

87
Septembre 2014
www.mouv-in.com

GRATUIT

PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-IN[®]

SO SWIM

votre club 100% aqua

CAHIER ACCENT DÉCO

CAHIER SPORT & GO

VOS SORTIES DU MOIS

NOUVELLE RENAULT
TWINGO
 AGILE DE CORPS
 ET D'ESPRIT



À PARTIR DE 129 €/MOIS*
PREMIER LOYER DE 1500€. LOCATION LONGUE DURÉE 61 MOIS.

MODÈLE PRÉSENTÉ : NOUVELLE RENAULT TWINGO SL EDITION ONE ENERGY TCE 90 ECO2 À PARTIR DE 215 €/MOIS AVEC OPTION ÉLARGISSEUR D'AILES, PREMIER LOYER DE 1500 €.

*Exemple pour Nouvelle Renault Twingo Life SCe 70. En location longue durée sur 61 mois pour un kilométrage maximum de 50 000 km. En fin de contrat, restitution du véhicule chez votre concessionnaire avec paiement des frais de remise à l'état standard et des kilomètres supplémentaires. Sous réserve d'acceptation par DIAC SA au capital de 61 000 000 € - 14 avenue du Pavé-Neuf 93160 Noisy-le-Grand - SIREN 702 002 221 RCS Bobigny. Offre réservée aux particuliers jusqu'au 31/10/2014 dans le réseau Renault participant.

Consommations mixtes min/max (l/100km) : 4,2/4,5. Emissions CO₂ min/max (g/km) : 95/105. Consommations et émissions homologuées selon réglementation applicable.

RENAULT
MANOSQUE AUTOMOBILES

Route de Marseille 04100 Manosque
 Tél. 04 92 70 14 70

**SAMEDI 13
 & DIMANCHE 14 SEPTEMBRE**

Venez découvrir Nouvelle Twingo et nouveau Trafic.

- Démonstration et initiation de Roller Hockey avec les Street Devils d'Oraison.
- Amenez vos rollers ou prêt sur place.



- Structure gonflable pour les enfants.
- Venez tester la maniabilité de Twingo.

RENAULT
DIGNE

10 avenue du Colonel Noël 04000 DIGNE
 Tél. 04 92 32 41 25



JEUDI 11 SEPTEMBRE à partir de 18h30

Venez découvrir Nouvelle Twingo et nouveau Trafic dans nos nouveaux locaux.

Cocktail en partenariat avec Le Carré et l'Atelier du Sandwich.

Animation musicale avec La Marabunta. Magie avec le mentaliste Eric JOHN.



**SAMEDI 13
 & DIMANCHE
 14 SEPTEMBRE**

**Portes
 Ouvertes
 Nouvelle
 Twingo**

C'est après ce court « break » estival que nous nous retrouvons une nouvelle fois en ce début de mois. Un été qui, malgré le temps incertain, vous a permis de passer de bons moments, que ce soit en famille, entre amis, ou sur les nombreuses manifestations qui vous étaient proposées dans tout le département et que vous avez pu retrouver dans votre support incontournable : Mouv'in.

Tout comme vous, nous faisons notre rentrée ! La trousse est prête, le cahier grand format, grands carreaux aussi, prêts à récolter vos informations pour en faire part aux habitants des Alpes-de-Haute-Provence. Ces quelques jours de congé ont néanmoins été très studieux. Tout a été passé au crible et des nouveautés viennent, et vont venir, enrichir les pages du magazine dès ce numéro de septembre.

Ce magazine de septembre est une nouvelle fois complété par le fameux cahier Sport. C'est donc le moment idéal pour vous décider sur l'activité que vous allez privilégier cette année pour vous sentir bien et en pleine forme ! Et les propositions ne manquent pas, ce dernier semestre va être sportif !

NOUVEAUTÉ : La demande et la prise en main du magazine sont de plus en plus importantes, nous augmentons chaque mois le tirage pour satisfaire votre intérêt et votre fidélité. C'est pourquoi, depuis deux numéros, nous avons décidé de lancer une newsletter à laquelle vous pouvez dès à présent vous inscrire et qui vous permettra de profiter de nombreux avantages. **Le premier :** vous recevez par mail, le magazine en version numérique, jusqu'à cinq jours avant sa sortie papier. **Le second avantage :** vous retrouvez les dernières vidéos réalisées et mises en ligne sur la première webtv du département : Mouv'in.tv, ainsi vous êtes automatiquement informé de ce qui s'est passé près de chez vous. **Le troisième avantage :** vous pourrez retrouver des articles exclusivement dédiés aux abonnés de la newsletter, des offres et remises de nos partenaires, et chaque mois, grâce à votre inscription, vous participerez à des jeux pour tenter de gagner des cadeaux. **Alors, plus une seconde à perdre, venez vite rejoindre les abonnés à la newsletter Mouv'in en vous inscrivant sur :**

www.mouv-in.com.

Bonne rentrée à tous et à très bientôt !

Nicolas Le Plénier (directeur de publication)

f SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE MOUV'IN SUR LES PAGES FACEBOOK :
MAGAZINE MOUV'IN & MOUV'IN.TV

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 Ponsoine - 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)

LE TEAM
RENAULT MINUTE

DU 1^{er} AU 30 SEPTEMBRE 2014,

**RENAULT S'ENGAGE
À VOUS REMBOURSER
LA DIFFÉRENCE***
**SI VOUS TROUVEZ VOS PNEUS
MOINS CHERS AILLEURS.**



* Voir conditions en magasin.

RENAULT MINUTE MANOSQUE
ROUTE DE MARSEILLE - Tél. 04 92 70 14 85

Ouvert samedi 13
et dimanche 14 septembre
(Nombreuses animations)

RENAULT MINUTE DIGNE
10 AVENUE DU COLONEL NOËL - Tél. 04 92 324 312

Ouvert samedi 13 septembre

ACTUS CINÉ

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

DÉLIVRE-NOUS DU MAL

// 3 SEPTEMBRE



Réalisé par Scott Derrickson
Avec Eric Bana, Edgar Ramirez, Olivia Munn
Genre Thriller , Epouvante-horreur
Nationalité Américain



La violence et la noirceur, le sergent Ralph Sarchie connaît bien. Flic dans le Bronx, il est chaque jour témoin du pire de la nature humaine. Ce qu'il endure a même fini par affecter sa relation avec sa femme, Jen, et leur petite fille, Christina. Pourtant, rien ne l'avait préparé à l'affaire que lui et son partenaire Butler vont découvrir. Dépassé, Sarchie va devoir s'allier à un prêtre renégat dont la foi a souvent vacillé, qui tente de le convaincre que les horribles événements qui se multiplient sont liés à des possessions démoniaques... Ensemble, le policier et le prêtre accumulent les preuves que le Mal est à l'œuvre, et Sarchie est forcé de remettre en cause tout ce en quoi il a toujours cru pour combattre les puissances occultes qui menacent la ville et sa famille...



SEX TAPE // 10 SEPTEMBRE

Réalisé par Jake Kasdan
Avec Cameron Diaz, Jason Segel, Rob Corddry
Genre Comédie
Nationalité Américain



Jay et Annie s'aiment, mais dix ans de mariage et deux enfants ont un peu érodé leur passion. Pour ranimer la flamme, ils décident de filmer leurs ébats lors d'une séance épique. L'idée semble bonne... jusqu'à ce qu'ils s'aperçoivent que la vidéo a été envoyée par erreur à tout leur entourage, familial et professionnel ! Pris de panique, ils sont prêts à tout pour faire disparaître le film à scandale chez chacun des destinataires. Ils jouent leur réputation, leur carrière, leur mariage et leur santé mentale...

SIN CITY 2 // 17 SEPTEMBRE



Réalisé par Scott Derrickson
Avec Eric Bana, Edgar Ramirez, Olivia Munn
Genre Thriller , Epouvante-horreur
Nationalité Américain



Dans une ville où la justice est impuissante, les plus désespérés réclament vengeance, et les criminels les plus impitoyables sont poursuivis par des milices. Marv se demande comment il a fait pour échouer au milieu d'un tas de cadavres. Johnny, jeune joueur sûr de lui, débarque à Sin City et ose affronter la plus redoutable crapule de la ville, le sénateur Roark. Dwight McCarthy vit son ultime face-à-face avec Ava Lord, la femme de ses rêves, mais aussi de ses cauchemars. De son côté, Nancy Callahan est dévastée par le suicide de John Hartigan qui, par son geste, a cherché à la protéger. Enragée et brisée par le chagrin, elle n'aspire plus qu'à assouvir sa soif de vengeance. Elle pourra compter sur Marv... Tous vont se retrouver au célèbre Kadie's Club Pecos de Sin City...

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



SAINT-LAURENT
// 24 SEPTEMBRE

Réalisé par Bertrand Bonello
Avec Gaspard Ulliel, Jérémie Renier,
Léa Seydoux
Genre Biopic
Nationalité Français



1967 - 1976. La rencontre de l'un des plus grands couturiers de tous les temps avec une décennie libre. Aucun des deux n'en sortira intact.

EQUALIZER
// 1 OCTOBRE

Réalisé par Antoine Fuqua
Avec Denzel Washington, Chloë
Grace Moretz, Marton Csokas
Genre Thriller
Nationalité Américain



McCall, un homme qui pense avoir rangé son passé mystérieux derrière lui, se consacre à sa nouvelle vie tranquille. Au moment où il rencontre Teri, une jeune fille sous le contrôle de gangsters russes violents, il décide d'agir. McCall sort ainsi de sa retraite et voit son désir de justice réveillé.



