fonctionner normalement. Et à vrai dire, ce n'est pas très rentable pour vous. Les magasins Cartridge World comptent bien rétablir une pratique plus juste et plus économique.

Proximité : magasin de proximité avant tout, Cartridge World dispose d'un large stock de solutions pour vos imprimantes. Situé sur un axe passant aussi bien pour les piétons que pour les voitures, les parkings proches en facilitent l'accès (stationnement en zone bleue en face du magasin).

Écologie : un concept qui vous permet de réutiliser plusieurs fois vos cartouches, jusqu'à dix fois en moyenne, ce qui fait jusqu'à dix fois moins de déchets à jeter, un point déterminant vis-à-vis de notre environnement.

Économie : jusqu'à 60 % moins cher qu'une cartouche d'origine qui, comme on le pense souvent à tort, n'est pas du tout indispensable au bon fonctionnement de votre imprimante.

Qualité : en tant que spécialiste, la cellule recherche et développement de Cartridge World propose des produits de

qualité similaire ou supérieure à ceux du marché... « Nous invitons tous ceux qui en doutent, ou qui le contestent, à venir tester : avec notre garantie "satisfait ou remboursé", cela ne vous engage à rien ! » D'autre part, l'utilisation d'une cartouche compatible ou rechargée n'affectera en aucun cas la garantie fabricant de votre imprimante (directive européenne 93/13/CEE du Conseil du 5 avril 1993 et la loi 95-96 du 1er février 1995).

TOUJOURS PLUS DE SERVICES

En vous rendant chez Cartridge World, retrouvez tout ce dont vous avez besoin pour vos impressions (cartouches, imprimantes, papiers et accessoires...). L'expérience de Julien en matière de service après-vente — acquise durant près de dix ans à la Fnac — lui permet également de trouver une solution à vos problèmes d'informatique. Cartridge World Manosque est aussi un point relais du réseau colis Pickup Services, vous permettant, par exemple, de venir récupérer vos achats effectués sur Internet.

Des expositions photo sont organisées régulièrement au magasin, en partenariat, notamment, avec l'école de photographie API de Volx. N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les dates de vernissages !

CARTRIDGE WORLD MANOSQUE EN QUELQUES CHIFFRES

Plus de 10 000 cartouches vendues depuis l'ouverture du magasin.
Plus de 1 600 clients servis, dont 40 % de professionnels.

HORAIRE ET INFOS CARTRIDGE WORLD MANOSQUE

38, avenue Jean-Giono
04100 Manosque
Le lundi de 13 h à 18 h 30
Du mardi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h 30
Tél. : 04 92 77 17 50
Mail : manosque@cartridgeworld.fr
<http://manosque.cartridgeworld.fr>





Un lieu en plein développement, l'aménagement est tout frais et de nouveaux produits vont venir enrichir le showroom, notamment pour l'aménagement extérieur.

UNE MAÎTRISE DE A À Z

On peut dire qu'Alexandre est tombé dans la piscine... depuis le plus jeune âge il est bercé par les clapotis des bassins. C'est donc tout naturellement qu'il a suivi les traces de son père. Alexandre a donc mis un point d'honneur à apprendre tous les métiers qui doivent intervenir dans la réalisation ou le fonctionnement d'une piscine. Une démarche qui permet de répondre à n'importe quelle demande de la construction jusqu'à la mise en eau et de limiter les intervenants. Vous n'aurez ainsi qu'un seul interlocuteur qui connaîtra votre piscine sur le bout des doigts. Un bagage bien conséquent: CAP maçonnerie, BP métiers de la piscine, CAP sanitaire-plomberie, CAP pro électricité, Alexandre prépare encore un BP maçonnerie. En 2011, il obtient simultanément la médaille d'argent au concours Un des meilleurs apprentis de France, et le titre de cadet de promotion décerné par Hayward Pool Europe. C'est donc logiquement qu'à eux deux les Condé, père et fils, peuvent répondre aux demandes en matière de construction de piscine, pool house, maçonnerie, rénovation, entretien, mise en route, hivernage, traitement de l'eau et tout type de dépannage. L'entreprise compte d'ailleurs plus de cinq cents piscines réalisées dans les Alpes-de-Haute-Provence... et sans sinistre !

L'entreprise fait les beaux jours de votre extérieur depuis plus de vingt-cinq ans. Initiée par Francis Condé à la fin des années quatre-vingt, l'entreprise a su évoluer avec le temps afin d'offrir encore plus de services en vous proposant aujourd'hui un nouveau showroom à Corbières.

Même si l'aventure « piscinier » a débuté avec Francis Condé en 1988, l'enseigne Virginia Piscines est présente sur Manosque depuis 2007. Dans un premier temps dans la zone industrielle Saint-Joseph puis rapidement, en 2008, à l'Agora. Depuis le 8 avril 2014, Virginia Piscines s'est installée sur la commune de Corbières, dans la zone artisanale du Moulin. Une opportunité pour la famille Condé de s'agrandir et aussi de mêler entrepôt, magasin et showroom.

UNE AFFAIRE DE FAMILLE

Virginia Piscines est un groupement de partenaires, tous indépendants. Une centrale d'achat qui vous permet de bénéficier du prix le plus juste du marché pour vos produits et accessoires de piscines. Mais dans notre cas, Virginia Piscines, c'est avant tout une affaire de famille, Francis, le père, et Alexandre, le fils, à la construction, l'entretien, la technique... Gisèle, la mère à l'accueil et la vente en magasin. La petite famille a été rejointe par Cinthia à l'ouverture du magasin à Corbières.

SHOWROOM

Ce nouvel espace de vente vous donne accès aux dernières tendances en matière de spa (marques Cost Spa et Iber Spa), sauna et hammam (marque Harvia), ainsi qu'aux différents types d'accessoires dont vous pouvez avoir besoin pour le bon fonctionnement ou l'entretien de votre piscine. Dernièrement, des objets déco sortant de l'ordinaire sont venus agrémenter le lieu. Des objets qui ne vous laisseront pas insensibles et qui, à coup sûr, décoreront parfaitement votre extérieur et l'entourage de votre bassin.

Un espace de découverte et de détente, un lieu convivial où le comptoir vous permettra de boire un café en attendant, et d'en profiter pour plonger dans les catalogues et magazines. *« Nous voulions un lieu qui nous ressemble, nous avons longuement hésité sur les couleurs, sur l'aménagement, mais finalement tout se marie parfaitement. Un espace approprié pour montrer ce que l'on peut offrir à la clientèle », nous précise Gisèle.*

INFORMATIONS

Virginia Piscines

Z.A. du Moulin – 04220 Corbières
Tél. 04 92 72 42 17
contact@virginiapiscines04.com
www.virginiapiscines04.com

Le showroom est ouvert du mardi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h, et le samedi jusqu'à 18 h.





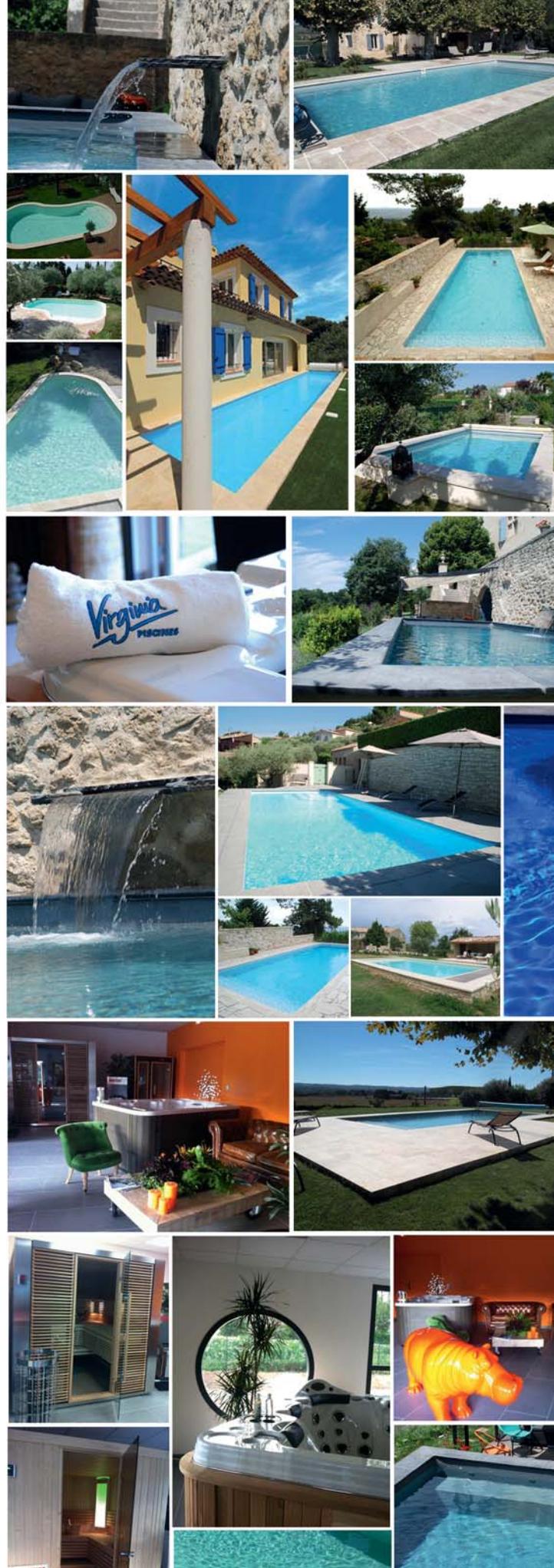
CONSTRUCTION DE PISCINE
 POOL HOUSE / MAÇONNERIE
 RÉNOVATION / ENTRETIEN
 MISE EN ROUTE

VENTE SPA SAUNA HAMMAM
 ACCESSOIRES ROBOTS,
 POMPE À CHALEUR, APPAREIL
 AUTOMATIQUE DE TRAITEMENT
 DE L'EAU....

NOUVELLE ADRESSE

**ZA du Moulin
 04220 Corbières**

Tél. 04 92 72 42 17
contact@virginiapiscines04.com
www.virginiapiscines04.com





ELLES PARTICIPERONT À L'ÉLECTION



India Arzano
17 ans • Ste Tulle



Sophie Escuyer
21 ans • Volonle



Sophie Poli
21 ans • Malijai



Inès Guglielmo
17 ans • Ste Tulle



Charlène Dosso-Piozin
16 ans • St Auban



Marine Petit
16 ans • Vinon/Verdon



Léa Guisnet
16 ans • Montclar



Natacha Boitard
20 ans • La Bastide



Mélissa El Arroubi
16 ans • Villeneuve



Joy Ponsot
22 ans • Manosque



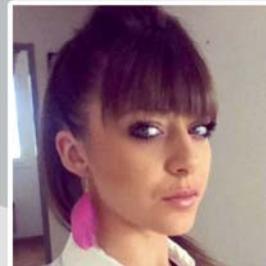
Manon Jourdan
16 ans • Motte du Caire



Leslie Nicolas
23 ans • Reillanne



Laure Chakour
21 ans • Château-Arnoux



Mélanie Mauro
20 ans • Manosque



Laetitia Bolvin
25 ans • Forcalquier

Samedi 7 juin, rendez-vous à l'Espace Gaston Vachier à Ste Tulle pour assister à la NUIT DE LA MODE 2014. Au programme : défilé de mode, élection du Top Model 04 avec un jury de 10 personnes. Suivie d'une soirée dansante années 80/disco/Latino. Démonstration de Zumba avec Lady Moving à Manosque. Une soirée organisée par Lulu Animation, conjointement avec l'association des commerçants et artisans tullésains et corbièrains et son président Stéphane Charmasson. à partir de 20h30. Repas : Paëlla/dessert/café/vin compris + entrée : 30€/personne Menu enfant 15€. Entrée 5€ après 21h30. Réservations : Le Colibri : 06 51 13 82 45 ou 07 71 10 91 23 Lulu animations : 06 87 95 46 44

AUX'IRIS

CHEZ PACO
PIZZA EMPLOYER

ladymoving
Mirce & tonique en 30'

Ciga' Vap

BOULANGERIE - PATISSERIE
LE FOURNIL
DES ECOLES

Casino

L'ETANG
DE STEF

DEKRA

BOUCHERIE des GLYCYNE
Roger RAMBICUR

vival

SAMEDI 7 JUIN
STE TULLE / SALLE DES FETES

NUIT
DE LA
MODE

COIFFURE • MAQUILLAGE
PRET-A-PORTER • MAILLOT DE BAIN
OPTIQUE • MAROQUINERIE • ACCESSOIRES

ÉLECTION
TOP
MODEL

ALPES DE HAUTE PROVENCE - 2014



ORGANISÉE AVEC L'ASSOCIATION DES COMMERCANTS TULLESAINS ET CORBIÉRAINS

CONCEPTION/IMPRESSION : MAGAZINE MOUV'IN



Le samedi 31 mai 2014 aura lieu à Vinon-sur-Verdon la fête traditionnelle de la transhumance. Une première édition qui devrait être accueillie comme il se doit.

Le village de Vinon-sur-Verdon renoue avec les traditions en fêtant la transhumance, pour la 1^{re} édition, cette idée est née de la volonté d'honorer et de faire découvrir le passé historique de ville-étape de notre commune au grand public.

UN CARREFOUR

La commune de Vinon-sur-Verdon est située dans le haut Var, à la limite des Alpes-de-Haute-Provence, au bord du Verdon. Cette situation géographique a fait de la ville, au cours des derniers siècles, un carrefour incontournable pour se rendre de la Camargue aux Alpes.

« En lien avec les communes de Riez et Castellane, nous souhaitons apporter une continuité de la transhumance, et une complémentarité entre les fêtes de la transhumance située dans le Verdon. Nous avons choisi de travailler avec les associations porteuses d'initiatives économiques locales pour valoriser leurs actions et promouvoir les savoir-faire de notre région ».

L'office de tourisme de Vinon-sur-Verdon et ses partenaires sont heureux de vous accueillir lors de cette journée rythmée par le passage du troupeau, les démonstrations de tonte et de filage ; au son de la musique traditionnelle provençale, et par des ateliers découvertes ludiques.

LES MÉTIERS REPRÉSENTÉS

Les différents intervenants répondront volontiers aux questions du public pour vous communiquer le plaisir de leur travail, leur passion, et ainsi peut-être susciter de nouvelles vocations qui assureront la relève !

Le goût sera au rendez-vous avec des étals chargés, colorés et savoureux du marché du terroir. Le plaisir des yeux ne sera pas oublié avec les artisans locaux et régionaux, ainsi que la projection du film documentaire Les Grandes Transhumances, de Charly Baile et René Mannent.

Cette fête locale, conviviale, dédiée aux petits et aux grands, permettra de découvrir ou redécouvrir les coutumes provençales.

PLUS D'INFOS :

Expo photo, dessins, textes sur le thème de la transhumance à la salle des fêtes.

Marché du terroir et artisanal

Office de tourisme de Vinon-sur-Verdon

tél. 04 92 74 04 39

ou tourisme@vinon-sur-verdon.fr



Présentation de cette nouvelle marque qui a comme particularité sa créatrice, Fiona. Seulement âgée de douze ans, elle a, de sa propre initiative, décidé de lancer une marque que vous pouvez retrouver sous forme de sacs, casquettes, paréos et serviettes de plage.



On peut appeler cela de la précocité, à seulement douze ans, Fiona s'intéressait depuis quelque temps à la mode et au prêt-à-porter. À l'âge où les petites filles pensent encore aux poupées, Fiona, elle, peaufinait la marque qu'elle allait prochainement lancer et voir portée sur les personnalités de la télé-réalité.

LA FOUTA DE PLAGE

Fiona est aidée par son père Mohamed. Tous deux décident de lancer un produit bien particulier et peu courant : la fouta. La fouta est une serviette détournée des hammams, qui ressemblerait plus à un drap. C'est l'accessoire à la mode pour cet été et vous allez en entendre parler. Mais la marque ne se limite pas à ce produit ; vous pouvez également y trouver des sacs, des paréos ou encore des casquettes. Ça sent bon l'été et le soleil...

UN RELATIONNEL TÉLÉVISÉ

Lors de la présentation de la marque à Manosque, Romain et Benji, de l'émission les Marseillais à Rio, ont répondu présents pour faire la promotion de cette nouvelle marque (**retrouvez la vidéo sur : www.mouvin.tv**). Mais Mohamed tient particulièrement à remercier Carol Paredes, la «bookeuse» des Marseillais à Miami et de Giuseppe Ristorante (N.D.L.R. Émissions diffusées respectivement sur W9 et NRJ12). Carol a fait, elle aussi, la promotion de la marque, en réalisant des photos avec les produits Fiona.B et elle garde un œil attentif à l'évolution de cette dernière.

Mais l'initiative de mêler des vedettes de la télé-réalité revient à l'agence d'événementiel Afefevents basée à Monaco.