**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 novembre 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

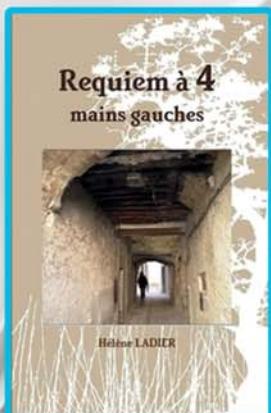
manosque.cartridgeworld.fr

LES NOUVEAUTÉS LIVRES / DVD



ET RIEN D'AUTRE James Salter (Auteur)

La Seconde Guerre mondiale vit ses derniers instants. Sur un porte-avions au large du Japon, le jeune officier Philip Bowman rentre à New York. Embauché dans une maison d'édition, il devient directeur littéraire et fréquente l'intelligentsia new yorkaise. Entre splendeurs du monde des lettres, relations amoureuses et passions charnelles en Amérique et sur le vieux continent, Et rien d'autre nous plonge dans quarante années de la vie d'un homme, et déploie magistralement le spectre de toute une génération, dans sa gloire et ses échecs. Les initiés reconnaîtront, derrière le foisonnement des personnages, la silhouette de Norman Mailer, Truman Capote ou de leur éditeur, Joe Fox. Mais Et rien d'autre n'est ni plus ni moins un roman à clés que La Recherche... Après Un bonheur parfait et Un sport et un passe-temps, James Salter, auteur phare des lettres américaines, sort de plus de 30 ans de silence romanesque avec ce livre puissant, porté par la grâce de son écriture en suspension.

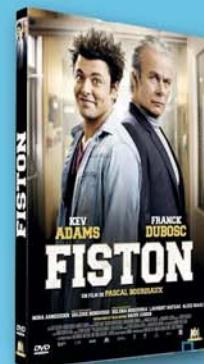


REQUIEM À 4 MAINS GAUCHES Hélène Ladier (Auteur)

Un tableau de la ville de Manosque, confrontée à des catastrophes successives qui angoissent ses habitants: y-a-t-il une malédiction? Gagou, le vieux mendiant dont personne ne connaît l'âge, semble en savoir plus qu'il ne devrait. Et Saturnin, ce jeune homme taciturne qui revient à Manosque alors qu'il s'était promis de ne plus jamais y remettre les pieds, que cherche-t-il?

EXTRAIT DU 1^{ER} CHAPITRE :

C'était incontestablement une belle journée pour mourir. Aurore ne le savait pas encore, pourtant, et sa voiture filait joyeusement sur la route qui séparait Aix-en-Provence de Manosque. Elle avait délaissé l'autoroute, après ce petit bout emprunté jusqu'à Meyrargues. Elle préférerait de loin la départementale, surtout par un temps ensoleillé comme celui-ci. Les pensées étaient bien plus souriantes quand elles s'accordaient avec le mouvement des arbres et les couleurs des champs. Et sa tête fourmillait de pensées souriantes en ces instants. Sa semaine de stage achevée, elle allait retrouver ses amies rescapées de la période lycée, et retomber dans cette vague d'insouciance qu'était l'adolescence et qu'elle quittait lentement, à regret cependant.



FISTON
DVD



GRAVITY
BLU-RAY 3D



LES 3 FRÈRES
DVD



X-MEN
DAY OF FUTURE PAST
DVD

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES SEPT 2014



DESTINY ÉDITION VANGUARD

PS4 / PS3
XONE / X360



Imaginé par le studio Bungie (créateur de la série Halo), Destiny est un FPS à la narration cinématographique qui prend place dans un univers futuriste. Vous incarnez l'un des Gardiens de la dernière Cité sur Terre, capable de manier l'incroyable puissance du Voyageur. Explorez les vestiges de notre système solaire, des dunes de Mars aux jungles luxuriantes de Vénus.

Triomphez de vos ennemis pour reconquérir tout ce que l'humanité a perdu à la fin de l'Age d'or... Épique et addictif, Destiny vous propose un mélange inédit de modes de jeu scénarisés coopératifs et compétitifs, à savourer en solo, avec vos amis ou des joueurs du monde entier.



FIFA 15

PS4 / PS3 / XONE
X360 / WII / VITA / PC



Avec FIFA 15, le football prend vie dans les moindres détails afin d'offrir de manière inédite aux utilisateurs toute l'émotion véhiculée par ce sport.

Observez les supporters chanter et manifester leur joie et écoutez les commentateurs faire vivre les rencontres avec une présentation dynamique des matches.

Pour la toute première fois, les 22 acteurs sur le terrain sont reliés par une Intelligence émotionnelle : ils peuvent maintenant réagir face à leurs adversaires et à leurs coéquipiers en fonction de la physionomie d'un match. Grâce aux Graphismes nouvelle génération, les utilisateurs évoluent sur des Terrains dynamiques avec une pelouse qui se dégrade au fil des minutes.

L'herbe colle aux maillots et la Représentation réaliste des joueurs offre un rendu du physique et du gabarit des footballeurs fidèle à la réalité.

Grâce au Contrôle du joueur, les mouvements sont plus réactifs, les joueurs peuvent mieux contrôler le ballon et les Duels sont plus engagés que jamais.

Le football est le sport le plus chargé émotionnellement parlant et FIFA 15 place les fans au cœur de l'action en leur permettant de ressentir toute l'intensité du monde du ballon rond.

JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

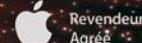
PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

Devis/Diagnostic
Gratuit



ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE





Dans le cadre de notre partenariat avec la MJC Café provisoire, le magazine Mouv'in offre un kit promotionnel au groupe gagnant du Tremplin départemental qui avait lieu au mois de juin dernier. C'est donc le groupe Les Chevreuils qui est mis en avant ce mois-ci. Présentation !

COMMENT S'EST FORMÉ LE GROUPE ?

La formation du groupe a eu lieu en septembre 2008 avec au départ Clément, Valentin et William. Puis après avoir joué un an ensemble, Pierre et moi-même avons rejoint le groupe. Nous avons alors « attaqué » en mi-2010 la scène.

PRÉSENTEZ-VOUS

Groupe de rock progressif, venant de Manosque, notamment influencé par Frank Zappa et les Raoul Petite, ces musiciens âgés de vingt à vingt et un ans abordent le rock de l'ancien temps avec quelques touches de funk et de jazz dans leurs morceaux.

LES MEMBRES DU GROUPE

Nous sommes cinq dans le groupe: Iche William, dix-huit ans (batter, chanteur chœurs) ; Pierre Pastwa, dix-huit ans (bassiste et quoi qu'il arrive est toujours à la bourre) ; Clément Cossais, dix-neuf ans (clavier, chanteur

chœurs) ; Valentin Carpin, dix-huit ans (guitariste soliste, chanteur principal) et Romain Guérin, dix-neuf ans (guitariste rythmique, manager).

OÙ A EU LIEU VOTRE PREMIÈRE SCÈNE ?

Au lycée des Iscles. C'est d'ailleurs là que nous avons trouvé notre nom de groupe. Notre pianiste a, comme d'habitude, sorti une blague en disant : « On peut s'appeler n'importe comment ! Les Chevreuils, par exemple ! » Après un fou rire d'un quart d'heure, on s'est dit que c'était plutôt original et sympa, après tout.

VOTRE MEILLEUR SOUVENIR DE CONCERT ?

Sans hésiter la fête de la Musique sur le cours Mirabeau. Artistes au top, bénévoles au top, organisation au top et surtout un public bouillant (plusieurs milliers de personnes). C'est juste un véritable rêve que l'association Aix'Qui nous a permis de réaliser. Et le tout

filmé par une dizaine de caméras ce qui nous a permis d'avoir un véritable clip de professionnel gratuitement. Nous avons aussi gagné grâce à Aix'Qui un front au studio Pul's. C'est un film d'un enregistrement en studio.

QUE VOUS A APPORTÉ LE TREMPIN DÉPARTEMENTAL ?

Le Tremplin des musiques actuelles du Café provisoire de la MJC de Manosque nous a permis de gagner le Tour de chauffe et le kit promotionnel Mouv'in. Le Tour de chauffe étant une tournée régionale qui passera par Gap, Nice, Manosque et Cannes en novembre prochain. Encore une belle expérience de plus !

LES DATES À VENIR ?

Du coup, les dates à venir seront : le 10 octobre, où nous ferons un set d'une heure et demie en acoustique dans le train des Pignes, toutes les dates du Tour de chauffe plus la première partie du groupe Deluxe à la salle de la Bonne-Fontaine à Forcalquier le 22 novembre. Nous nous concentrons actuellement sur la sortie de notre futur extend play (EP) de quatre titres. Nous continuons d'ailleurs à enregistrer. Nous espérons l'avoir début novembre. Toute donation est la bienvenue.

QUELLE EST LA VOLONTÉ DU GROUPE AUJOURD'HUI ?

Avant on était un groupe de potes, c'était gentil ! Maintenant, on s'applique et on va essayer de se faire encore plus plaisir avec des expériences comme celle qu'on vient de vivre.

CONTACTS :

Romain Guérin (06 27 92 20 15)
 leschevreuils@live.fr
<http://leschevreuils.fr>
 Facebook : Les Chevreuils

Vous retrouverez prochainement une interview des membres du groupe sur la webtv : www.mouv.in.tv.





Depuis six ans déjà, la boutique Côté femme à Oraison, créée par Joanna, fait le bonheur des femmes actives et branchées du département.

Passionnée par son travail, son expérience associée à sa formation de coach en image lui a valu d'être récompensée par le trophée de l'entreprise décerné par la chambre de commerce et d'industrie, et le conseil général des Alpes-de-Haute-Provence.

LA BOUTIQUE CÔTÉ FEMME, TENDANCE AU FÉMININ

Pour les accros de la mode !

Cette boutique de prêt-à-porter, chaussures et accessoires de mode propose des articles de marques très connues et tendance. En six ans, la boutique n'a cessé d'évoluer avec toujours le même but : permettre à sa clientèle de se sentir féminine et épanouie. Joanna, coach en image diplômée, sera en mesure de vous proposer un look complet en cohérence avec votre personnalité et votre morphologie.

LES MARQUES BRANCHÉES DE LA BOUTIQUE

Plusieurs marques actuelles, féminines, un brin rock et branchées, sont implantées depuis plusieurs saisons dans la boutique Côté femme, pour habiller les clientes du 36 au 44.

– **IKKS WOMEN**, la gamme chic et rock, l'authenticité, c'est tout le côté original de la marque, la naturalité, les aspects « roots ».

– **CODE BY IKKS**, une marque à l'allure jeune, moderne et branchée. Un pur condensé de couleurs et d'imprimés. Un style décalé, un brin impertinent.

– **BEL AIR**, la marque pour toutes les femmes modernes, séduisantes à l'allure forte et pure, séduit encore grâce à sa mode urbaine et branchée adaptée au quotidien. Cette saison BEL AIR frappe fort en proposant une quantité d'articles limitée de ses modèles en boutique à des prix plus abordables.

– **GAT RIMON**, la nouvelle marque dernièrement arrivée, propose une atmosphère romantique une féminité maîtrisée et une volonté de sublimer le naturel.

Pour parfaire votre look, vous pourrez adopter quotidiennement la marque italienne de **chaussures ASH**, des modèles « très forts » qui s'adaptent à tous les styles. La marque **IKKS FINAL TOUCH**, cent pour cent cuir, apportera la touche finale à votre tenue, sacs à main petits ou grands trouveront une place dans votre dressing. La nouveauté de la rentrée automne-hiver 2014-2015, avec une ligne de bijoux fins et tendance à l'allure «bobo» (bourgeois bohème) est à découvrir dès à présent dans votre boutique Côté femme.

FACEBOOK : COTEFEMME JOANNA.

Retrouvez les actualités de la boutique sur la page Facebook. Joanna propose chaque jour de nouveaux looks, des conseils et les dernières infos sur la boutique. Vous pouvez y poser toutes les questions en matière de mode.

Joanna remercie toutes ses clientes fidèles depuis déjà six années de la confiance qu'elles lui témoignent.

LES AVANTAGES

Côté femme propose, aux femmes qui n'ont pas le temps, des rendez-vous en dehors des horaires d'ouverture et également aux entreprises, avec une sélection en amont des produits qui pourraient correspondre à leurs attentes. La boutique propose une carte de fidélité, des facilités de paiement en trois ou quatre fois sans frais* à partir de 100€ d'achat, et les retouches sont gratuites.

* Voir conditions en magasin.

NOUVEAUTÉ :

CÔTÉ FEMME PARTENAIRE DES CHÈQUES CADEAUX DE LA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE depuis 2013 (conditions en magasin).

CONTACTS ET INFOS :

Ouvert du mardi au samedi : de 10 heures à 12 h 30 et de 15 heures à 19 h 30. Tous les dimanches matin : de 10 heures à 12 h 30.

CÔTÉ FEMME

15 avenue Abdon-Martin – Oraison
Tél. : 04 92 76 50 17 – 06 85 54 26 12
Mail : anastasia.08@wanadoo.fr

Retrouvez-moi sur Facebook :
Cotefemme Joanna.



Le mois de septembre est bien sûr associé à la rentrée scolaire. Votre magasin Hyper U Manosque ne déroge pas à la règle et propose un important rayon de fournitures scolaires.

Que ce soit par respect scrupuleux de la liste de fournitures fournie par les écoles ou pour des besoins personnels, Hyper U Manosque vous donne le choix en matière de fournitures scolaires. Et au-delà du choix, ce sont les petits prix qui sont mis en avant avec des dizaines de produits à moins de 1 €.

DU CAHIER AU CARTABLE

Choix très important : le cartable est l'étape primordiale ! Hyper U en propose pour tous les styles et tous les goûts. Mais cette année encore c'est la marque Eastpack qui a la préférence des jeunes écoliers et collégiens. La mode est aussi aux marques Violetta et Hello Kitty pour les filles et Freegun, Cars ou encore Spiderman pour les garçons, avec des déclinaisons de trousse, stylos, cahiers, agendas... En matière de papeterie, le rayon n'est pas en manque : ramettes

de feuilles, classeurs, cahiers, etc., de toutes marques, de toutes qualités, de tous formats, et compte ainsi plus de 1 500 références, tout confondu.

LIVRES ET MANUELS SCOLAIRES

Grâce au service en ligne : www.uculture.fr, vous pouvez commander tous les livres et manuels scolaires dont votre enfant aura besoin pour un bon suivi de sa scolarité. Rendez-vous vite sur le site www.uculture.fr.

MOBILIER DE BUREAU

La rentrée est aussi prétexte à l'aménagement de la chambre de l'enfant, de l'ado ou de l'étudiant. À cette occasion, vous pouvez retrouver dans votre magasin Hyper U Manosque, un choix de mobilier de bureau et de rangements.

PARTENAIRE DES ÉVÉNEMENTS CULTURELS

À l'occasion des Correspondances de Manosque qui auront lieu du 24 au 28 septembre 2014, votre magasin Hyper U Manosque mettra à disposition une écritoire au sein du rayon culturel. Et pour fêter cette rentrée culturelle, des séances de dédicaces seront assurées par des écrivains locaux.

TOUS VOS OUVRAGES DISPONIBLES

Au-delà des nombreuses références disponibles en magasin, Hyper U Manosque vous propose un choix important d'ouvrages sur commande avec plus de 650 000 références disponibles sur le site : www.uculture.fr. Vous trouverez forcément votre bonheur littéraire et recevrez chez vous ou au magasin, votre commande en 48 heures.

INFORMATIONS

Hyper U Manosque 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



CULTURE



RENTÉE FACILE.



TOUS VOS LIVRES ET MANUELS SCOLAIRES
DISPONIBLES EN MOINS DE 48H. ⁽¹⁾

Un choix de plus de 650 000 livres.



Commande en magasin ou sur
www.uculture.fr ⁽²⁾



U LE COMMERCE QUI PROFITE À TOUS

les nouveaux commerçants

(1) Si disponibles en stock.
(2) Livraison en magasin sans frais.



L'Ecritoire Médiévale

06 63 38 55 33, en partenariat avec

Tes Mots, Tes Mains

Il était une fois...

Robin des Bois

PIERREVERT

**4 ET 5 OCTOBRE
GRAND TOURNOIS
DES ARCHERS**



Gentes dames et preux chevaliers, pour la 4e édition des Médiévales de Pierrevert, les 4 et 5 octobre 2014, sur le thème de "Il était une fois Robin des bois", tout le village sera animé.

L'évènement est attendu de tous, petits et grands. Pour la quatrième année consécutive, les Médiévales de Pierrevert vont animer le premier week-end d'octobre. L'association de l'Écritoire médiévale de Manosque, en partenariat avec l'association Tes mots et tes mains ont réuni de nombreuses troupes et musiciens pour vous faire vivre deux jours d'un autre temps.

IL ÉTAIT UNE FOIS ROBIN DES BOIS

Cette année, la manifestation est placée sous le signe de Robin des Bois, c'est donc logiquement que vous trouverez, et pour la première fois, le grand tournoi de tir à l'arc géré par les Archers du dragon venus tout droit de Draguignan. Des troupes de tous les départements du sud ont été invitées à venir concourir et tenter de gagner une très belle pièce unique en métal forgé réalisée par les Fils du vent, alors à vos arcs, chevaliers et novices !

MAIS AUSSI

Vous pourrez découvrir un grand marché médiéval rempli de couleurs et

de senteurs d'autrefois, les spectacles des Loups de la steppe seront au rendez-vous, venez à la rencontre du Prince des Dombes qui a planté son campement et vous recevra dans ses tentes. Des ateliers vous feront découvrir les métiers de cette époque. Une grande chasse au trésor sera ouverte à tous les enfants pour 3 euros. Le samedi soir, à 21 h 30, venez admirer la descente aux flambeaux qui vous amènera sur la piste du spectacle de feu par l'Abus des sens. Vous aurez la possibilité de vous restaurer sur la place et dans le village.

OYEZ, OYEZ, BRAVES GENS, FAITES PASSER LE MESSAGE !

Nous remercions tous les sponsors qui nous aident à réaliser cette manifestation, et la mairie de Pierrevert et son équipe municipale pour leur soutien. Merci à Yves Marchais pour les photos.

RENDEZ-VOUS

Les 4 et 5 octobre au village
Médiévales de Pierrevert
Renseignements : 06 63 38 55 33

COMÉDIES MUSICALES D'

ORPHEA



STORM VOICES

SAMEDI 13 SEPTEMBRE • LES MÈES

Storm Voices, Orphéa présente ses comédies musicales

À 21 heures, dans la nouvelle salle de spectacle Les Crins du centre équestre la Fênière aux Mées.

À l'occasion des vingt ans de l'orchestre Orphéa, nous vous proposons un spectacle unique avec les reprises des dernières comédies musicales qui ont eu beaucoup de succès.

De Cléopâtre aux Blues Brother, un spectacle inédit avec de fabuleux costumes... Une première partie avec la Chorale des Mées qui interprétera quelques chansons sur le thème de la mer. Eh, oui ! la mer, puisque nous allons déplacer le village des Mées pour nous « retrouver au bord de la plage ».