Pour continuer l'aventure dans cette même dynamique, ce sont des joueurs de foot qui donnent de leur personne pour valoriser la marque, comme Claude Giena de l'AC Ajaccio, ou encore les frères Pogba, dont Paul qui joue à la Juventus de Turin.

OUVERTURES DE MAGASINS

La marque prévoit l'ouverture d'un magasin à Saint-Tropez dans un premier temps, et ensuite à Miami, toujours avec des produits basés sur la fouta. Vous pouvez suivre l'actualité de la marque sur Facebook : Fouta de plage, et sur le site internet : www.ifouta.fr





Votre magasin Hyper U Manosque accueille dans ses murs un véritable fleuriste : la Vie en fleurs. Une boutique qui pourra répondre à toutes vos demandes grâce au savoir-faire des trois fleuristes présentes tous les jours.

Janick, la responsable de la boutique, accompagnée de Nadine et Estèle, nous font découvrir leur univers. Plus qu'un métier, une véritable passion pour ces trois fleuristes diplômées qui mettent leur savoir-faire au service de vos demandes et ainsi vous proposer des compositions florales des plus originales. Car toutes les compositions sont faites sur place et elles y apportent un soin et une attention toute particulière en fonction de vos attentes ou personnalisations.

UN MÉTIER DE SAISON

Le métier de fleuriste navigue sur les périodes et les fêtes commerciales, ce mois-ci c'est principalement la fête des Mères qui retiendra votre attention et vos idées cadeaux se porteront principalement sur un bouquet de fleurs. Mai, c'est également le mois du muguet et le début de la période des mariages, baptêmes et communions, autant de moments qui vous inciteront à rendre visite à Janick, Nadine et Estèle qui sauront vous conseiller.

Pivoines, roses et autres pois de senteur sont mis à l'honneur ce mois-ci.

DES PROFESSIONNELLES CONFIRMÉES

La Vie en fleurs compte trois fleuristes diplômées. Parmi elles, Janick, la responsable, formée par un fleuriste titré meilleur ouvrier de France, a exercé à Paris, à Nice, à Cannes. Elle a aussi participé à de nombreux championnats de France, et a réalisé des démonstrations pour des professionnels. Janick vit son métier comme une passion — cela se ressent dans son discours —, et c'est ce qui l'anime, tout comme Nadine et Estèle. Plus de trente ans d'expérience et des visions complémentaires qui en font une équipe impliquée et réactive.

UNE FORCE

La boutique la Vie en fleurs bénéficie d'un gros avantage : une centrale d'achat. Ce qui permet d'obtenir des tarifs des plus compétitifs sur les produits de saison. En liaison directe avec les producteurs locaux, la centrale

passé les commandes et fait acheminer les produits dans chaque boutique.

LES SERVICES

La boutique propose tous types de personnalisations, gerbes, cartes, plaques, pour tous types d'événements. Une carte de fidélité a été mise en place afin que le client bénéficie de 10 % de remise lors de son 10^e achat. La Vie en fleurs propose la livraison dans le monde entier via Florajet.

INFORMATIONS

La boutique la Vie en fleurs vous accueille du lundi au samedi de 8 h 30 à 20 h, fermeture à 20 h 30 le vendredi

Hyper U Manosque
Z.I. Saint-Joseph
04100 Manosque
Tél. 04 92 70 70 49
ou rendez-vous au magasin



NOUVEAU À MANOSQUE

LA CULTURE EN LIGNE

NOUVEAU DANS VOTRE MAGASIN U



CULTURE



'tea'
the ebook alternative

Un choix de plus de 650 000 livres disponibles en moins de 48h⁽¹⁾
et plus de 135 000 e-books pour lire comme vous aimez.

COMMENT ÇA MARCHE ?

■ PLUS DE 650 000 LIVRES DISPONIBLES

à commander dans votre Magasin U⁽²⁾
ou sur www.uculture.fr

En moins de 48h⁽³⁾, vos livres sont disponibles
sans frais de livraison dans votre Magasin U.

■ PLUS DE 135 000 E-BOOKS

à télécharger en moins d'une minute
sur www.uculture.fr ou depuis votre
liseuse via la librairie U Culture.

Liseuse en vente dans votre magasin.

⁽¹⁾Si disponibles en stock.

⁽²⁾Liste des magasins participants sur www.uculture.fr

⁽³⁾Sur les livres papiers.

⁽⁴⁾Livraison en magasin sans frais.

TOUS LES GOÛTS SONT CHEZ U CULTURE.

Un large choix de livres scolaires & pédagogiques, mais aussi :

- Littérature
- Bien-être & vie pratique
- Loisirs, nature & voyages
- ▼ Art, société & sciences humaines
- Jeunesse
- Bandes dessinées & humour
- Entreprise, emploi, droit & économie
- Médecine, sciences, techniques
- Langues et livres en VO.

JUSQU'À 2 000 LIVRES DANS VOTRE POCHE, AVEC VOTRE LISEUSE.

- Votre librairie numérique U Culture accessible en un clic.
- La technologie e-Ink, pour un confort de lecture inégalable.
- Une capacité de stockage de 2 000 livres.
- Jusqu'à 9 semaines d'autonomie.

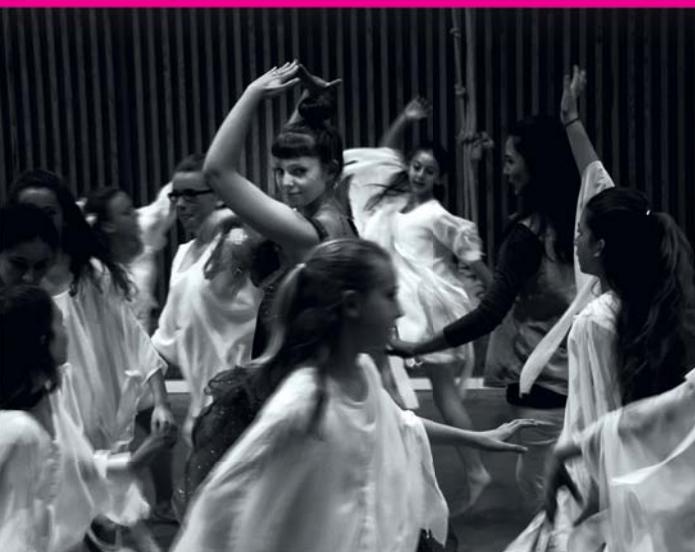


Commande en magasin ou sur
www.uculture.fr⁽⁴⁾



U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS

les nouveaux commerçants



SPECTACLE ENTRE... FÊTES

Cette année, pour clôturer la saison, Dance.F'Laure proposera un spectacle à thème réunissant des petits dès l'âge de trois ans et des adultes, dans tous les styles de danse. Deux représentations auront lieu au théâtre de la Bonne-Fontaine à Forcalquier, le vendredi 16 mai à 20 h 30 et le samedi 17 mai à 20 h 30 (10 la place, 6 € pour les moins de 10 ans).

L'histoire : Trois sœurs du monde d'Halloween qui vont découvrir les autres fêtes (Noël, Pâques et Saint-Valentin) avec les personnages et les couleurs de chaque monde. Ceci, grâce à une horloge qu'elles détraqueront pour modifier le temps. Un spectacle accessible et adapté aux spectateurs — petits et grands —, incarnés par plus de 200 danseurs. Une préparation d'un an avec plus de 300 costumes confectionnés par un couturier (Arnaud Roche) et une couturière (Charlotte Soulard pour le groupe des adultes), ainsi que des mamans d'élèves, plus une équipe de parents bénévoles qui aident aux finitions et à l'organisation !

PARTENAIRES DU SPECTACLE :

Intermarché • Magazine Mouv'in • Muvida • Thibault Kant • Mathias Mertens • Thomas Savournin • Coccinelle Demoizelle • Salima : Slim coiffure à Forcalquier • Hélian Gallardo • Thomas Cointrel • O.M.J.S. de Forcalquier • Mairie de Forcalquier...

« Merci à tous ces partenaires, ainsi qu'aux partenaires de la tombola qui sera mise en place. Merci aux élèves, à l'équipe qui m'entoure et à ma collaboratrice, Sabrina Bioud, pour ce travail d'équipe ! »

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :

Laure : 06 18 96 49 80

d.flaure19@orange.fr

<https://sites.google.com/site/danceflaure/>

L'école de danse, créée en 2010, nous présente sa création Entre... fêtes, un spectacle mêlant les arts entre la danse et la magie. Mais ce n'est pas la seule actualité de l'école.

Initiée par Laure Paur, professeur diplômée d'État, Sabrina Bioud a ensuite rejoint la structure dans le cadre du développement de Dance.F'Laure. Installée à Forcalquier depuis ses débuts, l'école propose également, depuis le mois de janvier 2014, des cours sur Saint-Maime.

« L'association veut donner aux élèves un apprentissage sérieux et convivial dans l'objectif de différents projets dans la ville ou autre (Téléthon, carnaval, œuvres caritatives, spectacle annuel...). »

UNE VIE DÉDIÉE À LA DANSE

Après un cursus sport études au conservatoire international Rosella-Hightower à Cannes, Laure s'oriente vers une formation à Aix-en-Provence pour obtenir un diplôme d'État qui lui permettra d'enseigner sa passion dès 2002. Après cinq formidables années à Sisteron, remplies de souvenirs et de spectacles de plus en plus beaux, dans un cadre magnifique tel que la citadelle, son rêve s'est réalisé avec la naissance de Dance.F'Laure !

Sabrina Bioud, avec un groupe de jeunes, a amené la danse hip-hop à

Forcalquier, à partir de 2007, avec l'association Zoukoc Crew. Suite à une forte demande et un investissement dans les projets de la ville, des cours se sont mis en place, et Sabrina décide de se spécialiser et de suivre divers stages avec de grands chorégraphes afin de s'enrichir artistiquement (stage hip-hop locking, new style, popping...), puis part en formation pour obtenir de nouveaux diplômes sur les nouvelles disciplines.

« Le travail, le partage, la scène, les lumières, les costumes, les couleurs, les paillettes, les applau-dissements, la joie, la fierté dans les yeux des parents pour leurs enfants... ! Tout ça n'a pas de prix ! Et Dance.F'Laure est née pour le faire découvrir à tous ses adhérents ! »

LES ACTIVITÉS DE L'ÉCOLE

Une école de danse qui propose les styles les plus traditionnels comme le classique, pointes, mo-dern'danse, new style, break, mais aussi du bokwa fitness (la nouveauté) et du pilates. De trois ans aux adultes sur différents niveaux (de débutant à avancé) dans chacune des disciplines.



entre fêtes



**Le 16 et 17 Mai 2014
à 20h30**

Salle Bonnefontaine Forcalquier

Tarif adulte 10€ / Tarif enfant 6€ (-10 ans)

Ecole de Danse "Dance F'Laure"

tél: 06.18.96.49.80





*Votre magasin Conforama Manosque ne cesse d'évoluer.
Nous vous présentons, au fur et à mesure de leur mise en place,
les nouveautés qui viennent enrichir votre magasin.
Ce mois-ci, place au rayon "smartphone" et au pôle "cuisine".*

Le téléphone mobile fait son grand retour chez Conforama. Qu'il soit mobile, sans engagement, ou smartphone, toutes les marques sont représentées dans un espace entièrement dédié. Apple, Samsung, Acer, Arcos, Nokia, LG, Polaroid... des modèles à partir de 64,99 € qui contenteront tous les styles et tous les budgets. Plus de 30 modèles disponibles qui sont associés aux tablettes numériques, dont les fameux iPad, iPad mini, iPad air...

Actuellement, Conforama Manosque propose une offre de remboursement de 30 à 50 € pour l'achat d'un téléphone de marque Acer, Samsung, LG ou Nokia (remboursement différé par la marque sur envoi de la preuve d'achat par courrier).

CONFO KITCHEN

Votre magasin Conforama a développé son espace cuisine avec notamment l'arrivée d'un nouveau concept de cuisines sur mesures, personnalisables à l'infini ! Un choix immense avec plus de 50 000 combinaisons de dimensions, de couleurs et de matières possibles.

Une qualité exceptionnelle avec des meubles montés en usine, et une fabrication allemande. La simplicité en plus, vos meubles arrivent tout prêts et des astuces de génie pour bien ranger sa cuisine sont proposées.

Ce nouveau concept propose beaucoup d'ingéniosité et d'économie pour la conception de votre cuisine. Vous allez pouvoir optimiser votre espace au maximum grâce à de nombreux rangements très astucieux. Puis vient l'aspect esthétique, un choix important de façades, de poignées, de plans de travail, jusqu'aux éviers et mitigeurs, vous n'allez plus savoir où donner de la tête. Même le choix des meubles est impressionnant, ils peuvent être commandés sur catalogue. À coup sûr, votre cuisine sera unique.

Pour les cuisines « petits budgets », vous pouvez toujours retrouver les cuisines en kit, à monter soi-même. Là aussi, les tendances ont évolué et la modernité est de mise pour ce lieu stratégique de votre maison.

Préparez votre projet et finalisez-le en magasin. Des professionnels sont à votre écoute pour vérifier les dimensions et dessiner votre cuisine, avec les matières, les couleurs et les solutions d'aménagement qui vous correspondent. Un devis gratuit vous sera remis.

À noter que chez Conforama, vos meubles de cuisine sont garantis 5 ans sur les pièces, et votre électroménager est garanti 2 ans (pièces, main-d'œuvre et déplacement). Emporté ou livré, choisissez ce que vous voulez. Faites installer votre cuisine par nos équipes de professionnels qualifiés et profitez de la TVA à taux réduit.

L'ÉLECTROMÉNAGER

Le pôle cuisine est bien entendu composé de tout l'électroménager dont vous aurez besoin pour finaliser votre projet. Les dernières nouveautés sont à découvrir en matière de four, plaque de cuisson, réfrigérateur, lave-vaisselle, éléments encastrables... Des marques à petit prix jusqu'aux marques de prestige disponibles sur commande.

INFORMATIONS

CONFORAMA MANOSQUE

Route de Sisteron - 04100 Manosque
Ouvert du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h
le samedi, de 10 h à 19 h en continu

ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE NOUVEAU RAYON TÉLÉPHONIE EN MAGASIN ET SUR CONFORAMA.FR !



-20€ de remboursement différé⁽¹⁾
69€⁹⁰ soit 49€⁹⁰

Bluetooth
 2 M PIXELS
 FM
 Android 4.1
 LG Life's Good

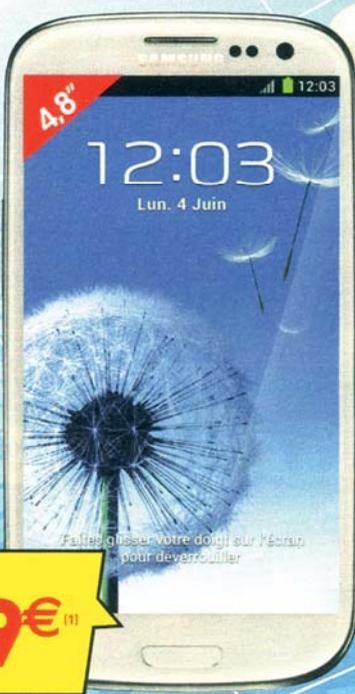
-30€ de remboursement différé⁽¹⁾
139€ soit 109€⁽¹⁾

Bluetooth
 5 M PIXELS
 INTEL Dual Core 1 GHz PROCESSEUR
 Android 4.0



WINDOWS PHONE
 RÉSEAU 4 G LTE
 5 M PIXELS
 INTEL Dual Core 1.2 GHz Qualcomm

Lumia 625 4 G
199€



-50€ de remboursement différé⁽¹⁾
299€ soit 249€⁽¹⁾

Bluetooth
 8 M PIXELS
 INTEL Quad Core 1.4 GHz PROCESSEUR
 Android 4.0



Téléphones vendus sans abonnement.

1 SMARTPHONE 3" LG OPTIMUS L1 Écran 3", résolution 240 x 320, processeur 1 GHz, mémoire 4 Go, appareil photo 2 Mpx, WiFi, Bluetooth, GPS, batterie 1540 mAh. Code 548040. Existe aussi en coloris noir. Code 548039.
2 SMARTPHONE 4" SAMSUNG TREND Écran 4", processeur 1 GHz, mémoire 4 Go, appareil photo 5 Mpx, WiFi, Bluetooth, GPS, réseau 3G+, batterie 1500 mAh. Code 548255. Existe aussi en coloris blanc. Code 548250.
3 SMARTPHONE 4,7" NOKIA LUMIA 625 Écran 4,7", processeur Dual Core 1.2 GHz, mémoire 8 Go, appareil photo 5 Mpx, WiFi, Bluetooth, GPS, réseau 4G. Code 546879. **4 SMARTPHONE 4,5" SAMSUNG GALAXY S3** Écran 4,8", processeur Quad Core 1.4 GHz, mémoire 16 Go, appareil photo 8 Mpx, WiFi, Bluetooth, GPS, réseau 3G+, batterie 2100 mAh. Code 548237. **PRODUITS PRÉSENTÉS EN COUVERTURE :** **1 TWIST** Façade en panneau de particules mélaminé avec chants PVC assortis. Structure en panneau de particules. Poignées en métal. Existe en plusieurs coloris. **2 SENSEI** Flûte. 10 cl. Verre transparent. Code 526590. **Verre à vin.** 30 cl. Verre transparent. Code 526576. 2,99 €. **Verre à eau.** 50 cl. Verre transparent. Code 526592. 2,99 €. **3 BOXI** Métal. Comprend 6 fourchettes, 6 couteaux, 6 cuillères à soupe et 6 cuillères à dessert. Code 295306. **4 DOTS** Faïence. **Assiette plate.** Ø 27cm. Code 520857. **Assiette à dessert.** Ø 22,5 cm. Code 520863. 3,50 €. **Assiette creuse.** Ø 22cm. Code 520865. 3,50 €. **Bol.** Ø 15 x H. 8 cm. Code 520866. 2,99 €. **Mug.** L. 13 x H. 9 x P. 11 cm. Décor pois multicolores sur fond blanc. Code 520869. 2,99 €. **5 CAFEINO PRESSO** Verre. Lot de 6 tasses. 18 cl. Code 529860.

(1) Voir conditions en magasin et sur conforama.fr. 1 pouce = 2,54 cm. Les magasins de Champagne, Pau, St-Brieuc, St-Genis, Torcy, Tarbes, Verdun et Antibes ne disposent pas d'un rayon micro-informatique et téléphonie. Les magasins de Champagne, Pau, St-Brieuc, Tarbes, Verdun et Antibes ne disposent pas de produits son, photo et caméscope. Les magasins de St-Genis et Antibes ne disposent pas des produits son et accessoires. Le magasin d'Étoile ne dispose pas de moniteur, d'UC fixe, One box et All in One.

Conforama

Route de Sisteron
04100 MANOSQUE

- > BOURSE AUX INSTRUMENTS
- > 4 SCÈNES
- > SIESTE ÉLEKTRO
- > ATELIERS POUR ENFANTS

30 CONCERTS
ET SPECTACLES
DE RUE

En 2014, les Sons du Lub' soufflent leur 10e bougie, mais changent aussi de format, en effet cette année la manifestation se déroulera sur trois jours, les 28, 30 et 31 mai.

Dix ans, quatre scènes, trente concerts et spectacles de rue musicaux, une bourse aux instruments... voici les chiffres clés de cette 10e édition des Sons du Lub'. Ce festival gratuit, organisé par l'association Arc en Sol*, est devenu la rencontre incontournable des musiques actuelles sur le territoire du sud Luberon.

LES TROIS OBJECTIFS DES SONS DU LUB' — LA CULTURE À LA PORTÉE DE TOUS.

- Proposer une manifestation culturelle de portée régionale en territoire rural, accessible à un public large (tout âge et toute catégorie sociale), autour des musiques actuelles (et en particulier des jeunes musiciens émergents de la région PACA).
- Initier et construire un réseau d'échanges d'informations et de partenariats entre de nombreux acteurs culturels, sociaux et touristiques actifs en région PACA, et notamment sur les territoires ruraux.
- Faire découvrir le territoire et son patrimoine à un public géographiquement élargi en créant

une attractivité forte et en renforçant son identité culturelle.

Programmation

Mercredi 28 mai, de 19 h à 22 h (au château de Clavier à Mirabeau, Vaucluse) :

Concert d'ouverture avec les groupes JM² (en guest-star : Don Billiez) et Joulük.

Vendredi 30 mai, de 18 h à minuit (dans les rues de Beaumont-de-Pertuis, Vaucluse) :

Juan Rozoff, Les Robertes, D'Aqui Dub, Woody Bud, Pazapa, Cie Loly Circus.

Samedi 31 mai de 10 h à 1 h du matin (dans les rues de Beaumont-de-Pertuis, Vaucluse) :

DES CONCERTS... Dupain, Don Billiez/ Additive Pulse, Dawn, Isaya, Gaïo, Thomas Schoeffler Jr, Boucan Clan, Chiara, Little Socks, A. Jam, Resolana, Syl's, Broken Rotuls, A.A, Adele & Zalem, Denis Cartet/Air Cinéma, Quentin Nedelcu, Duo Diaphonia, Violons tziganes.

DES SPECTACLES ET ATELIERS POUR PETITS ET GRANDS... Cie Loly Circus, Cie Ornicarinks, Batucalub, Monsieur Trombone, Diego Maestro, Démon-Concert Circuit Bending & Gameboyzic avec Jankenpopp, Cabanes musicales, Marionnette d'Élise Vigneron/Théâtre de l'Entrouvert.

UNE SIESTE ELEKTRO... qui met à l'honneur des disc-jockeys : Alice/Delfine/Alexandre Sarrazit (OLé OLé team) et Nikojo & Spike (Seconde Nature).

DES EXPOSITIONS ET LA PLUS IMPORTANTE BOURSE AUX INSTRUMENTS DE LA RÉGION PACA.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Découvrez toute la programmation sur www.arcensolasso.fr.
- S'il pleut, les scènes seront abritées sous des chapiteaux et en intérieur.
- Restauration sur place.
- Pas de distributeur par carte bancaire dans le village.
- Et pensez au covoiturage (<https://www.facebook.com/covoituragesonsdulub/>) !

PLUS D'INFOS :

contact@arcensolasso.fr
06 95 13 97 73
www.arcensolasso.fr
<https://www.facebook.com/sonsdulub>

Gratuit Sous chapiteaux et en intérieur en cas de pluie

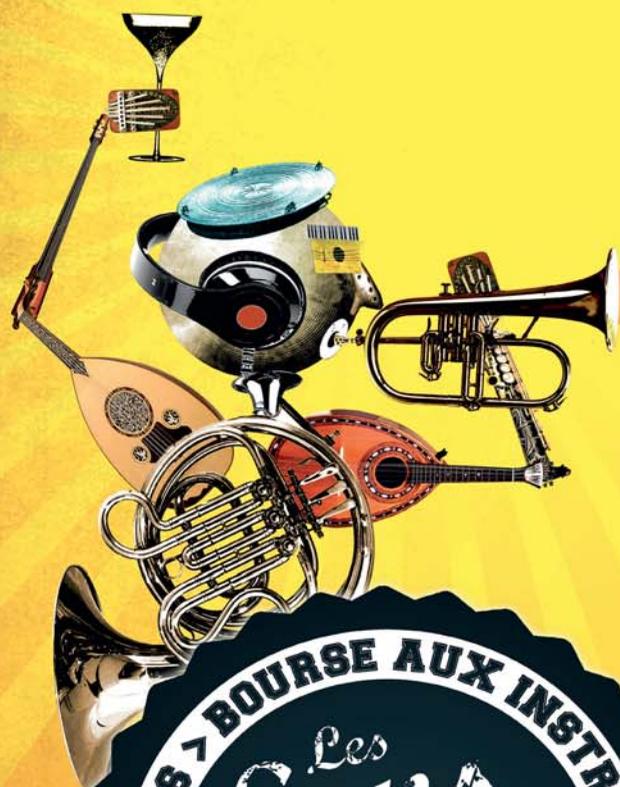
mercredi
28 mai
19h > 22h
au Château
de Clavier
Mirabeau

vendredi
30 mai
18h
> minuit

samedi
31 mai
10h
> 1h

2014

- > BOURSE AUX INSTRUMENTS
- > 4 SCÈNES
- > SIESTE ÉLEKTRO
- > ATELIERS POUR ENFANTS



30 CONCERTS
ET SPECTACLES
DE RUE

Juan Rozoff • Dupain

Don Billiez / Additive Pulse • Dawn • Gafo
Isaya • Les Robertes • Boucan Clan
Thomas Schoeffler Jr • D'Aqui Dub

- A.A • A.jam • Adele & Zalem • Batucalub
- Broken Rotuls • Denis Cartet • Chiara
- Diego Maestro • Duo Diaphonia
- Jankenpopp • JM² • Joulík
- Little Socks • C^{ie} Loly Circus
- Monsieur Trombone • Quentin Nedelcu
- C^{ie} Ornicarinks • Pazapa • Resolana
- Syl's • Théâtre de l'Entrouvert
- Violons Tziganes • Woody Bud



www.arcensolasso.fr

fêtent leurs 10 ans !
à BEAUMONT-DE-PERTUIS (84)

Plus d'infos :
contact@arcensolasso.fr
06 95 13 97 73
Pas de CB dans le village





MJC DE MANOSQUE

Le café provisoire

Lieu de Développement Musiques Actuelles



La programmation du Café Pro pour le mois de mai, avec notamment l'appel à candidature pour le tremplin musiques actuelles

SOIR DE JAZZ OPUS NEO

(jazz pop)

Judi 15 mai – 21 h

Petite salle Jean Le Bleu / 8€ – 10 €

triO Electric O.

Olivier Maurel- Claviers
Guillaume Lys- Contrebasse- basse électrique
Nicolas Hobbe- Percussions

«Ce trio invente une musique instrumentale aux frontières du jazz, des musiques du monde et des musiques contemporaines.

Les modes mélodiques extra occidentaux, les rythmiques invitant à la transe, et les incursions dans les musiques répétitives, sont le socle de ce projet.

Le grain électrique impose une empreinte sonore, proche du «power trio», saturation, effets et recherche expérimentale.»



MJC de
MANOSQUE

Le café
PROVISOIRE
Lieu de Développement
Musiques Actuelles

TREMLIN MUSIQUES ACTUELLES

2014

• Groupes amateurs
des Alpes de Haute Provence

• Appel à candidature
jusqu'au 17 mai

**FINALE
VENDREDI 13 JUIN
à 21H**

Dossier de candidature à retirer au Café Provisoire
04 92 72 19 70 / www.mjc-manosque.com



>> appel à candidature ! TREMLIN MUSIQUES ACTUELLES 04 :

Vous êtes un groupe amateur résidant dans les Alpes de Hautes Provence et vous souhaitez faire découvrir vos compositions ?

Le tremplin musiques actuelles du Café provisoire vous permettra de jouer dans des conditions professionnelles et de gagner votre place sur le « Tour de Chauffe » (tournée régionale PACA) ou sur des première partie ou festivals locaux. Un accompagnement spécifique (enregistrement, management...) sera proposé aux finalistes.

Pour cela, retirez le dossier d'inscription à la MJC de Manosque et renvoyez-le avant le 17 mai. Une présélection aura lieu pour déterminer les 4 finalistes qui s'affronteront sur la scène du Café provisoire le vendredi 13 juin prochain !

Renseignements et inscriptions auprès de l'équipe du Café provisoire.

Mouv'in est partenaire de l'opération et offrira au gagnant une vidéo promotionnelle sur Mouv'in TV et un article dans le magazine mensuel.

L'ACTUALITÉ MUSICALE

SUR LA 1^{ÈRE} WEBTV DU DÉPARTEMENT



CA PART EN LIVE

À la découverte des talents musicaux locaux. Cette émission musicale vous fera découvrir les styles, et l'actualité des groupes interviewés. Ces derniers nous accordent une prestation en live à la fin de l'interview.



WWW.MOUVIN.TV

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.

Jeudi

1 Jeudi 1er Mai

CHÂTEAU-ARN	...	Vide grenier
SISTERON	...	2ème vide grenier du St Nicolas
Oraison	Salle de l'Eden	Loto association du Karaté	17h	04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Stade A. Combe	Tournoi de sixte	...	04 92 78 91 59

Samedi

3 Samedi 3 Mai

MANOSQUE	Atelier de la Danse	Atelier parents/enfants	15h-16h30	06 16 95 97 65
Oraison	Cynodrome	Courses de Lévrier	14h30	04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Casting de chant, danse et musique	20h30	06 17 38 06 02
VALENSOLE	...	Stage de percussions corporelles et vocales	...	06 87 11 50 65
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange de l'union philatélique 04-05	14h-18h	04 92 72 86 23
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée karaoké ; restauration possible	dès 20h	04 92 79 78 66
CÉRESTE	Mairie	FestiContes et Folles écritures	...	04 92 72 46 97
CHÂTEAU-ARN	...	Vide greniers
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Soirée Do Brazil	...	06 85 35 68 42

Dimanche

4 Dimanche 4 Mai

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Concert de l'Harmonie départementale	16h	04 92 78 42 31
DIGNE	...	Brocante vide grenier CAD Football
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare
REILLANNE	...	Vide poussette bourse aux jouets d'été
Oraison	Salle de l'Eden	Casting de chant, danse et musique	15h	06 17 38 06 02
VALENSOLE	...	Stage de percussions corporelles et vocales	...	06 87 11 50 65
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Concert par l'harmonie Viva Verdi	16h · 10€	06 33 26 84 64
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange de l'union philatélique 04-05	9h-18h	04 92 72 86 23
VINON/VERDON	place des Aires	Fête du Hameau	11h30	06 09 05 24 99
SISTERON	...	Vide grenier
GRÉOUX	Centre de congrès	Concert Gryselicis Canto	16h30	...

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**

ACRB

façades

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

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

5 Lundi 5 Mai

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

Mardi

6 Mardi 6 Mai

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Moulin St André	Théâtre : « L'échange »	21h	04 92 70 34 19
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Rencontres chorales des lycées et collèges	20h30	04 92 70 54 70

Mercredi

7 Mercredi 7 Mai

Oraison	Boulodrome	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
STE TULLE	Esp. Gaston Vachier	Inauguration expo : Lumière, calme et fer ...	15h-18h30	04 92 78 20 06
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Projection film : sur les pas de Giono	14h	06 81 41 34 23

04 92 77 42 60

Restaurant

Du lundi au vendredi

Suivez l'actualité des Soirées
via Facebook Resto Lui

lui

*Nouvelle Carte
de saison*

suivez l'actu des soirées sur

11€

La «Trouvaille» du jour
+ 1 Café



Z.I. St-Joseph - Rue Blaise Pascal
04100 MANOSQUE

Du lundi au vendredi midi*

* LE SOIR SUR RÉSERVATION POUR LES GROUPES. RENSEIGNEZ-VOUS !!
*réservations conseillées



Resto Lui

AGENDA

Jeudi

8 Jeudi 8 Mai

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
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14h	04 92 78 60 80
ORAISON	Place Mairie	Commémoration du 8 mai 1945	10h20	04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Art de mai	9h-18h	04 92 70 91 28
PIERREVERT	Monument aux morts	Cérémonie commémorative fin guerre 39-45	...	04 92 72 86 87
PIERREVERT	Parking mairie	Vide grenier	journée	04 92 76 66 55
PIERREVERT	Place des commerces	Démonstration de bolides radiocommandés	13h-18h	04 92 76 66 55
STE TULLE	Place Libération	Cérémonie de la victoire du 8 mai 1945	11h30	04 92 78 20 06
ST MAIME	Parc de la Gare	Vide poussette et vide dressing	journée	06 59 17 88 43
ST MICHEL L'OB	...	Brocante et vide grenier
VALENSOLE	Stade	Tournoi de Sixte	...	04 92 74 90 02

Vendredi

9 Vendredi 9 Mai

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h - 5€	04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Art de mai	9h-18h	04 92 70 91 28
GRÉOUX	Salle de l'étoile	Conf. : Baudelaire ou le culte de la beauté	20h30	04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concert : Chocolate Jesus + Daïpivo	...	06 85 35 68 42

Samedi

10 Samedi 10 Mai

ORAISON	Lac buissonnades	Concours de boules	9h	04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Art de mai	9h-18h	04 92 70 91 28
VILLENEUVE	divers lieux	Expositions, conférences, concerts	10h30-18h	04 92 78 42 31
VINON/VERDON	...	Conférence : Caravage et le caravagisme	10h30-12h	04 92 70 59 40
STE TULLE	Théâtre	Conférence Dr Charles Melma	10h30	04 92 78 20 06
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert rock avec Tertio	dès 20h	04 92 79 78 66
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Stages Salsa, Bachata et soirée Latino	...	06 74 13 36 85
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers
MANOSQUE	...	Vide poussette «les loustics du 04»
SEYNE	...	fête de la morille et vide grenier
MANOSQUE	La Charbonnière	Les métiers de l'art de la terre	14h-18h	04 92 87 07 48
ST MARTIN BR	Salle polyvalente	4ème Festival de saynètes	15h30 et 20h30	06 45 33 83 15
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Contes amérindiens	20h30	04 92 72 90 42
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Journée Ados Mai-li Mai-lo	10h-16h30	04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concerts : Les Bontuillo + Cio Tympan	...	06 85 35 68 42

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

par internet :
www.mouv-in.com

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

par mail :
infos@mouv-in.com

Dimanche

11 Dimanche 11 Mai

ORAISON	Lac buissonnades	Concours de boules	9h	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Élection Miss Alpes du Sud	14h30	06 38 81 81 68
VOLX	Foyer rural	Art de mai	9h-18h	04 92 70 91 28
VOLX	...	Stage de perfectionnement QI GONG	10h-17h	04 92 77 44 26
PIERREVERT	Salle polyvalente	Marché des créateurs	10h-18h	04 92 72 86 87
MALIJAI	Parc du Château	Brocante/vide greniers	6h-19h	04 92 35 17 39
MALIJAI	Salle des fêtes	Exposition variée	8h-18h30	04 92 32 12 33
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
REILLANNE	...	Boucles reillannaises Rando VTT	...	04 92 76 45 37
LES MÉES	Centre équestre	Jean Marc Imbert international horse show	16h-17h30	06 09 91 76 91
MANOSQUE	Parc de Drouille	1er Vide grenier de l'Atelier de la Danse	dès 6h	06 16 95 97 65
DIGNE	...	Vide grenier du CAD Football
ESPARRON	...	Vide greniers, brocante, vide poussettes
FORCALQUIER	...	Brocante vide grenier et plantes
MANE	...	Brocante de la boule manaraine
MANOSQUE	...	Vide poussette «Les Loustics du 04»
PEIPIN	...	Vide grenier
ST MARTIN BR	Salle polyvalente	4ème Festival de saynètes	15h30	06 45 33 83 15
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Contes amérindiens	17h	04 92 72 90 42

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE **IKKS IKKS** SHOES FINAL TOUCH  BEL AIR GAT RIMON

LES NOUVEAUX LOOKS DE LA SAISON ARRIVENT POUR CE MOIS DE MAI !

DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ LES NOUVELLES TENDANCES DE LA PRÉ-COLLECTION AUTOMNE 2014 DISPONIBLE EN BOUTIQUE !

JOANNA CRÉE VOTRE STYLE

LES VICTOIRES DE L'ENTREPRISE

Côté Femme a reçu le trophée



RELOOKEUSE PROFESSIONNELLE DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK

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



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

AGENDA

Lundi

12 Lundi 12 Mai

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
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82

Mardi

13 Mardi 13 Mai

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43

Mercredi

14 Mercredi 14 Mai

Oraison	Lac buissonnades	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Animation familles intergénération	...	04 92 70 91 28
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
MANOSQUE	Parc de Drouille	Anima'parc	13h30-17h	04 92 36 71 71
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier Kamishibai	14h30-16h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Cinéma Le Lido	Ciné-gôûter : Loulou l'incroyable secret	14h30	04 92 72 64 34
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87
ST AUBAN	Théâtre Durance	Théâtre Molin-Molette	16h	04 92 64 27 34
DIGNE	...	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43

Jeudi

15 Jeudi 15 Mai

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
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
MANOSQUE	Théâtre J. le bleu	Soir de Jazz	21h	04 92 72 43 08

E.L. FACADES

06 63 21 55 30 - PIERREVERT
sarl-elfacades@orange.fr

DEPUIS AVRIL 2011

ISOLATION THERMIQUE
PROJECTION MÉCANIQUE

NETTOYAGE FACADES
TRAITEMENT FISSURES

DEVIS GRATUIT

Vendredi

16 Vendredi 16 Mai

ORAISON	Salle de l'Eden	Eden Blues Festival	...	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Salle polyvalente	Collecte de sang	8h-13h	04 92 74 90 02
REILLANNE	Salle des fêtes	Photographies d'ici et d'ailleurs	10h-19h	06 32 37 94 23
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage et soirée country	15h et 20h	06 73 61 88 67
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
STE TULLE	Belvédère	Inauguration du Belvédère	10h30	04 92 78 20 06
MANOSQUE	Restaurant LUI	Soirée « Café Philo »	18h30	04 92 77 42 60
LES MÉES	Maison associations	Constellations familiales et rituelles	20h30	04 92 34 08 06
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Le Mariage de Figaro	21h	04 92 70 34 19
SISTERON	...	Collecte de sang	...	04 92 61 31 61
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Spectacle danse : Entres...fêtes !	20h30	06 18 96 49 80
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concerts : Woody Bud + Organized Bazar	...	06 85 35 68 42

Samedi

17 Samedi 17 Mai

ORAISON	Salle de l'Eden	Eden Blues Festival	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Baby Cirque 2-5 ans	...	04 92 75 36 86
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée du comité des fêtes	...	06 33 26 84 64
PIERREVERT	...	24h VTT Luberon	...	06 16 06 18 23
REILLANNE	Salle des fêtes	Photographies d'ici et d'ailleurs	10h-19h	06 32 37 94 23
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage de danse des Alpes avec Duo Florilèges	14h30 & 20h30	04 92 71 09 04
MALIJAI	...	Tennis : 20 ans du tournoi Malijai/L'Escale	...	06 07 40 47 82
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée dégustation de produit Corse	dès 19h	04 92 79 78 66
DIGNE	Terrain Bléone	Roller Hockey	13h-18h	06 04 14 98 46
LES MÉES	Salle multi-activité	Exposition fil et soie	10h-18h30	04 92 34 34 59
MANOSQUE	École St Charles	Vide grenier école St Charles	8h-18h	...
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide greniers
MANOSQUE	Café Provisoire	Concert	21h	04 92 72 43 08
PEIPIN	Ancienne mairie	Stage de sophrologie	14h-18h	04 92 62 60 59
CASTELLANNE	...	Collecte de sang	...	04 92 83 75 13
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Spectacle danse : Entres...fêtes !	20h30	06 18 96 49 80
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concert : Mac Abbe et le zombie Orchestra	...	06 85 35 68 42

L&B OPTIC



IDÉES CADEAUX

fête des mères

- ♥ lunettes de soleil
- ♥ lentilles de contact
- ♥ lunettes de vue
- ♥ verres correcteurs solaires à votre vue à partir de 75 euros

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

L&B votre opticien indépendant, des garanties de services supplémentaires et des produits que vous ne trouverez pas chez tout le monde



UN OUTIL D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION MODERNE ET ORIGINAL

Déjà un an que MOUV'IN.TV a fait son apparition dans le paysage des Alpes de Haute Provence. Une initiative indépendante qui crée un nouveau dynamisme dans l'univers médiatique du département. Ce support audiovisuel vient en complémentarité du support papier du magazine MOUV'IN.

Le magazine qui a pour but d'annoncer les événements qui se déroulent dans le département, la WebTV va, quant à elle, vous faire revivre et valoriser l'événement, obtenir les interviews des participants, des organisateurs, les meilleurs moments, comme si vous y étiez, en gardant comme ligne directrice la modernité, le dynamisme et la proximité qui ont permis au magazine MOUV'IN d'obtenir le succès qu'on lui connaît aujourd'hui.

Mais la WebTV MOUV'IN ne se limite pas à l'aspect sportif, elle met également en avant les artistes locaux, les groupes de musiques, les personnalités, en offrant une visibilité différente à celle du magazine papier. La télé dont VOUS êtes l'acteur de part votre savoir-faire, votre style, vos performances, vos initiatives...

En résumé, MOUV'IN.TV montre l'activité du département sous un aspect positif et ludique, pour faire connaître ce dernier au-delà des frontières départementales, au plus grand nombre, grâce à l'outil internet : la télé de demain !

LANCEMENT
1^{ÈRE} MAI
2013
WEBTV
DU DÉPARTEMENT

PLUS DE
100
REPORTAGES
DÉJÀ RÉALISÉS

CONNECTEZ VOUS
WWW.MOUVIN.TV

LES VUES

au 10 avril 2014



CROSSFIT - GUS'S GARAGE

Pour cette nouvelle émission de Mouv'in.tv, nous vous faisons découvrir la discipline du CROSSFIT, coaché par Guillaume Dumas dans les locaux de Gus's Garage à Manosque.



TRIATHLON VANNADES 2013

L'événement sportif de cette fin de saison ! Revivez cette discipline sportive multi-efforts. Dans une ambiance conviviale, nous avons suivi les athlètes dans leurs 3 disciplines, tout au long du week-end.



FESTIVAL MUNDO LATINO

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....



ANISSA BOUDRAHEM

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.



MASTERCLASS 2014

2 jours de sports, de fitness, d'activités de nature, un spectacle, une fabuleuse soirée, le tout en image pour revivre cet événement et cette ambiance !

CUMUL DES VUES SUR : MOUVIN.TV et CHAINE  MOUVIN.TV



LES ÉM

CA PART EN LIVE

À la découverte des talents musicaux locaux. Cette émission musicale vous fera découvrir les styles, et l'actualité des groupes interviewés. Ces derniers nous accordent une prestation en live à la fin de l'interview.



SPORT & GO

Revivez un événement sportif qui a eu lieu dans le département. Interviews des organisateurs, des participants et des champions présents.



CULTUR'ART

Présentation d'un artiste ou d'une activité artistique. Au travers d'anecdotes, de souvenirs, d'un vécu, d'un spectacle ou d'une exposition. Un réel partage de la passion de l'artiste aux téléspectateurs.



C'EST QUOI TON SPORT ?



Découvrez une activité physique et sportive grâce à la présentation d'un président ou club de club. Tous ce que vous avez voulu savoir sur ce sport (comment le pratiquer, les bienfaits, les valeurs,...) vous est expliqué dans cette émission.

IMMERSIONS



PRÊTE MOI TON JOB

En immersion dans l'activité des commerces et entreprises de proximité. Le but est de connaître leurs savoir-faire et leurs métiers au travers d'un apprentissage quotidien.



EN VOITURE

En présence d'un invité, revenons sur son actualité, ses souvenirs du département que nous sillonerons au volant d'une voiture mise en avant par une concession automobile. L'émission idéale pour faire connaître le dernier modèle d'une marque.

**ET BIEN D'AUTRES
À VENIR EN 2014**

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**



PRÉSENT SUR VOS ÉVÉNEMENTS

Vous organisez un événement sportif ou culturel ? Vous faites "bouger" le département, vous contribuez à son dynamisme ? Nous vous proposons de venir "couvrir" médiatiquement votre événement afin de réaliser un reportage qui sera diffusé sur la 1^{ère} WebTV du département MOUV'IN.TV.

Cette couverture et cette réalisation sont totalement gratuites pour votre structure ou association, certaines conditions de partenariat vous sont proposées à travers une convention (*sur demande*).

Mail : contact@mouv-in.com
Tél. : 06 64 14 04 94
Facebook : MOUV'IN.TV

Cette vidéo vous permettra d'obtenir en plus de la visibilité, un support qui valorisera votre organisation. Vous pourrez ainsi la communiquer à vos adhérents, inscrits, participants, partenaires, ...



COMMENT VOIR LES REPORTAGES ?

Pour visionner les reportages, rien de plus simple ! De par votre ordinateur, smartphone, tablette ou box vous pouvez vous rendre sur le site :

www.mouvin.tv

vous avez alors accès à tous les reportages réalisés depuis le lancement de la WebTV.

Un moyen simple, rapide et gratuit de regarder la télévision de votre département.

Vous pouvez également retrouver les reportages sur :

youtube.com/mouvintv

facebook.com/mouvintv



THE MUD DAY PAYS D'AIX

À l'occasion de l'étape en pays d'Aix de THE MUD DAY, la WebTV MOUV'IN a été choisie pour couvrir l'événement et ainsi réaliser un reportage qui est actuellement diffusé sur la 1^{ère} WebTV du département. Une reconnaissance et une énorme expérience pour nous ! Revivez l'événement en image ainsi que le ressenti des participants dont bon nombre venaient des Alpes de haute Provence.



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 PARAITRE ?

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

AGENDA

Dimanche

18 Dimanche 18 Mai

REILLANNE	Salle des fêtes	Photographies d'ici et d'ailleurs	10h-19h	06 32 37 94 23
Oraison	Loly Circus	Stage de trampoline	...	04 92 75 36 86
ENTREVENNES	...	Vide grenier	...	06 88 31 28 13
Oraison	Gymnase Gai Miniet	Match Roller Hockey	...	04 92 78 60 80
VALENSOLE	...	Brocante vide greniers	...	04 92 74 90 02
PIERREVERT	...	24h VTT Luberon	...	06 16 06 18 23
VINON/VERDON	départ Camping	Randonnée cyclotouriste
CORBIÈRES	...	8ème fête de l'olivier	9h30	04 92 78 36 69
GRÉOUX	parking du stade	Vide grenier du rugby	journée	06 24 74 87 41
LES MÉES	Salle multi-activité	Exposition fil et soie	10h-18h30	04 92 34 34 59
VILLENEUVE	parkings	Vide poussette au profit des écoles	...	06 66 45 63 08
DIGNE	...	Vide greniers
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collection
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	TOVAE : spectacle musique et danses trad.	17h	04 92 87 88 86
CHÂTEAU-ARN	Gymnase	Fête nationale du mini basket	9h-17h	06 76 79 87 74
CHÂTEAU-ARN	Cinématographe	À la découverte de l'orchidée sauvage	9h	06 58 44 70 58
ST AUBAN	École de musique	Grande braderie de la Croix rouge	9h-18h	04 92 62 62 50
MONTFORT	Salle polyvalente	Petit marché de la fête des mères	9h30-18h	04 92 64 21 52

Mardi

20 Mardi 20 Mai

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Collège Yves Montand	Delta Sonic Music	18h30	04 83 95 05 41
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87
MANOSQUE	MJC	Fête du livre jeunesse «mots et merveilles»	...	04 92 71 01 79
ST AUBAN	Arkema	Collecte de sang	...	04 92 64 33 56

Mercredi

21 Mercredi 21 Mai

Oraison	Lac Buissonnades	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Mairie	Visite guidée du village	17h	04 92 74 04 39
MANOSQUE	MJC	Fête du livre jeunesse «mots et merveilles»	...	04 92 71 01 79
MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	«Les demeures» rentrez dans l'alphabet	16h	04 92 71 01 79
PEIPIN	Maison pour tous	Atelier masques Vénitiens	14h-17h	04 92 62 60 59

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

Jeudi

22 Jeudi 22 Mai

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	MJC	Fête du livre jeunesse «mots et merveilles»	...	04 92 71 01 79

Vendredi

23 Vendredi 23 Mai

VALENSOLE	Chapelle St Mayeul	Conférence «Malherbe ou l'amour de la langue	...	04 92 74 89 83
REILLANNE	...	Fête des voisins	...	04 92 76 45 37
MANOSQUE	Restaurant LUI	Soirée dîner concert «Cabrel Autrement»	20h	04 92 77 42 60
VALENSOLE	...	Fête des voisins	...	06 78 92 92 72
MANOSQUE	MJC	Fête du livre jeunesse «mots et merveilles»	...	04 92 71 01 79
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	Ogre, cacatoes et chocolat	18h30	04 92 72 64 34
ROUMOULES	Salle polyvalente	Les Festivades 3ème édition	...	04 92 77 82 82
ST AUBAN	Théâtre Durance	Répétition publique - Bliss - Danse	19h	04 92 64 27 34
PEYRUIS	...	Collecte de sang	...	04 92 62 02 18
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concert : Diablosion	...	06 85 35 68 42

FEMME

FAN 2 SHOES

ENFANT

CHAUSSURES - VETEMENTS - ACCESSOIRES - LINGERIE



OPÉRATION
SPÉCIALE
FÊTE DES MÈRES

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

ÉCOFORUM (À CÔTÉ DE LA PHARMACIE) - MANOSQUE

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



un Paréo
OFFERT

DÈS 25€ D'ACHAT
DU 15 AU 24 MAI

sur présentation du magazine

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Samedi

24 Samedi 24 Mai

MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
VINON/VERDON	Parc Capriata	Salon de la nature et de la chasse	...	04 92 74 04 39
STE TULLE	Théâtre	Pièce de théâtre : Alpenstock	20h30	04 92 78 20 06
STE TULLE	Parc des sports	Vide grenier	7h-17h	06 87 85 17 90
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée concert festif avec les canap's	dès 20h	04 92 79 78 66
SISTERON	Plan d'eau	Roller Hockey	13h-18h	06 04 14 98 46
MANOSQUE	Collectif petite enf	Les goûters Papotes	15h-17h30	04 92 72 80 41
VOLX	Gymnase	Tournoi départemental de Judo	14h-17h	06 01 75 52 83
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers
MANOSQUE	MJC	Fête du livre jeunesse « mots et merveilles »	...	04 92 71 01 79
ROUMOULES	Salle polyvalente	Les Festivades 3ème édition	...	04 92 77 82 82
MANOSQUE	Fondation Carzou	Jazz sur la terrasse	20h30	04 92 87 88 86
PUIMICHEL	Observatoire	Découverte du ciel de Printemps	20h30	06 79 35 52 52
PEYRUIS	...	Fête internationale de la nature	13h30-18h30	04 92 64 09 82
DIGNE	...	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concerts : VLAD + Basta Paï Paï	...	06 85 35 68 42