Car à la suite du spectacle, l'orchestre Orphéa nous entrainera dans une beach party (une soirée dansante sur la plage). C'est d'ailleurs pour cela qu'il faudra venir en baskets... Les quatorze membres d'Orphéa, dont deux danseuses, trois chanteuses, deux chanteurs et tous les musiciens vous convient à cette soirée unique.

Ce sera aussi une première musicale pour la nouvelle salle Les Crins qui a déjà été la salle de deux spectacles équestres de Jean-Marc Imbert qui ont été joués à guichets fermés lors des deux représentations d'avril et de mai. Nous vous invitons à réserver dès à présent vos billets auprès de l'office du tourisme à Château-Arnoux (le nombre de places est limité). Entrée interdite aux mineurs non accompagnés.

Office de tourisme : 04 92 64 02 64

JOURNÉE PAYSANNE

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

LA PALUD-SUR-VERDON

L'association Journée paysanne qui a pour but de créer et d'organiser des animations sur le thème du terroir, de l'artisanat, de la vie paysanne, des arts et traditions populaires ; de favoriser des contacts conviviaux ; de tisser des liens entre les différents acteurs locaux et extérieurs, organise cette année la journée sur le thème du feu autour du four à pain.

À partir de 9 heures, des forgerons, des potiers et autres artisans utilisant le feu, feront des démonstrations et présenteront leurs fabrications. Le four banal sera utilisé pour la cuisson de la fougasse, de la pizza et du pain au levain. Un grand marché regroupera les producteurs et artisans locaux ainsi que certains des villages voisins. Des animations ponctueront la journée, notamment avec le groupe folklorique Leï Dansaire de Sant Donnat, des cracheurs de feu et une tombola. Restauration et buvette sur place. Apéritif offert à tous à 12 h 30.

Informations :

Dimanche 7 septembre

La Palud-sur-Verdon

Renseignements : 04 92 77 31 33



Dimanche 7 septembre 2014

LA PALUD-SUR-VERDON

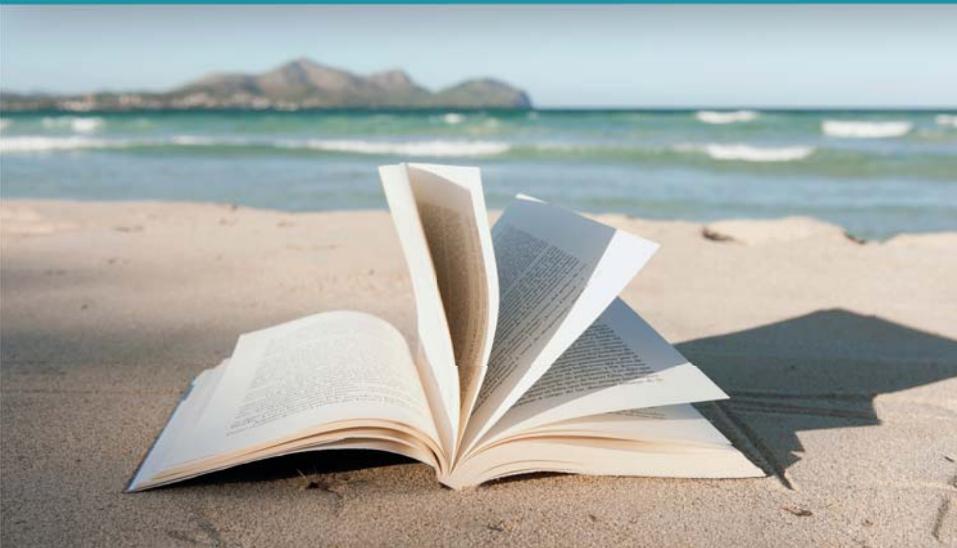
Sur le thème du feu

Vous êtes artisans, notamment artisans du feu
(potiers, verriers, forgerons...)

Vous êtes invités à participer à notre fête annuelle
organisée autour du four à pain

Animations multiples, musique, démonstration de savoir-faire
Stand de restauration, buvette, etc.

Inscrivez-vous au 04 92 77 31 33 ou par mail : lebruc@orange.fr
Journée Paysanne
Le Breuc - Route de Châteauneuf - 04120 La Palud-sur-Verdon



Cet événement porte très bien son nom. Sensations locales à rayonnement national, mettant en valeur la culture littéraire du pays manosquin tout en invoquant les grands auteurs du monde entier à travers les lectures d'artistes de tous horizons, Les Correspondances font la part belle au voyage en 2014.

Partir c'est mourir un peu, comme disait le poète Edmond Haraucourt. Cette année, du 24 au 28 septembre, la devise sera plutôt : lire, c'est partir un peu. Le but du festival paraît évident : mettre en valeur la littérature. Mais la méthode est unique en son genre puisque la programmation confronte les auteurs à des exercices particuliers de lectures ou de performances pour faire partager des pépites littéraires, incite tous les visiteurs à prendre une plume dans les écritoires disséminées dans la ville, et fait se rencontrer la littérature et d'autres formes artistiques.

CETTE ANNÉE, LES CORRESPONDANCES VOUS INVITENT AU VOYAGE

L'édition 2014 fait ainsi la part belle non seulement à l'Afrique, mais voyage dans le monde entier et notamment au Mexique, au Vietnam, en Algérie, aux États-Unis, dans les quatre coins de la France, etc. La page se tourne sur l'été, mais les ailes qui nous poussent à

l'évocation de vacances et de voyages sont encore un peu là. On peut donc en profiter pour écrire quelques cartes postales dans les écritoires et les adresser à Tatïe Jacqueline et les autres qu'on aura oubliés dans nos cartes souvenirs de vacances. Elles arriveront peut-être dans des boîtes aux lettres customisées pour l'occasion, puisque le festival organise un concours de décoration de boîtes aux lettres !

RIEN DE MIEUX QUE LES VACANCES ESTIVALES POUR VOYAGER À TRAVERS LES LIVRES

Cela tombe bien, la plupart d'entre nous reviennent de vacances. Juilletistes ou aoûtistes, nous avons tous des récits d'ailleurs en tête, ou des anecdotes à raconter, qu'il s'agisse du trajet jusqu'à destination ou de nos impressions sur place. La littérature peut se donner le rôle d'accompagnatrice dans ces voyages, en y apportant la profondeur nécessaire pour comprendre un autre pays. C'est ainsi que, si je me

rends un jour en Irlande, c'est en ayant en tête l'intrigue du roman *Les Fantômes de Belfast*, de Stuart Neville. Le héros, sortant de prison après des abominations commises durant la guerre entre les loyalistes et les indépendantistes, tente de trouver la rédemption et c'est une nation aux cicatrices encore ouvertes, à la fin des années 1990, qu'on découvre avec effroi. Plonger dans l'histoire récente d'une destination comme l'Irlande est sans doute nécessaire. De même que le livre événement de Timur Vermes, *Il est de retour*, propose un voyage à Berlin et un voyage presque temporel, puisqu'Hitler en personne se réveille frais comme un gardon dans les années 2000. La confrontation du passé, dont on condamne sans concession les protagonistes qui ont suivi le Führer, au présent, dans lequel une bonne partie du peuple allemand prend l'Hitler d'aujourd'hui pour un très bon imitateur et rit à ses conférences, est perturbante. Et visiter Berlin aujourd'hui, ville contrastée et marquée par l'histoire, permet de se rendre compte que ces épisodes très noirs ne sont pas si lointains. Enfin, puisque l'Afrique est à l'honneur, je conseille fortement la lecture de *Congo Inc.*, de l'auteur In Koli Jean Bofane, qui confronte avec humour et cruauté un Pygmée venant d'un village ancestral à la grande ville, la modernité informatique, la libéralisation économique et à la violence sans scrupule des puissants.

VISITER LE ROYAUME D'EMMANUEL CARRÈRE

Alors, je ne sais pas pour vous, mais moi, cette année, il y a au moins un nom qui me tape dans l'œil et c'est celui d'Emmanuel Carrère. Celui qui a remporté le prix Renaudot avec le roman *Limonov*, magnifique récit de la vie d'un héros (ou anti-héros) dans la Russie contemporaine, revient avec une réflexion sur les débuts de la chrétienté, et nous en lira quelques extraits à l'occasion du festival.

par Hélène Ladier



Le petit festival regroupant des groupes de musique locaux qui au fil des années a su conquérir le cœur du public se retrouve cette année encore à Saint-Martin-les-Eaux dans une ambiance conviviale et dans un cadre de verdure.

En seulement cinq années, le festival Rock DC a mis un coup de projecteur sur des dizaines de groupes amateurs. Un lieu de rendez-vous pour les passionnés de musique avec une diversité de chaque édition. Avec plus de 1 200 personnes en 2012, Rock DC s'est fait une place dans les événements culturels locaux. L'année dernière, en 2013, la pluie avait légèrement refroidi les visiteurs, mais le spectacle était bel et bien au rendez-vous, car l'organisation avait su trouver l'alternative adéquate à la situation et tout le monde avait pu profiter de cette journée musicale.

DES BÉNÉVOLES DYNAMIQUES

L'association la Boîte à musique, à l'origine du projet, milite depuis des années pour la reconnaissance des groupes locaux en leur offrant par la même occasion une vitrine pour produire leurs sons et leurs styles devant un large public. Mais l'événement ne serait pas ce qu'il est si l'association ne pouvait pas compter sur la vingtaine de bénévoles présents sur

le site pour le bon déroulement de la journée. « *Depuis sa création, ce festival a pour but de permettre aux groupes d'ici (d'où le nom "Rock d'ici"), plus précisément de la région Paca, de se produire sur scène dans des conditions quasi professionnelles. Le festival tente de préserver un principe simple : tous les musiciens participent à un moment ou à un autre à l'organisation ou à la réalisation du festival ; cette implication collective, au-delà de tisser des liens entre les artistes eux-mêmes, ou entre les artistes et le staff, permet l'existence de cette ambiance qualifiée par certains de "happy fest family", traduisez comme vous le voulez* », nous précise l'équipe d'organisation.