Dimanche

25 Dimanche 25 Mai

MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14h	04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Hand Ball	9h-17h	04 92 78 60 80
VINON/VERDON	Parc Capriata	Salon de la nature et de la chasse	...	04 92 74 04 39
MALIJAI	Parc du Château	Brocante/Vide grenier	6h-20h	07 89 63 59 77
MANOSQUE	L'Atelier de la Danse	Stage Afro Pop Sport Dance avec Alphet Pacific	11h-12h	06 16 95 97 65
CÉRESTE	...	Brocante et vide grenier
DIGNE	...	Brocante et vide grenier, bourse aux plantes
MANOSQUE	...	vide grenier
RIEZ	...	vide grenier
STE TULLE	...	vide grenier brocante
SISTERON	...	vide greniers des clochettes
ROUMOULES	Salle polyvalente	Les Festivades 3ème édition	...	04 92 77 82 82
ST AUBAN	Espace Grabinski	Randonnée VTT la Jarlandine 14ème édition	7h-16h	06 16 36 08 72

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

26 Lundi 26 Mai

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	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57

Mardi

27 Mardi 27 Mai

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 87
VINON/VERDON	Médiathèque	«Les demeures» rentrez dans l'alphabet	17h	04 92 70 59 40

Mercredi

28 Mercredi 28 Mai

MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
Oraison	Lac Buissonnades	Concours de boules	14h30	04 92 78 60 80
CÉRESTE	...	Vide grenier	...	04 92 76 66 55
MANOSQUE	Restaurant LUI	Soirée dîner Salsa avec DJ Tounga	20h	04 92 77 42 60
VALENSOLE	Salle Tardieu	Rencontres théâtrales	...	04 92 87 62 20
MONTFURON	Place Mairie	«Les demeures» rentrez dans l'alphabet	15h30 / 18h30	04 92 74 26 88
MANOSQUE	Théâtre J. le Bleu	La folle de Chaillot	20h30	04 92 70 54 70
DIVERS LIEUX	voir programme	8ème Rencontres de théâtre amateur	voir programme	06 77 84 96 49
BARCELONNETT	...	Collecte de sang	...	04 92 81 46 95
TOUR D'AIGUES	Château Clapier	Sons du Lub'	19h-22h	06 95 13 97 73

100% Montres



Idées Cadeaux
Fête des Mères

CHANGEMENT DE
VOS BRACELETS

CONTRÔLE DE
L'ÉTANCHEITÉ

REMPACEMENT
DE VOS PILES

NOUVEAUTÉ : FESTINA

DKNY • Pierre Lannier • ICE Watch • Fossil • Diesel
Thierry Mugler • Ted Lapidus • Christian Lacroix

du mardi au samedi
9h30-19h

49 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 34 21

AGENDA

Jeudi

29 Jeudi 29 Mai

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
PIERREVERT	Salle polyvalente	Vide grenier	...	07 85 64 98 34
MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
LA BRILLANNE	...	19ème Foire Paysanne	9h30-18h30	...
DIGNE	...	vide grenier du judo club dignois
SISTERON	...	vide grenier du comité de jumelage
DIVERS LIEUX	voir programme	8ème Rencontres de théâtre amateur	voir programme	06 77 84 96 49
LES MÉES	Lac de pêche	Qualificatif chpt france de tir à l'arc	10h-17h	06 80 52 08 39
DIGNE	Gymnase G. de Gennes	Coupe de France Cadet VolleyBall

Vendredi

30 Vendredi 30 Mai

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h&21h · 5€	04 92 78 60 80
VALENSOLE	Chapelle St Mayeul	Contes poétiques de Vette de Fonclare	...	04 92 74 89 83
MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
FORCALQUIER	Galerie Passère	Vernissage expo photo : Voyages, Voyages	18h30	06 85 10 93 38
DIVERS LIEUX	voir programme	8ème Rencontres de théâtre amateur	voir programme	06 77 84 96 49
BEAUMONT	village	Sons du Lub'	journée	06 95 13 97 73
DIGNE	Gymnase G. de Gennes	Coupe de France Cadet VolleyBall
FORCALQUIER	Kfé Quoi !	Concert : GAMAC	...	06 85 35 68 42

Samedi

31 Samedi 31 Mai

ORAISON	...	Tournoi de football	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la ville	Festival des Harmonies	...	04 92 78 60 80
VOLX	Jardin des collines	Sortie famille pique-nique	...	04 92 70 91 28
MANOSQUE	Église ND Romigier	Exposition photographie pour Tambacounda	...	06 74 65 70 57
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Fête de la transhumance	...	04 92 74 04 39
CORBIÈRES	Carpe Diem	Soirée dance floor animé par DJ Vivox	dès 21h	04 92 79 78 66
LES POURCELLES	...	Brocante vide grenier
VOLONNE	...	Gème journée d'échanges de plaques muselets
DIVERS LIEUX	voir programme	8ème Rencontres de théâtre amateur	voir programme	06 77 84 96 49
ST AUBAN	Théâtre Durance	Danse : Mouvement croisés	21h	04 92 64 02 64
BEAUMONT	village	Sons du Lub'	journée	06 95 13 97 73
DIGNE	Gymnase G. de Gennes	Coupe de France Cadet VolleyBall

par internet :

www.mouv-in.com

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

par mail :

infos@mouv-in.com

Dimanche

1 Dimanche 1er Juin

STE TULLE	Parc des sports	Vide grenier	7h-17h	04 92 78 20 06
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide poussette de Printemps	journée	04 92 72 80 41
ST MAIME	...	Vide grenier	journée	06 59 17 88 43
DIVERS LIEUX	voir programme	8ème Rencontres de théâtre amateur	voir programme	06 77 84 96 49

Lundi

2 Lundi 2 Juin

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

3 Mardi 3 Juin

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

100% Bijoux

Idées Cadeaux
Fête des Mères

NOUVEAU À MANOSQUE



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

Thomas Sabo

56 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 31 84

Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE EXPERT-COMPTABLE
ALPES AUDIT ASSOCIÉS
VOUS INFORME

SALAIRES ET CHARGES (2/2): CE QUE VOUS POUVEZ DÉDUIRE

CHARGES PERSONNELLES DE L'EXPLOITANT

Un exploitant individuel, ou un associé d'une société de personnes soumise à l'I.R., est affilié au régime social des non-salariés et peut déduire ses cotisations sociales obligatoires : allocations familiales, assurance maladie et maternité, assurance vieillesse des commerçants ou artisans, invalidité et décès.

En revanche, la déduction des versements effectués au titre des régimes facultatifs de retraite, de prévoyance et de perte d'emploi est plafonnée. Des limites spécifiques s'appliquent à chaque type de garantie. Elles s'élèvent à :

- **POUR L'ASSURANCE VIEILLESSE** : 10 % du plafond annuel moyen retenu pour les cotisations de Sécurité sociale (soit 37 032 € × 10 % pour 2013), ou de 10 % du bénéfice imposable pris dans la limite de huit fois ce plafond auquel s'ajoute 15 % de la fraction du bénéfice supérieur à 37 032 € prise dans la limite de sept fois ce plafond (soit une déduction maximale de 68 509 € pour 2013).

ATTENTION : ce plafond est commun à plusieurs régimes. Il doit être réduit, s'il y a lieu, du montant des abondements effectués sur un plan d'épargne retraite collectif, des cotisations versées à d'autres régimes facultatifs de retraite, ou au titre d'un PERP.

- **POUR LA PRÉVOYANCE** : 7 % du plafond annuel moyen retenu pour les cotisations de Sécurité sociale (soit 2 592 € pour 2013) auquel s'ajoutent 3,75 % du bénéfice imposable dans la limite globale de 3 % d'une somme égale à huit fois le plafond (soit une déduction maximale de 8 888 € pour 2013).

- **POUR LA PERTE D'EMPLOI** : 2,5 % du plafond annuel moyen retenu pour les cotisations de Sécurité sociale (soit 926 € pour 2013) ou, s'il est plus élevé, un montant égal à 1,875 % du bénéfice imposable retenu dans la limite d'une somme égale à huit fois le plafond (soit une déduction maximale de 5 555 € pour 2013).

Pour apprécier si les limites spécifiques à chaque type de garantie sont ou non dépassées, on prend en compte les cotisations versées au titre de la garantie concernée par l'exploitant, majorées, le cas échéant, selon l'Administration de celles versées par le conjoint collaborateur qui n'a pas la qualité de co-exploitant. Les plafonds de déduction doivent également tenir compte des rachats de cotisations.

Lorsque l'exercice comptable ne coïncide pas avec l'année civile, le plafond à retenir est celui de l'année au cours de laquelle l'exercice comptable est clos. En cas d'exercice inférieur à douze mois ou de cessation d'activité en cours d'année, le plafond annuel de la Sécurité sociale est réduit prorata temporis.

Dans les sociétés de personnes, l'Administration estime que le plafond de déduction doit être déterminé pour chaque associé par référence à la quote-part du bénéfice social correspondant à ses droits.

BON À SAVOIR : LES PRESTATIONS SERVIES PAR LES CONTRATS LOI MADELIN SOUS FORME DE REVENUS DE REMPLACEMENT SONT IMPOSABLES (INDEMNITÉS JOURNALIÈRES DE MALADIE NOTAMMENT).

LES COTISATIONS DU CONJOINT COLLABORATEUR

Lorsque le conjoint participe à l'exploitation de l'entreprise individuelle, ses cotisations au régime de retraite du chef d'entreprise sont déductibles.

Celles qu'il verse, à son nom, dans le cadre d'un contrat Madelin peuvent également être comptées en charges, mais dans la limite générale prévue pour ce type de contrat.

L'adhésion volontaire d'un conjoint collaborateur à un régime de protection sociale loi Madelin est autorisée.

Votre expert-comptable est là pour vous aider dans cette démarche, n'hésitez pas à le contacter !

Votre expert-comptable, à votre disposition

Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE
SOCIALE
INFORMATIQUE
JURIDIQUE
ADMINISTRATIVE
FINANCIÈRE
PATRIMONIALE*

OFFRES D'EMPLOI

Dans le cadre de son expansion, notre cabinet d'expertise comptable multi sites recherche pour les sites de Manosque et Oraison :

- un (e) collaborateur (trice) comptable confirmé (e).
Formation BTS-DCG-DECF, expérience minimum 3 ans en cabinet d'expertise exigée.

- un (e) secrétaire comptable de direction.

- un (e) juriste fiscaliste, expérience en cabinet souhaitée.

Merci de transmettre vos CV et lettre de motivation par courrier à :
A2A – Service recrutement
304 J Avenue de la Libération
04100 MANOSQUE.

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



Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE EXPERT-COMPTABLE
ALPES AUDIT ASSOCIÉS
VOUS INFORME

IMPOSITION DES REVENUS : RATTACHER VOS ENFANTS MAJEURS CETTE ANNEE ?

Si vous avez un enfant majeur, vous pouvez choisir de le rattacher à votre foyer fiscal sur votre déclaration de revenus, ou pas ! Et cette année, plus qu'une autre, ce choix peut être crucial. Nos conseils à l'approche des déclarations ...

POURQUOI LE RATTACHEMENT ?

PRINCIPE : une imposition séparée. Vos enfants majeurs sont en principe imposables personnellement. Toutefois, ils peuvent être rattachés à votre foyer fiscal, sans pour autant habiter chez vous.

UN RATTACHEMENT, SOUS CONDITIONS. Pour être rattaché, l'enfant majeur doit, au 01.01.2013, être célibataire sans enfant à charge et avoir moins de 21 ans, ou 25 ans s'il poursuit des études.

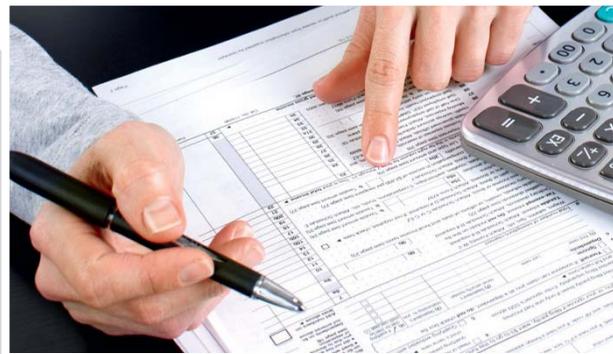
SES REVENUS SONT ALORS IMPOSABLES ... Le rattachement entraîne l'obligation, pour les parents, d'inclure dans leurs revenus imposables les revenus perçus par l'enfant pendant l'année.

SAUF SI ... Les salaires perçus par les étudiants qui ont moins de 26 ans sont exonérés à hauteur de trois fois le Smic, sur option, ou s'il est apprenti à hauteur de 17.163 € en 2013.

QUEL ENJEU ?

OBTENIR UNE DEMI-PART SUPPLÉMENTAIRE. En rattachant votre enfant majeur, vous bénéficiez d'une demi-part supplémentaire (voire une part supplémentaire, selon le nombre de personnes à charge du foyer).

D'autres avantages sont liés : augmentation de certains crédits d'impôts, réduction pour frais de scolarité, abattement supplémentaire sur la taxe d'habitation de votre résidence principale notamment.



MAIS UN AVANTAGE PLAFONNÉ À 1.500 € !

Ce plafonnement a pour effet de limiter l'avantage fiscal obtenu par le demi-part supplémentaire accordée au foyer pour chaque enfant. Le revenu imposable est divisé par le nombre de parts qui composent le foyer fiscal. Mais pour les foyers avec enfant, il est fictivement calculé avec les seuls revenus du couple ou de la personne composant le foyer, sans enfant. La différence entre les deux ne peut pas conduire à une imposition inférieure à 1.500 € par demi-part supplémentaire cette année (contre 2.000 € l'année dernière et 2.336 € avant).

UNE AUTRE ALTERNATIVE ?

DÉDUIRE UNE PENSION ... Avec la forte limitation de l'avantage lié à la demi-part, déduire une pension plutôt que de rattacher votre enfant majeur à votre foyer fiscal peut être une alternative intéressante. En effet, si l'enfant n'est pas rattaché à votre foyer fiscal et qu'il ne dispose pas de ressources suffisantes, vous pouvez lui verser une pension alimentaire. Cette pension est alors déductible de vos impôts à hauteur de 5.698 € par enfant, sur justificatifs. Par ailleurs, si l'enfant vit sous votre toit et ne dispose pas de ressources suffisantes, vous pouvez déduire une somme forfaitaire de 3.386 € par enfant, au titre des frais de nourriture et de logement, sans avoir à fournir de justificatifs cette fois !

JUSQU'À 2.564 € D'ÉCONOMIE ! Opter pour la déduction d'une pension plutôt que le rattachement de votre enfant à votre foyer fiscal peut ainsi vous permettre de réaliser une économie d'impôt de 2.564 € si vous êtes imposé au taux de 45 % au lieu de 1.500 € seulement avec le rattachement.

CONSEIL. Pour faire le bon choix, utilisez le simulateur de calcul de l'impôt sur <http://www.impots.gouv.fr> ou nous joindre au 04 92 70 91 30 ou sur a2a@a2a04.com pour plus de précisions.

Votre expert-comptable, à votre disposition

Alpes **Audit** Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE
SOCIALE
INFORMATIQUE
JURIDIQUE
ADMINISTRATIVE
FINANCIÈRE
PATRIMONIALE*

OFFRES D'EMPLOI

Dans le cadre de son expansion, notre cabinet d'expertise comptable multi sites recherche pour les sites de Manosque et Oraison :

- un (e) collaborateur (trice) comptable confirmé (e).
Formation BTS-DCG-DECF, expérience minimum 3 ans en cabinet d'expertise exigée.

- un (e) secrétaire comptable de direction.

- un (e) juriste fiscaliste, expérience en cabinet souhaitée.

Merci de transmettre vos CV et lettre de motivation par courrier à :
A2A – Service recrutement
304 J Avenue de la Libération
04100 MANOSQUE.

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





Se faire tatouer n'est jamais anodin, il faut considérer cet acte comme un passage qui nous transformera à jamais, que cela soit de la petite fleur, ou intégralement sur le dos ou le bras.

L'importance n'est pas dans la grosseur de la pièce désirée, mais plus dans la démarche qui changera pour toujours ce que nous sommes.

Il est toujours significatif de prendre le temps de la réflexion pour que cette envie ne devienne pas un regret.

Que cela soit dans le symbolique, l'écriture, ou le mot qui nous rappellera toujours quelqu'un, un moment ou une date ; savoir où le poser : près du cœur, à portée des yeux ; comprendre que la peau tatouée — même s'il existe des méthodes qui permettront d'estomper ce que nous portons — ne doit pas être un acte pris à la légère.

La douleur qui accompagne ce moment, même si ce n'est pas une douleur insurmontable, permet de comprendre que le tatouage ne se fait pas dans la précipitation.

Prendre le temps de rencontrer les tatoueurs, prendre le temps de discuter, prendre le temps de comprendre chacune des parties : les tatoués et les tatoueurs, échanger pour que le projet puisse aboutir.

Ne pas hésiter à s'opposer à un projet qui ne nous correspond pas, le tatoueur n'est pas le maître de votre peau, il ne doit en être que l'artisan qui fera tout pour finaliser votre désir.

Pour conclure, le tatouage est un repère pour chacun d'entre nous, il nous permet d'exister dans une forme d'anticonformisme. Un acte qui nous permet de nous différencier les uns des autres, au-delà de notre apparence, il est aussi le symbole d'une persistance dans le temps : être tatoué pour ne plus disparaître, être tatoué pour grandir auprès des autres, être tatoué pour simplement affirmer sa propre volonté... Être tatoué c'est donner un sens à sa vie, mais faites en sorte que le tatouage ne soit pas un obstacle pour les autres.

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

Bonne Fête Maman !

LE BRONZAGE AU HENNÉ

Voici une idée cadeau originale et tendance pour faire plaisir à votre maman.

Le bronzage au henné n'est pas un simple bronzage c'est un vrai soin naturel. Cette méthode traditionnelle de bronzage a été utilisée depuis le temps des pharaons.

Vous obtenez un bronzage intégral, un teint doré, sans coulées oranges. 100% naturel. La pâte ne contient aucun produit chimique, mais seulement des produits naturels cette méthode traditionnelle ne provoque pas d'allergie.

LE PRINCIPE DU BRONZAGE AU HENNÉ

Une fois installée sur la table de massage, l'esthéticienne commence à vous "envelopper" l'ensemble du corps avec un soin à base de feuilles de henné broyées. Vous sentez les petits grains vous chatouiller la peau.

Tout votre corps est ainsi concerné à l'exception du visage, du dessus des mains et des pieds car ils sont plus fragiles et le colorant prend plus rapidement. Ces zones seront traitées après une pause détente.

Ensuite, elle vous enveloppe d'un film plastique et d'une serviette. La lumière est tamisée : vous n'avez plus qu'à fermer les yeux et à vous détendre.

Au bout de 10 à 15 minutes, l'esthéticienne revient pour passer le dessus des mains, des pieds et le visage au henné. Et c'est reparti pour quelques minutes supplémentaires sous la couverture (à l'exception de votre visage, qui lui reste à l'air libre)..

Après, direction la douche pour se rincer ! Les grains glissent entre les doigts, vous terminez l'enveloppement en douceur. Une fois séchée, vous vous rallongez sur la table car le soin n'est pas terminé. Un léger massage à l'huile d'argan rendra votre peau encore plus soyeuse. Ensuite ? Après une heure de soin, il est malheureusement temps de partir.



100% BIJOUX
56 RUE GRANDE



100% MONTRES
49 RUE GRANDE



LA VIE EN FLEURS
HYPER U MANOSQUE

VENEZ DÉCOUVRIR LE BRONZAGE AU HENNÉ



Enveloppement corporel
au henné naturel
POUR UN BRONZAGE DORÉ
sans risque d'allergie



INSTITUT BEAUTÉ D'ANGE • 10 AV. JEAN GIONO • MANOSQUE / TÉL. 04 92 72 20 07
www.institut-beautedange.com

OSTÉOPOROSE

LE SPORT PEUT VOUS AIDER

L'ostéoporose est un véritable fléau, une femme sur trois sera victime d'une fracture du col du fémur et un homme sur six. Dans 25 % des cas, les complications provoquent le décès. Dans 25 %, elles conduiront à la perte d'autonomie. Des sports luttent contre l'ostéoporose et favorisent l'équilibre.

L'OSTÉOPOROSE QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est la réduction de la densité osseuse. C'est aussi l'altération de l'architecture microscopique des os. Autant de points qui favorisent la survenue de fractures à l'occasion de traumatismes mineurs. À partir de vingt-cinq ans, nous perdons 1 % d'os chaque année. Dès la ménopause, vers cinquante et un ans en moyenne, le processus s'accélère et la densité osseuse diminue de 3 % tous les ans. Parmi les femmes de plus de soixante ans en France, 50 % sont victimes d'ostéoporose. Les fractures les plus classiques se situent au niveau du poignet, des vertèbres et surtout du col fémoral.

POUR DES OS SOLIDES

L'activité physique a démontré son efficacité pour lutter contre l'ostéoporose et ses complications. En réaction aux lésions microscopiques provoquées par les impacts de la marche, de la course ou des sauts, l'os se reconstruit plus solide. Il gagne alors en densité, les travées microscopiques sont plus nombreuses et plus riches en calcium. La marche est indispensable au quotidien, mais le jogging est bien plus efficace. L'âge avançant, lors de vos balades à pied, tentez d'intégrer quelques minutes de trottement.

L'ACTIVITÉ EN NATURE

80 % de votre vitamine D est synthétisée dans la peau sous l'effet des rayons solaires. Elle est indispensable à l'absorption du calcium et à son entrée dans la structure osseuse. Ainsi le sport en plein air contribue aussi à la bonne solidité de l'os.

DES MUSCLES POUR PROTÉGER L'OS

Les études montrent que les individus manquant de muscles ont les os plus fragiles. Les processus de densification osseuse sont également stimulés par les tractions sur les os. C'est pourquoi la gymnastique et la musculation améliorent aussi la consistance des os. Les muscles servent d'amortisseurs en cas de chute. Si vous tombez, ils se contractent et constituent une gaine rigide qui diffuse l'impact autour du cylindre osseux.

L'ÉQUILIBRE AVANT TOUT

L'exercice physique améliore également l'équilibre et réduit le risque de chute. C'est probablement de cette manière qu'il se montre le plus puissant pour agir sur les méfaits de l'ostéoporose. Le tai-chi constitue l'une des disciplines emblématiques de ce concept. Cette activité de coordination a réellement démontré son intérêt. De façon logique, on peut penser que toute forme de gymnastique d'entretien sollicitant l'équilibre se révèle bénéfique. Le tennis et la randonnée en montagne associent judicieusement impacts et coordination.

DES SPORTS INUTILES DANS CE CAS

La natation, l'aquagym et même le vélo ne sont responsables d'aucun impact sur l'os. Ils n'améliorent en rien sa solidité ! Les nageurs de haut niveau et les cyclistes professionnels présentent fréquemment une densité osseuse inférieure au sédentaire du même âge ! Entraîner son équilibre dans l'eau, aidé par les pressions latérales, est peu utile une fois les pieds au sec. On dit que le « transfert de coordination » est mauvais. À l'inverse, le travail d'équilibre efficace peut engendrer des chutes.

Pour vous réconcilier en douceur avec votre schéma moteur, préférez le tai-chi à la course en descente sur terrain irrégulier !



CHANGEMENT DE PROPRIÉTAIRES

lady moving

Mince & tonique en 30'



ZUMBA
fitness



ladyinstitut

*body*sculptor

MINCEUR - LÉGÈRETÉ - BIEN-ÊTRE

> BodySculptor :
pour un traitement localisé
des zones adipeuses
disgracieuses. Perte de
2 tailles en 12 séances !

*Selon l'étude du BS22 - Moyenne obtenue sur 23 femmes
après 12 séances de traitement en cure traditionnelle.



sismo
Fitness

> LadySismo :
des plaques oscillantes
pour un renforcement
musculaire et un
amincissement
sans effort.



lady moving

Mince & tonique en 30'

RÉSERVÉ AUX FEMMES !

**RÉSULTATS
GARANTIS !***
COURS COACHÉS

lady moving

MANOSQUE

9173 rue Berthelot • Z.I. St Joseph
04 92 77 40 06 • 06 79 70 45 51

Les centres Lady Moving sont des commerces indépendants sous licence de marque



Notre engagement : Vos Résultats !





OSTÉOPATHIE

Tous en forme avec l'ostéopathie

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

On connaît l'ostéopathie pour ses vertus « réparatrices » lorsque l'on est en souffrance, mais elle a bien d'autres spécificités telles que : l'amélioration de la forme d'une manière générale, l'amélioration de la qualité du sommeil, l'amélioration de la circulation veino-lymphatique et de l'élimination des toxines, l'optimisation de l'énergie, du tonus...

Tout simplement parce qu'elle est une discipline holistique qui agit sur tout l'organisme. Considérant l'homme comme un système à part entière, l'ostéopathie permet d'équilibrer et de préserver les mécanismes qui régulent l'état de santé de l'individu : cet équilibre est appelé « homéostasie ».

L'ostéopathie prévient de nombreux troubles, selon le principe de l'interdépendance des structures du corps humain : en un mot, le corps est un tout dont chaque composant (tissus, organes, articulations, muscles...) est relié aux autres. Il possède tout ce qu'il faut pour se guérir. Toute perturbation ou dysfonction dans une région du corps peut avoir des répercussions dans une autre région, voire dans tout le corps.

Le praticien ostéopathe a les capacités de trouver avec ses mains et par différents tests l'origine de la plainte. On dit que les doigts du praticien possèdent eux-mêmes cinq sens, capables de ressentir ce qui se passe sous la peau. Nous regardons le corps humain comme une unité entière, nous examinons ce qui a provoqué la perturbation de l'état de santé.

La méthode de traitement, qui résulte de cette observation, est naturelle, sans médication, et se pratique dans le respect de l'anatomie et de la physiologie. Le traitement est personnalisé pour chacun (et n'est pas exactement reproductible sur chacun).

L'approche thérapeutique vise à libérer l'individu et non à le contraindre : pouvoir continuer à faire du sport plutôt qu'arrêter, continuer à travailler, à mener une vie active et familiale sereine...

AINSI, L'OSTÉOPATHIE, OUTRE LE TRAITEMENT D'URGENCE, PEUT AIDER À :

- soulager des douleurs et bien souvent les éliminer complètement ;
- aider le processus de récupération suite à une chirurgie ;
- assister et souvent remédier aux effets de la fatigue, de la grossesse, du stress, de la performance sportive... ;

• limiter les troubles circulatoires, certains troubles gynécologiques (douleurs menstruelles), ainsi que certains troubles digestifs (brûlures, ballonnements, constipation...).

On peut être efficacement traité par ostéopathie à tout âge de la vie, puisque les techniques sont douces et que l'approche globale permet de détecter les troubles sans avoir besoin de plainte précise.

Elle s'adresse autant aux sportifs (loisir ou compétition), qu'aux personnes sédentaires ou celles sujettes à des risques professionnels... l'ostéopathie accompagne également la femme enceinte tout au long de sa grossesse.

Par ses techniques, l'ostéopathie s'adapte à chacun en fonction de son âge, de sa morphologie et de ses réactions au traitement.

L'ostéopathie fait prendre conscience à chacun qu'il est responsable de son capital santé.

L'innocuité de l'ostéopathie, son action préventive et son effet curatif ont cependant des limites et l'ostéopathie ne prétend pas tout soigner. Elle intervient en complément de la médecine allopathique.

Vous l'avez compris... n'hésitez plus... pour passer un été en pleine forme, le cocktail idéal : une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et une consultation en ostéopathie !

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.



QU'ELLE ENDURANCE POUR MINCIR ?

Il n'est pas forcément nécessaire de courir un marathon ou de faire une étape du Tour de France pour brûler des graisses. Le simple fait de pratiquer une activité physique associée à une alimentation équilibrée vous aidera à mincir.

Bouger au quotidien est indispensable à la perte de poids. Notre vie sédentarisée réduit nos dépenses caloriques et nous maintient dans un engrenage. Mais contrairement aux idées reçues, il n'est pas impératif de pratiquer un effort violent ou soutenu.

IDÉE REÇUE :

Il faut courir au moins quarante-cinq minutes pour commencer à brûler des graisses !

FAUX : cette idée n'est faite que pour vous décourager de pratiquer une activité. Il est bien démontré que l'effet de la marche à pied sur la prévention du surpoids est identique, qu'elle soit réalisée en continu ou de façon fractionnée. Pour la course à pied par exemple, la progressivité de la pratique habituera votre corps, mais aussi votre mental. Une chose importante qui vous permettra d'avoir l'envie d'y retourner. Y aller trop vite ou trop fort ne servira qu'à vous faire du mal, aussi bien à votre corps qu'à votre motivation. Donc, commencez doucement, mais sûrement !

Les efforts pouvant être soutenus plus de quarante-cinq minutes sont suffisamment peu intenses pour brûler une proportion élevée de lipides.

C'est l'un des éléments expliquant la confusion. Au sein de la structure chimique des acides gras, on ne trouve pratiquement pas d'oxygène. Il faut en apporter beaucoup par la respiration pour obtenir une combustion complète. Vous comprenez pourquoi l'utilisation de ces denrées prédomine quand vous n'êtes pas du tout essoufflé, lorsque l'exercice est peu intense. C'est l'inverse pour le sucre qui contient de l'oxygène et brûle surtout dès que votre respiration s'accélère. C'est au repos que votre muscle consomme la plus grande proportion de graisse.

CALCULEZ VOTRE LIPOXMAX !

Le lipoxmax est l'intensité à laquelle vous brûlez une quantité maximum de graisse. Ce point charnière de votre métabolisme est atteint à une vitesse plus élevée chez l'homme que chez la femme. À ce niveau de difficulté, vous n'êtes pas du tout essoufflé, vous percevez juste une légère augmentation de votre rythme respiratoire. Selon votre niveau, votre vitesse varie entre cinq et douze kilomètres par heure, soit environ 50 à 60 % de vos aptitudes et de votre réserve cardiaque. La réserve cardiaque, c'est le nombre de battements dont vous disposez pour faire du sport, soit la différence entre votre fréquence cardiaque maximum (FC max) et votre fréquence cardiaque de repos (FC repos). Oui, je sais, c'est un peu compliqué...



LA FORMULE

POUR CALCULER VOTRE RÉSERVE :

- FC max féminine (225 – âge en années) – FC repos.
- Prenez-en la bonne proportion de votre réserve : 50 à 60 %.
- Ajoutez la FC repos pour obtenir la fréquence de travail + FC repos.

L'ÉQUATION COMPLÈTE EST :

- FC de travail à lipoxmax = $\{(FC_{\text{max}} \text{ féminine } (225 - \text{âge en années}) - FC \text{ repos}) \times 0,5\} + FC \text{ repos}$.

Je vous sens perdu ! Alors un petit exemple pour bien comprendre, car c'est important.

Une femme de 45 ans dont la fréquence cardiaque debout à ne rien faire est de 70

- Réserve : $(225 - 45) - 70 = 110$ battements par minute.
- La bonne proportion pour brûler de la graisse : $110 \times 0,5 = 55$ battements par minute.
- La fréquence cardiaque lipoxmax : $55 + 70 = 125$ battements par minute.

Il est quand même important de souligner qu'il est vrai que plus l'effort se prolonge, plus la proportion de graisse utilisée augmente. Ainsi, lors d'un footing de trente minutes en aisance respiratoire, vous consommez 30 % de lipides. À la même vitesse, alors que vous courez depuis deux heures, vous en brûlez 60 %. Plusieurs explications justifient ce constat.

La cellule musculaire intègre la réduction de ses réserves en sucres et modifie peu à peu la composition de son carburant. Pour assumer un exercice dont la durée augmente, l'organisme sécrète de plus en plus les hormones de la stimulation : les corticoïdes et l'adrénaline. Ces substances sont également les « messagers du stress ». Elles mettent à disposition du corps toute l'énergie nécessaire pour fuir ou combattre, la graisse en l'occurrence !

Lorsque l'activité se poursuit, la chaleur produite par les muscles s'accumule. Les vaisseaux situés sous la peau s'ouvrent pour rafraîchir le sang au contact de l'air ambiant. Au passage, le flux sanguin traverse les graisses sous-cutanées, favorisant la mobilisation des acides gras.

En pratique, les séances faciles de plus de deux heures sont les bienvenues. Bien sûr, il ne s'agit pas nécessairement de course. Ce peut être une randonnée à pied ou une grande balade à vélo.





FEMME, NUTRITION ET SPORT

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

Depuis quelques années, la place de l'activité sportive chez la femme ne cesse de s'étendre. L'importance de l'apparence et l'image du corps parfait dictée par notre société y sont pour beau-coup !

Manger sain et bouger au quotidien : voilà des objectifs bien ambitieux, à corrélés à une vie active professionnelle et familiale ! Alors il arrive, que par « manque de temps » ou bien qu'on se le dise « par flemme » on délaisse parfois ses repas (surtout leur préparation) ! Ces derniers sont pourtant essentiels car le bénéfice de pratiquer une activité physique régulière et de manger sain au quotidien est avant tout de maintenir un bon état de santé que ce soit au niveau physique ou au niveau psychologique.

LES APPORTS ALIMENTAIRES

Tout d'abord, il faut savoir que les besoins alimentaires vont varier d'une femme à l'autre, en fonction de son âge, son poids, sa taille et du niveau d'activité physique pratiqué (intensité, type de discipline, durée, fréquence...). Il convient donc à haut niveau de suivre si nécessaire, des conseils diététiques individualisés et personnalisés. Des apports alimentaires insuffisants ou res-treints (notamment lipidiques) entraînent des troubles du cycle ovarien. La restriction calorique va être responsable d'une carence en oestrogène entraînant aménorrhée, troubles inflammatoires voir même une perte osseuse. Il est donc primordial chez les adolescentes, alors en période de croissance, de s'assurer que les besoins nutritionnels soient couverts au quotidien, sous peine d'en payer les conséquences lors du vieillissement.