DES GROUPES PLEINS DE TALENT

Sélectionnés par les membres du bureau et un jury, les groupes ont les qualités musicales pour assurer le show durant cette journée. Cette année, vous pourrez découvrir les styles de: F.A.T.E. ; Exxistence ; Fritz Kartoffel; Free Beans ; Little Vicious Monkey; Hit My Fame ; Toumaï ; Red Light ;

Dernière Minute, et l'un des lauréats du tremplin départemental : Broken Rotuls. Vous pouvez retrouver les interviews des artistes en vous rendant sur la page: <http://festivalrockdc.over-blog.com/>.

UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE

Cette année, la journée débutera à 16 heures et vous pourrez profiter des groupes qui se produiront sur deux scènes jusqu'à 1 heure du matin. L'association STNT (Sans tambour ni trompette) animera le site avec des ateliers de graff, des projections en cabine, etc.

La participation est toujours de 5 €, et vous aurez la possibilité de vous restaurer sur place avec cette année encore la participation du Potager moderne, un petit producteur qui va vous faire découvrir le bon goût de ses récoltes. Parking surveillé. Attention, il n'y a toujours pas de distributeur automatique de billets sur le site.

RENSEIGNEMENTS :

Festival Rock DC
Samedi 13 septembre 2014, de 16 heures à 1 heure du matin
Saint-Martin-les-Eaux (à dix minutes de Manosque)

Facebook : www.facebook.com/RockDC.04
 04 St-Martin-les-Eaux
 Blog : festivalrockdc.over-blog.com
 Tél. : 06 10 84 81 13
 Mail : assorockdc@live.fr

**S'^TMARTIN
-LES-
EAUX**

À 10 min de Manosque /
55 min d'Aix-en-Provence.

**13
Sept.**

**5^e
édition**
**16h
01h**



Restauration
sur place



Festival

ROCK EX

d'ici

F.A.T.E. • EXISTENCE • FRITZ KARTOFEL • FREE BEANS • LITTLE VICIOUS MONKEYS
• HIT MY FAME • TOUMAI • RED LIGHT • DERNIERE MINUTE • BROKEN ROTULS



S'PRINT BOX®

votre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus !

Une nouvelle marque, désormais disponible dans les Alpes-de-Haute-Provence, va vous permettre de gagner du temps et faire des économies sur le poste très important de la communication et de l'impression de vos supports publicitaires.

En seulement deux mots, tout est dit ! Car dans **S'Print Box** il y a « sprint » pour la rapidité, mais aussi « print » pour l'impression. Il ne vous aura pas non plus échappé la référence à l'équipe de rugby sud-africaine dans ce jeu de mots. Des valeurs sportives de rigueur, discipline, respect, chères au créateur de la marque. En faisant appel à cette entreprise, ce nom va prendre tout son sens.

Un seul interlocuteur qui pourra répondre à tous vos besoins en matière d'impression : de la conception à la réalisation de vos produits imprimés sur tous supports en passant par la livraison gratuite à votre bureau ou à l'adresse de votre choix.

RÉACTIVITÉ ET QUALITÉ

Quels que soient vos besoins, **S'Print Box** vous proposera ses services dans les meilleurs délais et à tarifs quasi similaires à ceux que vous pourriez trouver sur internet avec un point non négligeable : la qualité en plus. **S'Print Box** vous apportera également le côté humain, l'écoute et le conseil, et une oreille attentive à vos demandes. De

plus, une équipe de graphistes pourra vous rencontrer et mettre son savoir-faire à votre service pour réaliser la maquette de votre support pour qu'il soit le plus percutant possible, et ainsi faciliter l'accroche de vos futurs clients.

DE LA CARTE DE VISITE À LA BROCHURE ET PLUS ENCORE

Il serait très long de lister tous les produits disponibles, mais dites-vous que le choix et les possibilités sont illimités. Couleurs, encres, papiers, finitions, formats, quantités, votre commande devient personnalisée. En plus de cela, votre maquette sera totalement unique, en correspondance avec votre identité et celle de votre boutique, bien loin de la maquette choisie sur un site internet qui sera, finalement, exploitée pour des dizaines d'autres entreprises. Avec **S'Print Box** votre communication sera moderne, dynamique et ne ressemblera à aucune autre. Cartes de visite, têtes de lettre, cartes de correspondance, menus de restaurant, affiches, dépliants, prospectus, brochures, plaquettes, sets de table, adhésifs, enseignes, banderoles, drapeaux, panneaux immobiliers, Akilux,

billetteries sécurisées, autocollants, bracelets, tee-shirts, textiles imprimés, marquages de véhicules... la liste est encore longue !

À L'ÉCOUTE DES CRÉATEURS D'ENTREPRISE

En proposant tous les services nécessaires au créateur d'entreprise, ce dernier a la possibilité de gérer de A à Z ses besoins avec **S'Print Box**. Les graphistes présents dans son service peuvent réaliser votre charte et votre identité visuelle qui seront ensuite reprises sur vos supports de communication. Car la base réside dans la réalisation de votre logo, c'est l'image de votre entreprise, c'est grâce à elle que l'on se souviendra de vous. C'est donc une priorité. Nous accueillons également des conseillers pour l'établissement de votre plan de communication, pour l'aide à la propriété intellectuelle (dépôt de marque, nom de domaine...), pour la gestion d'un plan marketing et média. Nous pouvons également créer et gérer votre site internet. Un seul contact pour répondre à vos besoins !

RENSEIGNEMENTS :

Un site internet est en cours de réalisation et sera bientôt disponible, en attendant vous pouvez demander un conseil ou un devis gratuit au :

Mail : contact@sprintbox.fr

Tél. : 06 64 14 04 94

Facebook : Imprimerie Sprintbox

NOUVEAU DANS LE 04



STUDIO GRAPHIQUE

création et réalisation
de vos supports
de communication

IMPRIMERIE

tous travaux d'impression
tous supports
délais rapides

S'PRINT
:BOX®

votre imprimeur local au prix du web
la qualité en plus !

REMISES SPÉCIALES

**ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIF • CRÉATEURS D'ENTREPRISE
GROUPEMENTS DE COMMERCANTS • OFFICES DE TOURISME**

Tél. : 06 64 14 04 94 - contact@sprintbox.fr - www.sprintbox.fr

Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE EXPERT-COMPTABLE
ALPES AUDIT ASSOCIÉS
VOUS INFORME

DÉFISCALISER EN 2014 : COMMENT ?

Vous venez de recevoir votre avis d'imposition sur vos revenus 2013 et constatez que vos impôts ont encore augmenté cette année. Vous envisagez donc d'investir dans l'immobilier locatif, à titre privé, pour réduire la note. Quelques conseils...

LOI DUFLLOT ?

Un logement neuf... Votre investissement doit porter sur un immeuble productif de revenus imposés dans la catégorie des revenus fonciers. Il pourra s'agir d'immeubles neufs, d'immeubles acquis en l'état futur d'achèvement, d'immeubles que vous faites construire, de logements qui font l'objet de travaux de réhabilitation ou de travaux dont l'ampleur est suffisamment importante pour qu'ils concourent à la production d'un immeuble neuf, de locaux qui sont transformés en logement.

Jusqu'à 6 000 € de réduction d'impôt ! Calculée sur la base du prix de revient de l'investissement, retenu dans la limite d'un plafond de 5 500 € par mètre carré (sans pouvoir excéder 300 000 € au total), la réduction d'impôt est fixée à 18 %, répartie sur neuf ans, soit jusqu'à 6 000 € par an.

Mais... Ce dispositif s'applique uniquement dans les zones où il existe un déséquilibre entre l'offre et la demande de logements.

Mais... Si, comme l'ancien dispositif Scellier, le dispositif Duflot est soumis à la condition de louer le logement pendant neuf ans, il diffère s'agissant de la qualité du locataire. En effet, ce dernier, qui ne doit être ni le propriétaire ni un membre du foyer fiscal, doit disposer de ressources qui ne peuvent excéder des plafonds fixés par décret. Par ailleurs, le loyer est plafonné et est inférieur au prix du marché. L'investissement est donc relativement risqué et sa rentabilité moindre.

Mais... Lorsque le montant de la réduction au titre d'une année excède l'impôt sur le revenu dû, la fraction ne peut pas être reportée : elle est perdue.

Mais... L'ensemble des avantages fiscaux est plafonné à 10 000 €. Si vous bénéficiez d'autres dispositifs « défiscalisants », la limite est vite atteinte.

LOUEZ MEUBLÉ !

Un logement meublé. Vous devez louer un logement, sans qu'il soit nécessairement neuf. La location doit simplement être dotée des éléments mobiliers nécessaires à l'habitabilité.

Une fiscalité attrayante. Les atouts de la location meublée tiennent principalement au fait que les revenus tirés de la location de logements meublés sont imposés dans la catégorie des BIC (bénéfices industriels et commerciaux), et non des revenus fonciers. Le loueur en meublé pourra donc déduire l'ensemble des charges, et notamment les droits de mutation acquittés lors de l'achat qui seront imputés sur l'année en cours ou étalés sur cinq ans, l'amortissement annuel du bien (hors terrain), les intérêts d'emprunt, les charges, etc.

Un régime « micro » plus avantageux ! Si vous optez pour le régime « micro », à la différence des revenus fonciers qui peuvent bénéficier d'un abattement de 30 % avant d'être imposés à l'impôt sur le revenu si vous percevez moins de 15 000 € de loyers par an, les revenus issus de la location meublée peuvent bénéficier d'un abattement de 50 % si les loyers n'excèdent pas 32 900 €.

Et si vous êtes loueur professionnel... Le statut de LPM (loueur en meublé professionnel) est réservé aux investisseurs réalisant plus de 23 000 € de recettes annuelles, lesquelles doivent représenter plus de la moitié des revenus du foyer fiscal. L'intérêt majeur du statut LPM réside dans la possibilité d'imputer les déficits d'exploitation sur le revenu net imposable. Autre avantage, l'exonération des plus-values réalisées après cinq ans dès lors que les recettes restent inférieures à 90 000 € par an. Enfin, en tant que biens professionnels, les immeubles loués sont exonérés d'ISF.

Nous sommes bien sûr à votre disposition pour évoquer les contours de cette disposition et vous assister dans la mise en place de cet accord.

a2a.expert-infos.com

Horaires d'ouverture du cabinet :

de 8 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 18 heures,
du lundi au vendredi.

Votre expert-comptable, à votre disposition

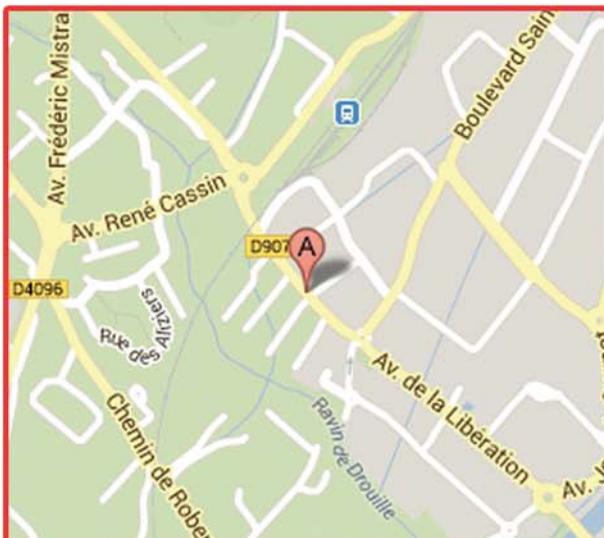
Alpes **Audit** Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise

VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE
SOCIALE
INFORMATIQUE
JURIDIQUE
ADMINISTRATIVE
FINANCIÈRE
PATRIMONIALE*

POUR NOUS CONSULTER



Cabinet A2A

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

Cabinet AeA

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

Cabinet A2CE

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



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

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

3 MERCREDI 3 SEPTEMBRE

VINON	Médiathèque	Histoires drôles et frissonnantes	15h	...
GRÉOUX	départ office	Visite guidée du village	14h30 • 4€	04 92 78 01 08
VINON	Stade	Concours de boule vétérans	journée	06 12 08 74 37
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Inscriptions Atelier de la Danse	journée	06 16 95 97 65

4 JEUDI 4 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Écociné Verdon	Projection «Supercondriaque» de Dany Boon	20h30 • 6€	...
MANOSQUE	Centre Pilates	Inscription Centre Pilates	dès 9h30	06 16 95 97 65
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85

5 VENDREDI 5 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	Bayou Gumbo	soirée	04 92 87 37 16
GRÉOUX	Centre L'Étoile	Les correspondances de Manosque	soirée	04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Tchava Genza + Cie Feufolie	soirée	06 85 35 68 42

6 SAMEDI 6 SEPTEMBRE

VILLENEUVE	Stade	Forum des associations	10h-17h	06 89 97 12 90
CHÂTEAU-ARN	Parking Centre Comm	Vide grenier	6h-18h	06 70 69 97 13
ST AUBAN	...	Brocante-Vide grenier	6h-20h	06 72 54 97 57
GRÉOUX	Château Templiers	Les mémoires d'un rat de guerre	20h30	06 45 16 91 61
VALENSOLE	Salle polyvalente	Forum des associations	Journée	04 92 74 90 02
VOLX	Complexe sportif	Fête des associations	13h30-17h30	04 92 70 91 28
VOLX	Foyer rural	Repas dansant «asso boules volxiennes»	20h	04 92 70 91 28
VILLENEUVE	village	Scène ouverte	19h	04 92 78 42 31

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>

AGENDA

6 SAMEDI 6 SEPTEMBRE suite

STE TULLE	village	Fête des saucisses	journée	04 92 78 20 06
GRÉOUX	Place Pauline	Les samedis de Pauline - Bals musette en plein air	16h-19h	04 92 70 01 08
PIERREVERT	...	Rallye des coteaux	...	04 92 72 86 87
VINON	Le Cours	Forum municipalité & associations	10h-18h	04 92 78 86 33
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	NewRedfish + Duval MC	soirée	06 85 35 68 42
GRÉOUX	Écociné Verdon	Projection «Supercondriaque» de Dany Boon	18h • 6€	...
MANOSQUE	Le Mirador	Concert Bruno Klimis	soirée	04 92 72 00 70
MANOSQUE	Atelier de la Danse	Inscriptions Atelier de la Danse	journée	06 16 95 97 65
MANOSQUE	Allée de la Ponsonne	Inscriptions aux ateliers Collectif petite enfance	9h-12h	04 92 72 80 41
MANOSQUE	Ascen'danse	Inscriptions Ascen'danse	10h-12h/14h-17h	06 88 96 92 31

7 DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

CHÂTEAU-ARN	Complexe sportif	Forum associatif de la Moyenne Durance	9h-17h30	04 92 30 81 41
ORAISON	Stade Giai Miniet	HandBall	9h-17h	04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Village	Pèlerinage traditionnel à N. Dame de la Roque	...	09 64 15 84 49
STE TULLE	village	Fête des saucisses	journée	04 92 78 20 06
PIERREVERT	...	Rallye des coteaux	...	04 92 72 86 87
BANON	...	Brocante Vide Greniers
DIGNE	...	Brocante Vide Greniers du CAD Football
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare
MANOSQUE	...	Vide grenier - Brocante
ST MAIME	...	Vide greniers
SISTERON	...	Vide grenier de la Baume
LA PALUD	village	Journée Paysanne autour du feu	journée	04 92 77 31 33

Côté Femme

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

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I.CODE IKKS CIMARRON FINAL TOUCH (ASH) BEL AIR GAT RIMON

LES NOUVEAUX LOOKS DE LA RENTRÉE 2014 / 2015 SONT ARRIVÉS EN BOUTIQUE !
EN EXCLUSIVITÉ LES TENDANCES AUTOMNE / HIVER !

DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE LIGNE DE BIJOUX CRÉATEUR EN EXCLUSIVITÉ CHEZ CÔTÉ FEMME

JOANNA
CRÉE VOTRE STYLE

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

Côté Femme a reçu le trophée

LES VICTOIRES DE L'ENTREPRISE

RELOOKEUSE PROFESSIONNELLE DIPLOMÉE
CONSULTANTE EN LOOK

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

AGENDA

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

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



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

8 LUNDI 8 SEPTEMBRE

GRÉOUX	Écociné Verdon	Projection «Supercondriaque» de Dany Boon	15h30 • 6€	...
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de BOKWA	19h-20h	06 70 04 18 84
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85

9 MARDI 9 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : Qu'est ce qu'une image	17h-18h30	04 92 74 10 54
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de danse country	18h30-22h30	06 70 04 18 84

10 MERCREDI 10 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Renault	Présentation nouvelle Twingo avec animations	18h30	...
VALENSOLE	Salle Tardieu	Cours de danse country	19h - 21h30	06 50 75 21 39
MANOSQUE	Gymnase Iscles	Portes Ouvertes EPM Handball	14h30-16h30	06 19 76 25 28

11 JEUDI 11 SEPTEMBRE

ST AUBAN	Stade	Journée cueillette plantes sauvages comestibles	9h-12h	06 50 36 07 49
PEIPIN	Salle Polyvalente	Soirée découverte des danses traditionnelles	20h30-22h30	04 92 64 17 94
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

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

04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

12 VENDREDI 12 SEPTEMBRE

VALENSOLE	Chapelle St Mayeul	Conférence : « Poésie de l'infinisme »	20h30	...
MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	Pantodapa Musiques du monde	soirée	04 92 87 37 16
VALENSOLE	Chapelle St Mayeul	La poésie de l'In-finisme	5€	04 92 74 89 83
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	La Maison Quitienchaud	soirée	06 85 35 68 42
GRÉOUX	Écociné Verdon	Projection «Une nuit a la campagne»	20h30	...

13 SAMEDI 13 SEPTEMBRE

LES MÉES	...	Brocante Vide grenier	6h-20h	06 72 54 97 57
LES MÉES	Centre équestre	Storm Voices - Orphéa	21h	04 92 64 02 64
Oraison	Salle Giai Miniet	Forum des associations	8h-13h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Médiathèque	Lecture spectacle : L'air de la montagne	14h30	04 92 74 10 54
VINON	Place du village	Forum des associations	journée	...
VOLX	...	Coévolution des espèces : compétition ou ...	14h - 17h30	04 92 75 22 01
GRÉOUX	...	La fête de la bière	journée	04 92 70 01 08
VINON	bord du verdon	Vide grenier - brocante	journée	04 92 74 04 39
VINON	Salle des fêtes	Iter games SC Vinon Durance + asso	journée	04 92 74 04 39
MANOSQUE	Renault	Portes ouvertes Nouvelle Renault Twingo	journée	...
SISTERON	...	Vide greniers
MANOSQUE	Piscine Rochette	60 ans du club de l'EPM Natation	après-midi & soirée	06 32 11 98 22
ST MARTIN EAU	Amphithéâtre	5ème édition festival ROCK DC	16h-1h • 5€	06 10 84 81 13

MINI GOLF EXTÉRIEUR

(ARBORÉ / 9 TROUS) POUR TOUTE LA FAMILLE

SALLE DE JEUX

(BILLARDS BABY FOOT AIR HOCKEY)



SOIRÉE À THÈME AVEC DJ

TOUS STYLE DE MUSIQUE (VOIR SUR NOTRE SITE)

OUVERTURE LE **19 SEPTEMBRE**

NOUVEAU À MANOSQUE

MEGAZONE

Laser Games



VENEZ Y FÊTER LES MOMENTS
IMPORTANTES DE VOTRE VIE :
ANNIVERSAIRE ENFANT ET ADULTE
DIPLOMES, JOURNÉE ENTREPRISE

Pour la 1ère fois sur Manosque, MEGAZONE vous offre un lieu convivial, 100% loisirs destinés à tout public. En famille, entre amis, à l'occasion d'un anniversaire, d'un enterrement de vie de garçon/fille ou d'une sortie entreprise, MEGAZONE MANOSQUE vous propose : laser games intérieur (600m²), bar et buvette intérieur/extérieur, mini-golf extérieur, salle de jeux (billards, baby-foot, air hockey, attrape peluche...)