Chez la femme adulte, une carence engendrera une perte de masse osseuse de vitesse semblable à celle de la ménopause.

Toutes les catégories d'aliments doivent faire partie de votre quotidien (sauf en cas d'intolérance-allergie) pour éviter les risques de carences nutritionnelles.

LES GRAISSES :

Il faut bien distinguer les graisses d'ajout des graisses cachées (celles que contiennent les ali-ments). Ces dernières ne sont pas perceptibles à l'oeil nu et pourtant c'est d'elles qu'il faut se mé-fier, surtout si vous consommez fréquemment des plats préparés, biscuits industriels, biscottes, pain de mie...

Soyez attentives à l'étiquette, en prenant connaissance de la liste des ingrédients pour éviter les huiles végétales de palme, coprah ou coco.

Pour les cuissons : privilégiez les mélanges d'huiles qui résistent à de hautes températures, ou encore les cuissons vapeur, papillote, grillées en ajoutant un peu de matière grasse crue avant de déguster.

Pour les assaisonnements, n'hésitez pas à varier entre l'huile d'olive, de noix, de colza... afin d'apporter des graisses insaturées dont oméga 3 et oméga 6 pour leur pouvoir anti-oxydant.



LES SUCRES :

Chaque repas doit être composé de sucres complexes, ou lents, afin de créer une réserve de glycogène au niveau musculaire. C'est cette réserve qui sera utilisée pendant l'effort comme carburant pour fournir de l'énergie à votre organisme. L'objectif : assurer une réserve de glycogène suffisante pour éviter de puiser dans la réserve protidique du muscle. Vous pouvez également accroître ce stock de glycogène en consommant des sucres simples (fruits, jus de fruit, laitage, lait...) dans les deux heures qui suivent la pratique de l'exercice physique.

Au niveau micronutriments, il vous faudra porter une attention particulière pour le fer, le calcium, les vitamines du groupe B et le magnésium.

Pour rappel : LA REGLE DES 3H : si possible, éviter de manger juste avant l'effort ou encore de pratiquer une activité intense sur des heures trop tardives, favorisant la prise alimentaire nocturne pouvant perturber votre sommeil.

LES APPORTS HYDRIQUES

Boire tout au long de la journée par petites gorgées ! Les apports hydriques sont assurés par les boissons que nous consommons au cours de la journée (eau, thé, café, jus de fruit...) mais également par les aliments que nous ingérons (légumes, laitages, ...). Des apports hydriques insuffisants chez la femme peuvent être à l'origine de troubles du transit, de problèmes de cellulite, de sécheresses de la peau et muqueuses ou encore de problèmes de circulation... De plus, lorsque vous pratiquez une activité physique, il va y avoir production de déchets azotés notamment, ce qui va perturber l'équilibre acido-basique de l'organisme, il est donc essentiel de boire avant, pendant et après l'exercice afin d'assurer l'élimination des déchets.

Les apports d'eau seront adaptés en fonction de l'activité physique pratiquée, son intensité, sa durée et surtout les conditions climatiques dans lesquelles elle se déroule (1,5L d'eau minimum par jour).

L'eau reste indispensable et peut éventuellement être complétée par un apport de sucre (glucides simples) en cas d'épreuves de longue durée ou en phase de récupération. Faites alors attention de ne pas choisir une boisson trop acide, hyperconcentrée ou hypertonique qui pourrait être à l'origine de troubles digestifs.

Enfin n'oubliez pas que certaines eaux minérales possèdent des particularités (richesse en calcium ou magnésium notamment) qui vont permettre de compléter si besoin vos apports alimentaires. Il est conseillé de varier les eaux minérales ou de source au quotidien.

MEMO :

ALIMENTS RICHES EN FER : viandes rouges (privilégier les morceaux les moins gras), abats (foie), légumineuses (lentilles, haricots secs...)...

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM : produits laitiers (privilégier les laitages riches en eau, judicieux pour la récupération), légumes (épinards, choux vert, brocolis,...), certains fruits oléagineux (amandes, noix...)...

ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM : certains légumes verts (épinards, brocolis, laitue...), fruits oléagineux (noix, amandes, noix de cajou...), céréales complètes, cacao...

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



FLORENT LACASSE COACHING SPORTIF

Texte : Nicolas Le Plénier - Photo : Florent Lacasse

Florent s'est fait connaître par sa carrière de haut niveau et ses titres en athlétisme. Après une expérience bénéfique en Afrique du Sud, il revient sur ses terres pour mettre à profit son savoir en matière de coaching sportif individualisé.

L'aventure sud-africaine a permis à Florent, en plus de pouvoir continuer à s'entraîner et maintenir son meilleur niveau, de préparer sa carrière professionnelle. Il choisit alors de passer le diplôme « Fitness Strength & Conditioning ». Un sésame qui lui permet d'aborder et coacher toutes personnes et tous athlètes dans n'importe quel domaine physique, puisqu'il concerne la préparation physique en général. Un diplôme obtenu à l'université de Vits à Johannesburg qui lui aurait permis de travailler pour la fédération sud-africaine de football, en tant que préparateur physique.

RETOUR AUX SOURCES

Durant toute sa carrière sportive, Florent n'a jamais cessé de partager son vécu et ses conseils. C'est donc tout naturellement qu'il revient en France avec cette volonté de transmettre sa passion du sport, au service des personnes qui en ont besoin.

REMISE EN FORME GARANTIE

L'activité de Florent va donc s'adresser à tout public, de la remise en forme à la perte de poids, en passant par les retours de maternité, ou la préparation d'une course, il saura s'adapter à votre niveau, vos objectifs et vos impératifs.

Un suivi qui vous garantira une remise en forme rapide et des résultats concrets en une ou deux semaines.

COACHING À DOMICILE

Le coaching à domicile ou individualisé vous permettra d'apprendre à connaître votre corps et ses dépenses énergétiques. Cela permettra aussi de constater la progression, mais ce n'est pas que de la course à pied. Vous aborderez ce coaching par des entraînements ludiques, comme des circuits d'entraînement d'une heure à une heure et demie. Vous utiliserez ballons, médecine-balls, plots... Vous pourrez même découvrir les paysages du département avec des balades pédestres ou des sorties en VTT. Mais avant cela, Florent vous conseillera une visite chez un ostéopathe, ce dernier contrôlera qu'il n'y ait pas de tension ou blocage du corps. Un certificat médical d'aptitude à la pratique d'exercices physiques vous sera demandé.

LES SÉANCES COLLECTIVES

Vous avez une motivation commune ? Venez en groupe, les séances collectives sont un bon moyen pour se dépasser mentalement et physiquement. Ces séances conviennent aussi tout particulièrement au public « senior », car il est important de garder une activité physique pour vieillir mieux, et bien vieillir, ça se prépare !

DES DISCIPLINES POUR TOUS LES STYLES

En proposant des sorties de course à pied, de marche, de VTT, de marche nordique ou encore des stages de Boot Camp, Florent répondra à vos attentes, et au niveau de



chacun. Il est bien évident qu'une personne en reprise de sport ne participera pas au stage Boot Camp. Le Boot Camp est une discipline de préparation physique issue de l'armée américaine, créée pendant les guerres.

Le principe ? Utiliser l'environnement naturel pour pratiquer des exercices physiques calqués sur ceux de l'armée, « boot » désignant les jeunes recrues de la marine américaine. L'ambition ? Se forger un corps parfait, évidemment, mais aussi créer une véritable dynamique de groupe qui va pousser les membres à persévérer dans l'effort.

UN APPEL DU PIED AUX CLUBS

Florent a tenu également à garder un pied dans le milieu des clubs sportifs, pour sa progression personnelle, mais aussi pour pouvoir transmettre ses expériences. Afin de retrouver sa famille et ses proches, il a refusé une offre du club de foot anglais Crystal Palace pour la préparation physique des joueurs de moins de seize ans et moins de dix-huit ans.

En plus de son activité de coaching, il espère trouver une structure qui soit réceptive à cette démarche : « *Il est difficile d'avoir des gens réceptifs et ambitieux en face de soi. Une bonne préparation physique ferait partie d'un travail d'ensemble pour qu'une équipe monte en division, et ainsi arrêter l'hémorragie "PHA".* »

INFOS : Florent Lacasse / coaching sportif

Portable : 06 87 05 97 86



Fitness by Flo

Un esprit sain
dans
un corps sain

sport : santé pour tous



Florent Lacasse

coaching sportif

Port. 06 87 05 97 86



Mail :
flo.olympique@yahoo.com



coaching à domicile,
sport santé
conseils de remise en forme
+ suivi personnalisé

marche nordique sur
les plus beaux sites provençaux,
possibilité d'encadrer des groupes

rando vtt :
parcours à déterminer avec vous,
entraînement ou
balade nature et route

boot camp :
week-end composé d'activités multiples
en nature avec course d'orientation, vtt,
parcours du combattant et débriefing avec
suivi/conseils diététiques.

*Possibilités d'organiser des week-ends
pour CE et entreprises*

COUPE DE FRANCE VOLLEY-BALL

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : FFVolleyBall

Pour la seconde fois, l'Entente provençale Digne-Manosque Volley organise un événement majeur dans le département. Après Manosque en 2010, c'est au tour de Digne-les-Bains de recevoir les meilleurs volleyeurs français, cette fois-ci en catégorie cadet.

La ville de Digne-les-Bains accueillera, du 29 au 31 mai prochain, la coupe de France de volley, catégorie cadet masculin. Un événement sportif d'importance, qui se tiendra dans le gymnase du lycée Gilles-de-Gennes, modulable pour l'occasion afin de s'adapter aux différents matchs qui se dérouleront sur ces trois jours. Une prouesse technique qui n'aurait pas été possible sans l'implication des services techniques de la ville de Digne-les-Bains.

LES MEILLEURES ÉQUIPES FRANÇAISES

L'occasion réunira donc les huit meilleures équipes françaises pour un titre de champion de France cadet. À ce jour, nous connaissons déjà les premières équipes qualifiées : Rennes, Aubagne, Laval, Saint-Avertin. Mais nous ne pouvons, à ce jour, vous indiquer les quatre autres équipes. Le week-end comptera vingt matchs, chaque équipe jouant cinq matchs. La finale aura lieu le samedi 31 mai à 14 heures au gymnase Gilles-de-Gennes à Digne-les-Bains.

CATÉGORIE CADET

« La catégorie cadet est composée de garçons âgés de 14-15 ans. Des joueurs aux portes des plus grands centres de formation. Après la finale, beaucoup d'entre eux intègrent les centres de formation de grands clubs

français. De nombreux recruteurs sont d'ailleurs sur place afin de repérer les meilleurs éléments. À l'image de Nathan Tardioli, joueur formé à Digne-les-Bains et qui évolue désormais à Cannes, ce serait merveilleux s'il pouvait venir jouer une finale à Digne », précise Nicolas Belpaume, organisateur.

PREMIER TEST RÉUSSI EN 2010

L'Entente provençale Digne-Manosque Volley n'en est pas à son coup d'essai. En 2010 le club avait déjà organisé une coupe de France, mais en espoir masculin cette fois-là. Une réussite qui a sûrement donné l'envie au club de se replonger dans l'organisation. Un club qui est particulièrement actif puisque chaque année des stages sont proposés avec des équipes professionnelles. On se souvient particulièrement de la venue des équipes de Cannes et de Cuneo qui font partie des meilleures équipes de l'élite.

UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Beaucoup de parents, de supporters de clubs font le déplacement pour ce genre d'événement. Une attractivité sportive qui va permettre à la ville de voir une affluence de mille à deux mille personnes sur les trois jours. À noter que l'organisation dispose d'un outil de taille avec le gymnase du lycée Gilles-de-Gennes qui, pour l'occasion, pourra accueillir jusqu'à huit cents places. Vous retrouverez également un village bénévole, la restauration sous tentes, un salon VIP, etc. Une manifestation écodurable, avec mise en avant des produits locaux, du sport citoyen (tri sélectif)...

RENDEZ-VOUS

Judi 29, vendredi 30 et samedi 31 mai
Gymnase du lycée Gilles-de-Gennes
Digne-les-Bains

DIMANCHE 11 MAI LES BOUCLES REILLANNAISES

L'office de tourisme de Reillanne organise, pour sa 3^e édition, les Boucles reillannaises. Le rendez-vous est pris pour le dimanche 11 mai 2014.

Une toute jeune manifestation qui, par son cadre et son parcours, a su fidéliser, puisque l'an passé 430 personnes sont venues de toute la région pour rouler ou marcher sur les parcours balisés pour cette occasion.

RANDONNÉES VTT ET PÉDESTRES LE DIMANCHE 11 MAI 2014

Cette année, trois parcours VTT de 15, 30 et 47 kilomètres et un circuit pédestre de 11,500 kilomètres se dérouleront autour du village et ses environs. Les VTT de 30 et 47 kilomètres — 80 % en single tracks très sportifs —, accédant à nos belles collines escarpées, permettront quelques descentes techniques à fort dénivelé. Des ravitaillements sont prévus, tous les dix kilomètres environ, le long du parcours.

UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Cette grande matinée se termine par un buffet campagnard et une tombola gratuite dans une ambiance conviviale ! Les non-vététistes pourront profiter du circuit pédestre sans difficulté et profiter également du ravitaillement, du buffet et de la tombola.

INFORMATIONS

Tarif : 8 € par personne en préinscription avant le 3 mai ou 10 € à partir du 4 mai, et 5 € pour les moins de 12 ans, incluant ravitaillement, plaque VTT, buffet campagnard et tombola.

Au vu du succès et du retour des participants de la 2^e édition, notre village de Reillanne attend aux alentours de 500 participants. Aussi, le nombre étant limité, il est prudent de s'inscrire au plus tôt !

RENSEIGNEMENTS

OFFICE DU TOURISME
04110 REILLANNE
+33(0)4.92.76.45.37
www.reillanne-en-luberon.com
www.facebook.com/Reillanne



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

GRAND PRIX MONDIAL DE VOL À VOILE

Texte : Nicolas Le Plénier - Photo : SGP2014

L'aéro-club international de Sisteron-Vaumeilh recevra du 8 au 16 mai 2014 le grand prix mondial 2014 de vol à voile.

Il y a environ un an, l'I.G.C. a décidé d'attribuer l'organisation du grand prix mondial 2014 à Sisteron. Le grand prix est une nouvelle formule lancée il y a une dizaine d'années par l'I.G.C. pour rendre les compétitions de vol à voile plus faciles à comprendre et les mettre à la portée du grand public et des médias. Dans ces compétitions, les planeurs partent en régates pour que le premier pilote franchissant la ligne d'arrivée soit effectivement le vainqueur de l'épreuve.

UNE COMPÉTITION SPECTACULAIRE

Cette année, le grand prix mondial aura une dimension exceptionnelle puisqu'il réunira les vingt meilleurs pilotes mondiaux et que le vainqueur se verra décerner le titre de champion du monde. Avec les départs en régates, les points de virage sur l'aérodrome, le tracking et les arrivées à haute vitesse, nul doute qu'il y aura du spectacle. De plus, de grands écrans retransmettront la course dans le centre commercial Val Durance et dans les commerces de la ville.

Depuis, les grands prix coexistent avec les compétitions conventionnelles sous forme de « séries » se déroulant sur des cycles de deux ans et comportant une demi-douzaine de grands prix qualificatifs se déroulant durant les dix-huit premiers mois un peu partout dans le monde (en

général, trois en Europe et trois dans le reste du monde) ainsi qu'une finale les six derniers mois (ce qui permet en principe de l'organiser aussi bien dans l'hémisphère nord que dans l'hémisphère sud).

Cette finale a le statut d'un championnat du monde puisque le vainqueur se voit attribuer le titre de champion du monde des grands prix de vol à voile. À noter que les organisateurs de grands prix qualificatifs ont le choix de la classe, mais que la finale doit se dérouler en classe 15 mètres, les planeurs standards étant également admis (la charge alaire est limitée à 50 kg/m² pour ne pas trop les pénaliser).

Il est cependant question de remplacer la classe 15 mètres par la classe 18 mètres lors de la finale de la prochaine série qui se tiendra en 2015.

Toutes les informations sur les grands prix en cours et passés sont disponibles sur le site dédié mis en ligne par l'I.G.C. à l'adresse suivante : www.sgp.aero.

On peut remarquer que la liste comporte trois pilotes français, dont notre champion du monde, Laurent Aboulin. Tous ces pilotes ont été contactés par l'I.G.C. pour savoir s'ils acceptent cette sélection, l'I.G.C. pouvant désigner des remplaçants s'il y a des défections.

Avec l'appui de la Fédération française de vol à voile, le club du président Georges Gonnet compte aussi faire de cette finale une grande fête du vol à voile.





VIVEZ LA COMPÉTITION EN DIRECT

La course peut être suivie en direct sur le terrain et sur internet grâce au tracking qui permet d'obtenir des images virtuelles des planeurs évoluant dans un environnement très ressemblant au réel. À l'arrivée, les pilotes reçoivent des points en fonction de leur place comme en formule 1. Pour des raisons évidentes de sécurité, le nombre de participants à ce genre de courses est limité à vingt et l'I.G.C. a mis au point un règlement qui limite au maximum les risques de collision durant les phases de départ et d'arrivée. Rappelons aussi que la Fédération française de vol à voile a pris une part importante dans le développement de ce concept puisqu'après avoir effectué des tests, dès 2003, elle a organisé en 2005 le premier grand prix mondial à Saint-Auban.

SISTERON-VAUMEILH IDÉAL POUR LA PRATIQUE

Sa piste s'étend sur 1,2 kilomètre. Il se démarque des autres aéro-clubs par sa situation géographique à la lisière des Alpes du Sud, et son activité exclusive envers le vol à voile, et donc le planeur. Lieu de vie convivial, le Pégase est un club-house mis à la disposition de tous, pilotes, famille et amis, pour se détendre. L'aéro-club propose différentes prestations telles que des vols d'initiation en planeur, avion et ULM, des brevets de pilote, des stages de formation pour les jeunes, ainsi que des stages pour se perfectionner en vol de montagne.

L'aéro-club international de Sisteron, la Fédération française de vol à voile et la Fédération aéronautique internationale organiseront deux événements importants sur l'aérodrome de Sisteron-Vaumeilh, dans les Alpes-de-Haute-Provence :

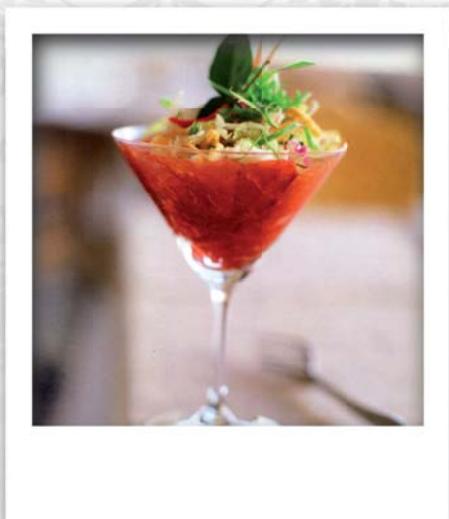
- Du 8 au 16 mai se disputera en effet le grand prix mondial de vol à voile.
- Le 8 mai, pour l'ouverture de cette compétition sera organisé un meeting aérien avec la participation de l'équipe de voltige de l'armée de l'air, championne du monde en titre.

Des animations seront prévues pendant que les planeurs seront partis. La Fédération française de vol à voile a aussi fait une demande pour obtenir une présentation de l'armée de l'air qui, aux dernières nouvelles, semble avoir de bonnes chances d'aboutir. De plus, la championne du monde de voltige, Aude Lemordant, viendra faire une démonstration.

PLUS D'INFOS :

Aérodrome de Sisteron-Vaumeilh
04200 Vaumeilh
Tél. 04 92 62 17 45



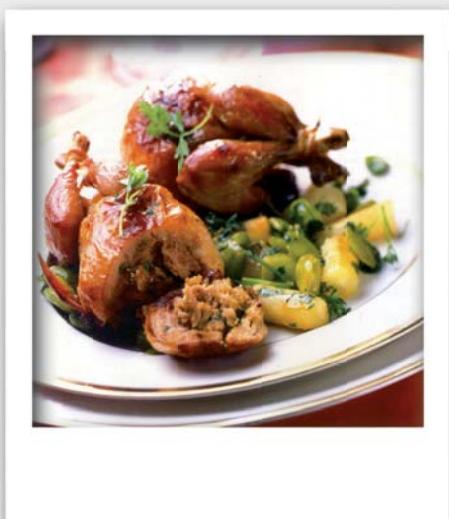


2 cuillères à soupe de jus de citron
 – 200g de thon rouge très frais – ½
 cuillères à café de piment d'Espelette
 en poudre – 1 cuillère à soupe d'huile
 d'olive – 1 carotte – 5 cm de radis noir –
 4 radis roses – 12 feuilles de tétragone
 – 4 petits piments rouges – sel.

TARTARE DE THON PIMENTÉ

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES

- › Mélangez le jus de citron avec 2 pincées de sel. Hachez grossièrement le thon au couteau et mettez-le dans une jatte. Ajoutez le jus de citron salé, le piment et l'huile. Mélangez bien, puis couvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
- › Pelez et lavez la carotte et le radis noir, puis râpez-les. Nettoyez les radis roses et coupez-les en rondelles. Rincez les feuilles de tétragone et épongez-les dans un papier absorbant. Gardez-en 4 entières et ciselez finement les autres.
- › Vérifiez l'assaisonnement du tartare. Répartissez-le dans 4 verrines. Recouvrez-le de carotte et de radis noir râpés, ainsi que de tétragone ciselé. Décorez avec les feuilles de tétragone entière et les petits piments rouges. Servez immédiatement.



4 belles cailles vidées avec les foies
 à part – 1 cuillère à café d'huile – 1
 échalote hachée – 12 marrons au naturel
 émiétés – 30g de foie gras – 4 tranches
 de lard – 3 cuillères à soupe de madère –
 1 cuillère à soupe de crème épaisse – sel
 – poivre.

CAILLES FARCIES AU FOIE GRAS

POUR 4 PERSONNES
CUISSON : 20 MINUTES
PRÉPARATION : 30 MINUTES

- › Ouvrez les cailles le long de la colonne vertébrale et désossez-les le plus possible. Salez et poivrez l'intérieur.
- › Faites chauffer l'huile dans une petite poêle, ajoutez l'échalote et laissez-la fondre pendant 3 bonnes minutes. Ajoutez les foies des cailles, faites-les raidir pendant 1 minute, puis écrasez-les à la fourchette. Salez les foies puis ajoutez les marrons et le foie gras. Mélangez.
- › Préchauffez le four à 240° (th.8). Farcissez les cailles avec la farce. Enveloppez-les dans le lard et ficelez-les pour les maintenir. Déposez-les dans un plat à rotir. Placez au four et faites cuire pendant 15 minutes. Retirez les ficelles et le lard, laissez ensuite dorer les cailles pendant 5 minutes.
- › Déposez les cailles dans un plat de service. Versez le madère dans le plat de cuisson et grattez le fond avec une spatule pour dissoudre les sucs. Ajoutez la cuillère à soupe de crème et portez à ébullition. Versez dans une saucière. Servez chaud accompagné de pommes de terre bouchon et de fèves persillées.



3 feuilles de gélatine - 500 g de fraises lavées et épongées - 100 g de sucre glace - 6 c. à s. de liqueur de fraise - 1 c. à s. de citron - 15 cl de crème fleurette très froide - 14 biscuits roses de Reims.



CHARLOTTE AUX FRAISES AUX BISCUITS ROSES

POUR 4 PERSONNES
CUISSON : 2 MINUTES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 8H

> Mettez de la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Réservez quelques fraises pour le décor, puis équeutez les autres. Mixez-les avec le sucre glace. Passez la purée obtenue au tamis, en appuyant avec le dos d'une cuillère en bois.

> Faites tiédir 2 c. à s. de liqueur de fraise avec le jus du citron. Essorez la gélatine avec les doigts, ajoutez-la et remuez jusqu'à ce qu'elle soit totalement fondue. Incorporez-la à la purée de fraises. Fouettez la crème fleurette jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume et soit devenue ferme. Incorporez-la délicatement à la purée de fraises. Réservez au réfrigérateur.

> Mélangez 4 c. à s. d'eau avec 4 c. à s. de liqueur de fraise. Trempez dedans les biscuits roses, l'un après l'autre. Tapissez-en le fond du moule, puis la paroi, c[^]té sucré contre le moule. Versez la préparation aux fraises dans le moule. Couvrez de film alimentaire et laissez prendre au réfrigérateur pendant 8h.

> Pour démouler la charlotte, placez un plat à l'envers sur le moule et retournez le tout. Ôtez le moule et garnissez avec les fraises réservées.



MOUV'IN.TV

La programmation du mois



SPORT AND GO

THE MUD DAY - Pays d'Aix

Plus de 7500 participants pour la 1ère édition de THE MUD DAY Pays d'Aix. MOUV'IN.TV a couvert cet événement d'envergure, à la rencontre des Mud guys.



CULTUR'ART

MAEL PAILLAT - PEINTRE

Mael, jeune artiste talentueux nous a accordé un interview pour nous présenter son parcours et son style.



CA PART EN LIVE

REDK vs EL FREDO

En concert le 26 avril dernier au Café Provisoire, REDK et EL FREDO ont participé à un interview croisé pour nous présenter leurs actualités.



PUBLICITÉ

FIONA.B by LES MARSEILLAIS

Benji et Romain des Marseillais à Rio de passage à Manosque nous présentent la marque FIONA B



CULTUR'ART

4ème SALON BOTANIQUE

Les 25, 26 et 27 avril derniers avait lieu le 4ème Salon Botanique et aménagement extérieur à Valensole. Retour en image pour vivre la manifestation.



SPORT AND GO

22ème COURSE VILONOVO

Reportage sur la 22ème édition de la course VILONOVO qui a eu lieu le 6 avril 2014 dans le village de Villeneuve. Soleil, ambiance et bonne humeur étaient au rendez-vous.



CA PART EN LIVE

INTERVIEW GIÉDRÉ

Mi ange, mi démon un brin provoc', Giédré était de passage à Manosque et nous a accordé cette interview détonnant.



C'EST QUOI TON SPORT ?

LA BOXE FÉMININE

Pour cette seconde émission de C'EST QUOI TON SPORT, retrouvez la Boxe Anglaise Féminine, une discipline mal connue que vous fait découvrir Laurie-May.



CULTUR'ART

JOURNÉE LET'S GO VIDÉO

Retour sur la dernière édition de la journée de la vidéo locale Let's Go Vidéo. Moments choisis.



SPORT AND GO

2ème ÉDITION MASTERCLASS

2 jours de sports, de fitness, d'activités de nature, un spectacle, une fabuleuse soirée, le tout en image pour revivre cet événement et cette ambiance !



CA PART EN LIVE

INTERVIEW DON BILLEZ

En résidence au Kfé Quoi ! nous avons eu l'honneur de partager un moment avec Don Billez le temps d'un interview.



C'EST QUOI TON SPORT ?

LE CROSS FIT - Gus's Garage

Pour cette nouvelle émission de Mouv'in.tv, nous vous faisons découvrir la discipline du CROSSFIT, coaché par Guillaume Daumas dans les locaux de Gus's Garage à Manosque.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne mouvintv



page : mouvin.tv

À NE PAS MANQUER

67^{ème} FESTIVAL DE CANNES

La réalisatrice, productrice et scénariste néo-zélandaise Jane Campion présidera le jury du 67^e Festival de Cannes qui se tiendra du 14 au 25 mai 2014. Un événement d'importance à quelques kilomètres de chez nous. Pourquoi ne pas s'y rendre ? Admirer les belles voitures, les acteurs et actrices, le chic, les bijoux et les robes exorbitants... Rappelons quand même que c'est avant tout le festival du cinéma, mais personne n'y va pour voir de films...



16^{ÈME} ÉDITION DE L'ART DE MAI

Le festival d'art contemporain, l'Art de mai, s'installe dans l'univers culturel du département pour la seizième année consécutive. Deux mois, une trentaine d'artistes, de nombreux sites, des expositions

hors du commun... Comment ne pas se laisser convaincre de suivre une programmation aussi variée ?

Cette édition s'associe à la commémoration de l'une des pages les plus marquantes de notre histoire et le début d'une guerre qui a bouleversé l'Europe entière. « Mai 14, dernier printemps de l'insouciance », thème retenu cette année, est un retour chargé de souvenirs. Il s'agit de recréer une émotion, un ressenti artistique qui permettent à un public du XXI^e siècle de se projeter dans cette période faite de trouble et d'espoir. Grâce à la qualité des projets présentés, cette manifestation reste un rendez-vous culturel et artistique exemplaire rayonnant sur l'ensemble du territoire départemental.

TENNIS : ROLAND GARROS

Les Internationaux de France, ou tournoi de Roland-Garros ou plus simplement Roland-Garros, est un tournoi de tennis sur terre battue, créé en 1925, et qui se tient annuellement, depuis 1928, à Paris, dans le stade Roland-Garros. Il succède au Championnat de France créé en 1891. Organisé par la Fédération française de tennis (F.F.T.), il se déroule sur la dernière semaine de mai et la première semaine de juin. Il est l'un des quatre tournois du Grand Chelem, le second dans le calendrier après l'Open d'Australie en janvier. Suivent le tournoi de Wimbledon, dernière semaine de juin et première semaine de juillet, puis l'US Open en août. Dans le monde du tennis à majorité anglophone, le tournoi est aussi connu sous le nom de French Open depuis 1968, première année de l'ère Open. L'édition 2014 du célèbre tournoi de Roland-Garros se déroulera du 25 mai au 8 juin. Une édition qui va, une nouvelle fois, nous tenir en haleine, en espérant un joueur français dans le dernier carré ! Concernant la finale, plutôt Nadal, Nadal ou Nadal ? Pas sûr... il risque d'y avoir des surprises. C'est pour cela qu'il faudra suivre cette édition, et tant pis si vous ratez Plus belle la vie.

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

À force de vous disperser et de croire en la lune, vous allez définitivement à l'encontre de vos projets. Oubliez votre soif de toujours vouloir. Un coup de mou se fait sentir.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous savez, au fond de vous que vous serez le grand vainqueur de ce mois. Vos nombreux projets se concrétisent et vos amours retrouvent le cours normal des choses.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

L'image de ce mois verra un besoin de vous affirmer et d'aller de l'avant, est-ce le printemps qui vous entraîne dans ce besoin d'exister enfin, sûrement ! Encore juste un peu de patience.



CANCER
22/06 - 22/07

Vos rêves s'envolent et la tristesse réapparaît, vous revêtez la couleur berne des grands moments. Mais vous retrouvez une vie plus paisible et qui sera dans la conduite de votre vie.



LION
23/07 - 23/08

Comprendre la vie est souvent pour vous un casse-tête et pourtant, avec un petit effort, vous vous sentiriez beaucoup plus dans la réalité et vous attendriez moins des autres. Agissez selon votre instinct.



VIERGE
24/08 - 22/09

Pourquoi vouloir toujours plus, et espérer des autres ce que vous avez au fond de vous ? Car vous seul avez la réponse à toutes vos questions.



BALANCE
23/09 - 23/10

Méfiez-vous de la curiosité d'autrui, car les curieux ne sont jamais des personnes dignes de confiance et qui, derrière leurs sarcasmes, n'attendent qu'une chose : votre perte.



SCORPION
24/10 - 22/11

Si vous pensiez vous reposer un peu et prendre le temps de vivre, dites-vous qu'il n'en est rien, et qu'au contraire ce sera un mois où tout se bousculera, qui pourra vous amener quelques déséquilibres.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Un peu de solitude ne vous ferait pas de mal et vous permettrait de vous reconstruire et d'envisager votre avenir de façon plus constructive, sans le dire des autres qui vous paralysent.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

À l'aube de ce mois de mai, votre passé vous rattrape une nouvelle fois, et vous serez dans l'obligation de prendre de grandes décisions, des décisions qui seront définitives pour la suite à donner à votre vie.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Un peu plus d'attention envers les autres serait de bon aloi, une connaissance qui vous permettrait de comprendre ce que les autres pensent véritablement de vous. Osez et cela sera positif.



POISSONS
19/02 - 20/03

La routine ce n'est pas votre tasse de thé, et pourtant en cette semaine elle est nécessaire, car celle-ci vous permettra de faire le point sur ce que vous attendez de la vie.

À découvrir
De nombreuses
**offres
promo**

TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

- CARRELAGES
- SANITAIRES
- PARQUETS
- CUISINES
- POÊLES & CHEMINÉES
- MENUISERIES
- RANGEMENTS
- AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS



**JOURNÉES PORTES OUVERTES
A MANOSQUE 15, 16 ET 17 MAI 2014**



**1400 M²
DE SHOWROOM**

CONCEVOIR
VOTRE HABITAT

VOUS DONNER
DES IDÉES

VILLAGE EXPOSANTS

**DE NOMBREUSES OFFRES
PROMOTIONNELLES**

CRÉER VOS
AMBIANCES

C'EST AUSSI
TENDANCES.

CARRELAGES • SANITAIRES • AMÉNAGEMENTS
EXTÉRIEURS • PARQUETS • CUISINES • POÊLES &
CHEMINÉES • MENUISERIES • RANGEMENTS

www.materiaux-simc.fr / Tél. 04 92 70 15 00

Tendances by SIMC • 82, Boulevard Saint Joseph • 04100 MANOSQUE

SIMC
Depuis 1945
Le bon point des matériaux