RUE DE L'INDUSTRIE - ZI ST-JOSEPH (AU DESSUS DE JOUECLUB / LA PATATERIE)

04 100 MANOSQUE -  04.92.75.11.05

AGENDA

14 DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

ENTREVENNES	...	5è Festival Famille : La Fête au Pré des étoiles	11h-18h	04 92 75 36 86
PEIPIN	Place Bon Vent	Vide grenier	à partir de 6h	06 80 63 09 32
MONTFORT	Chapelle St Donat	Pèlerinage de Saint Donat	dès 10h30	04 92 64 17 98
ST AUBAN	Aérodrome	Journée découverte d'aéromodélisme	9h-18h	06 07 13 51 75
ORAISON	Places de la ville	Vide Grenier	journée	04 92 78 60 80
ORAISON	Hippodrome	Kermesse Paroissiale San Brancaï	dès 10h	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Don du sang	8h-12h30	04 92 78 60 80
GRÉOUX	...	La fête de la bière	journée	04 92 70 01 08
GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux	16h30	04 92 70 01 08
GRÉOUX	Parking stade rugby	Brocante vide-grenier	6h30-18h	06 24 74 87 41
PIERREVERT	Salle polyvalente	Forum des associations	...	04 92 72 86 87
MANOSQUE	Renault	Portes ouvertes Nouvelle Renault Twingo	journée	...
CÉRESTE	...	Brocante et vide-greniers
FORCALQUIER	...	Marché du livre ancien et collections
PEYRUIS	...	Vide greniers brocante
ST ETIENNE	...	Brocante vide greniers
SISTERON	...	Vide greniers de la rentrée
MANOSQUE	Lac des Vannades	3000 M nage en eau libre	9h30	06 32 11 98 22
LA BRILLANNE	Centre d'accueil	Vide grenier	7h-19h	06 85 01 15 16

15 LUNDI 15 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85
----------	----------	--	---------	----------------

17 MERCREDI 17 SEPTEMBRE

GRÉOUX	départ office	Visite guidée du village	14h30 • 4€	04 92 78 01 08
VINON	devant la mairie	Visite guidée du village	17h	04 92 74 04 39

18 JEUDI 18 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85
----------	----------	--	---------	----------------

Salsa HP

COURS

débutant et intermédiaire
et stages de perfectionnement
mais aussi cours particulier

Salsa cubaine ★ Bachata ★ Kizomba ★ Zumba ★ Samba

LUNDIS et JEUDIS de 19h à 21h (Studio C / Manosque) ☎ 06 74 13 36 85

accent

DECCO®

Aménagement

Habitat

Décoration

DÉCORATION

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU
MAGAZIN-CONFORAMA

TV / HIFI

LE RETOUR DES
TÉLÉVISEURS
CHEZ MÉGACHIP

IMMOBILIER

LES CONSEILS IMMO
D'ARTHURIMMO

DOSSIER

QUELS LOGEMENTS
POUR LES ÉTUDIANTS ?





Après six mois de travaux, votre magasin Conforama Manosque dispose désormais d'une surface supplémentaire de 300 m² et d'une rénovation complète pour le plus grand plaisir des clients et futurs clients.

Le magasin Conforama Manosque a été créé il y a trente ans déjà, en 1984. Il fut rénové une première fois en 2002 et compte aujourd'hui trente-quatre salariés dont deux sont présents depuis l'origine. En quelques mots, Conforama c'est tout pour l'ameublement de la maison, pour tous les goûts, au meilleur prix, des choix simples mais essentiels.

UN TOUT NOUVEAU CONFORAMA

L'agrandissement de trois cents mètres carrés et sa rénovation complète du sol au plafond en passant par l'aménagement des produits permettent d'offrir des «espaces» et aussi le développement de certaines familles de produits. Des travaux qui ont duré de janvier à juin 2014, par phases de cinquante mètres carrés, pour présenter un magasin au nouveau concept Conforama, avec des espaces plus clairs et mieux identifiés (espace jour, espace cuisine, espace nuit, espace décoration...).

Vos achats seront facilités par une circulation plus fluide dans le magasin, un meilleur repérage des espaces et produits, une ambiance plus proche de la boutique que de la grande distribution et des espaces différents selon les rayons.

LES NOUVEAUTÉS

Le nouveau magasin offre un choix plus important notamment en sièges, électroménager, multimédia, l'arrivée des smartphones et tablettes. Désormais deux conceptrices pourront répondre à votre projet de cuisine. Un rayon art de la table vient compléter l'offre et l'espace literie s'agrandit. Vous trouverez plus de choix en décoration et rangement.

ENCORE DES NOUVEAUTÉS À VENIR

« Prochainement vous pourrez profiter de l'achat "rapide" : possibilité de choisir certains produits directement, sans passer par un vendeur, vous

aurez alors un ticket à prendre pour le passage directement en caisse et aux enlèvements de marchandises. Un service pratique quand on sait ce que l'on veut et qui évite les attentes. Démarrage courant septembre. Vous pourrez également choisir et acheter toute l'offre Conforama, y compris sur internet, et le récupérer en magasin », nous précise Jacques Février, directeur du magasin.

LES OFFRES DE RENTRÉE

Conforama Manosque propose un très large choix de meubles et décoration pour étudiants. Literie, télé, hi-fi, tablette, smartphone, ordinateur, canapé, décoration, bureau, solutions de rangement, aménagement de cuisine. Vous trouverez forcément ce dont vous avez besoin pour le studio de votre étudiant, au meilleur prix.

PROMOTION :

Deux heures de location de camionnette pour 1 € chaque mardi et jeudi de septembre. Voir conditions en magasin.

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

LA RENTRÉE Conforama

Jusqu'à **-30%** SUR LES **SÉJOURS***

NOUVEAU **-30%** Buffet Floyd **378€**
539€
Dont 6,50 € d'eco-participation

Existe aussi en coloris

Blanc

Jusqu'à **-30%** SUR LES **CHAMBRES JEUNES ET ADULTES⁽¹⁾**

NOUVEAU

-30% Lits superposés Kido **246€**
349€
Dont 8 € d'eco-participation

Jusqu'à **-40%** SUR LA **LITERIE****

BULTEX C **NOUVEAU**

-40% Matelas Beryl 140 x 190 cm **379€**
629€
Dont 4 € d'eco-participation

Nouvelle mousse Bultex nano

Jusqu'à **-30%** SUR LE **MOBILIER DE BUREAU**

NOUVEAU

Tableau effaçable

-30% Bureau Scala **97€**
139€
Dont 120 € d'eco-participation

— Conforama —
net toute son expertise à votre service

VOUS CHANGEZ DE VIE ?
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER

◆ Déménagements

Jusqu'à **250 €** de réduction

+24h de location de camionnette à 10 € ou 2h à 1€

◆ Étudiants

-20% sur le **MEUBLE & la DÉCORATION**

LES MARDIS ET LES JEUDIS

+2h de location de camionnette à 1€

Voit. conditions calculées et appliquées de Ven 2 semaines en magasin sur Conforama.fr

Il s'agit d'une offre promotionnelle et participative de déménagement et de location de camionnette. Elle concerne uniquement les clients qui ont acheté un produit Conforama dans un magasin Conforama au cours de la période de validité de l'offre. Elle ne concerne pas les clients qui ont acheté un produit Conforama dans un magasin Conforama au cours de la période de validité de l'offre. Elle ne concerne pas les clients qui ont acheté un produit Conforama dans un magasin Conforama au cours de la période de validité de l'offre. Elle ne concerne pas les clients qui ont acheté un produit Conforama dans un magasin Conforama au cours de la période de validité de l'offre. Elle ne concerne pas les clients qui ont acheté un produit Conforama dans un magasin Conforama au cours de la période de validité de l'offre.

TAEG FIXE : 0 %, 5 MENSUALITÉS DE 30 €.
MONTANT TOTAL DÙ : 150 €. UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSE.
VERIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

Exemple pour un crédit accessoire à une vente de 150 € sur 5 mois.

PAYEZ EN 5 MOIS AU TAEG FIXE DE **0%**⁽¹⁾

À PARTIR DE 150€

(1) OFFRE VALABLE DU 20/08/2014 AU 30/09/2014 POUR UN ACHAT ENTRE 150 € ET 15000 €. VOIR CONDITIONS EN PAGE 3.

EXCEPTIONNEL !

400€ OFFERTS⁽²⁾

SUR TOUTES LES CUISINES SUR MESURE

EN BON D'ACHAT PAR TRANCHE DE 1000 € D'ACHATS

Jusqu'à **-30%** SUR LES **CANAPÉS BANQUETTES***

NOUVEAU

-30% Banquette lit 3 places Look **159€**
224€
Dont 1 € d'eco-participation

Existe aussi en coloris

Noir

-200€ Lave-linge **389€**
589€
Dont 4 € d'eco-participation

QUANTITÉ LIMITÉE 1000 PIÈCES

CAPACITÉ 10kg

Grande capacité 10 kg
Très économe

Conforama

Route de Sisteron
04100 MANOSQUE



Pour les lycéens ayant réussi leurs examens, voilà une nouvelle aventure qui s'offre à eux dès le mois de septembre: la vie étudiante !

Bien souvent exilé dans des villes de grande ampleur, l'étudiant doit, dans un premier temps, trouver un logement. Plusieurs solutions s'offrent à eux : logement chez l'habitant (chambre), colocation dans un appartement ou une maison, logement sur le marché privé dans un immeuble (studio ou T2) et bien d'autres possibilités encore... Mais n'oublions pas le célèbre logement étudiant, en résidence spécialisée ou en cité universitaire, le mode d'habitat esprit campus.

L'EMPLACEMENT DE LA RÉSIDENCE ÉTUDIANTE

L'emplacement est un des points fondamentaux lors du choix d'installation. La proximité d'un lieu dédié aux études est bien entendu primordiale : le plus souvent une université, une ou plusieurs écoles de commerces, d'ingénieurs, d'informatique... La résidence peut être située en dehors de la ville ou en centre-ville. Un point indispensable par ailleurs est la proximité des transports en commun, car le plus souvent les étudiants ne disposent pas de véhicule, mais ont des besoins de déplacement importants.

HABITATION MODÉRÉE

Le logement étudiant est un type de logement spécialement dévolu à la catégorie de la population qui poursuit des études supérieures. Ce logement est caractérisé par plusieurs types d'habitats. Chambres et studios situés en cité universitaire ou en résidence spécialisée. Nous allons développer ces catégories d'habitats.

CITÉ UNIVERSITAIRE

Les cités universitaires (couramment appelées cités U) diffèrent d'une ville à l'autre. Souvent, il s'agit de bâtiments disposés dans un parc boisé, comportant une ou deux ailes et trois ou quatre étages. Une cité universitaire comporte normalement un bâtiment administratif, une cafétéria, des lieux culturels et sportifs. Les logements proposés peuvent aller de neuf à trente-deux mètres carrés avec des loyers adaptés et attractifs pour la population concernée. Bien loin des barres construites au cours des années cinquante et soixante, avec un gros besoin de logements du fait de la massification de l'enseignement supérieur. Les programmes de constructions visaient des logements de petites surfaces. Ces chambres d'environ dix mètres carrés, peu insonorisées et austères, construites à l'économie, offraient un confort minimum, les espaces communs, sanitaires et cuisines, se situent sur le palier à raison d'un bloc par étage. Ces constructions comportaient peu d'espaces collectifs attrayants.

RÉSIDENCE ÉTUDIANTE

Aujourd'hui, les résidences étudiantes sont des immeubles situés généralement à proximité des grandes écoles, des campus ou autres établissements d'enseignement supérieur, mais aussi des principales commodités et au cœur d'un réseau de transports en commun développé, elles s'implantent dans des quartiers généralement prisés par les étudiants.

UN IMMOBILIER ADAPTÉ AUX ÉTUDIANTS

Les résidences étudiantes sont composées d'une centaine de logements. En plus de ces équipements de base, différents services sont proposés en fonction de la résidence. Les résidences étudiantes bénéficient en général d'un service de laverie et d'entretien, d'un service de gardiennage pour

la sécurité, d'une cafétéria et d'une salle de détente, et proposent des services tels qu'accueil, salle de sport, local à vélos... qui créent un espace de convivialité.

Les résidences sont conçues pour être conviviales et fonctionnelles. Pas besoin de prévoir l'achat de mobilier et de gros déménagements, les résidences sont proposées avec des appartements meublés et aménagés, le plus souvent de chambres individuelles de dix-huit à vingt mètres carrés (chambres et studettes), et exceptionnellement de deux-pièces. Ces logements, dits meublés, bénéficient d'équipements adaptés, à savoir des meubles, un espace de vie, une cuisine équipée et une salle d'eau individuelle avec douche, lavabo et sanitaires.

Dans un souci d'économie et de rentabilité constructive, les logements sont généralement similaires, organisés en cellules carrées ou rectangulaires (quelques fois très allongées), les solutions d'aménagement sont infimes. Avec des hauteurs sous plafond de deux mètres cinquante et des équipements déjà en place (pour les meublés), leurs décorations sont très souvent similaires, vous n'aurez pas le choix de vivre ailleurs que dans un logement standardisé.

Cependant, si vous souhaitez personnaliser votre habitat d'étudiant, il existe aujourd'hui des moyens de modifier quelque peu ces équipements afin d'obtenir plus de rangement, et plus de confort. Il sera de votre ressort de créer une décoration personnalisée afin de rendre votre espace unique et de vivre dans un logement différent de celui de votre voisin. Tous ces aménagements devront être provisoires et de ce fait démontables.

En fonction de l'importance des équipements proposés dans votre logement, voici quelques touches d'aménagement et de décoration que vous pouvez mettre en place :

- Création de petites estrades afin de créer un jeu de volumes et obtenir du rangement.
- Suivant la surface et la configuration de votre logement, pose de mobiliers complémentaires ou de cloisons amovibles pour diviser l'espace.
- Pose de miroirs afin d'augmenter la luminosité et d'agrandir visuellement l'espace.
- Pose de décorations colorées (végétaux, tableaux, etc.) apportant de la gaieté.



Libre cours à votre imagination pour une bonne installation avant de démarrer du bon pied votre année scolaire.

Vous trouverez dans toutes les villes universitaires tous les types de logements. Faites de votre coup de cœur, la raison du confort pour de bonnes études.

Bonne rentrée à tous.

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**



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



ÉVOLUTION DE LA FISCALITÉ DE LA VENTE IMMOBILIÈRE

Chaque année, l'administration fiscale publie les taux d'imposition appliqués par les départements pour les ventes de biens immobiliers. Ainsi depuis le 1er juin 2014, seuls 8 départements métropolitains ont maintenu le taux de 3,80% (La Vienne, le Morbihan, La Mayenne, la Loire-Atlantique, l'Isère, l'Indre, les Yvelines et Paris).

L'immense majorité des Conseils Généraux a choisi de porter le montant des droits de mutation à titre onéreux à 4,50%. Cette hausse provisoire devrait prendre fin au 1er mars 2016. Quelques départements ont adopté un régime de faveur pour la vente des logements sociaux. Et les Hautes-Pyrénées ont maintenu le taux de 3,80% pour la vente d'un logement loué, ou ouvrant au locataire un droit de propriété, à la condition que l'acquéreur les affecte à la location pendant 6 ans. Enfin, lorsque le bien est situé dans une zone de revitalisation rurale, la Marne, la Saône-et-Loire, l'Isère et le Calvados prévoient un abattement sur l'assiette des droits, qui varie entre 7600 et 46000€.

CHIFFRES CLÉS

Indice coût de la construction 1er trimestre 2014 : **1648**
 Indice de référence des loyers 2ème trimestre 2014 : **125,15**
 Taux de crédit immobilier fixe (20ans) **entre 2,50 et 2,90**
 Taux de crédit immobilier révisable (20ans) **entre 1,65 et 2,00**

TRAVAUX : LE PROFESSIONNEL DOIT VOUS INFORMER SUR SON ASSURANCE DÉCENNALE

Vous envisagez de faire réaliser des travaux ? Vérifier que l'entreprise que vous avez choisie est assurée en responsabilité décennale vous est dorénavant facilitée. En effet, depuis le 20 juin 2014, toute entreprise doit indiquer les références de son assurance professionnelle sur le devis et sur les factures, lorsqu'elle a l'obligation de souscrire une telle assurance.

Le professionnel doit ainsi préciser les coordonnées de l'assureur ou du garant et la couverture géographique du contrat d'assurance.

Cette assurance de responsabilité décennale est obligatoire pour les travaux de bâtiment.

Elle couvre, par exemple les dommages qui compromettent la solidité du bien immobilier, ou qui rendent le bien impropre à sa destination en l'affectant dans l'un de ses éléments constitutifs ou dans l'un de ses éléments d'équipement. Il en sera ainsi de désordres qui ne permettent pas d'habiter le bien dans des conditions normales (étanchéité, isolation,...).



Arthurimmo.com
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

IMMO PROVENCE 04

160 Avenue Majoral Arnaud
04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 87 32 38



A VENDRE

MANOSQUE EXCLUSIVITE



Investissement a saisir !
AUTOFINANCEMENT pour ce studio
atypique. Vendu avec locataire en place.
290 € / Mois de loyer. Emprunt sur 20 ans
à un taux de 3,3% échéances de 251 € /
Mois. Vous gagnez près de 50 € / MOIS !



39 000 € FAI

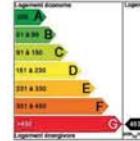
Réf. : 02514

A VENDRE

EXCLUSIF à Manosque !



Au premier étage d'une résidence de la
résidence BELLEVUE, appartement à
renover de Type 4 pour 70m² hab.
environs. Vue magnifique. Gros potentiel à
exploiter ! Exposition plein Sud. Faibles
charges de copropriétés.



99 000 € FAI

Réf. : 02564

A VENDRE

Exclusivité



Pavillon des années 90 de P.P sur une
parcelle de 400m² de jardin clos, près de
100m² hab, séjour donnant sur terrasse,
cuisine avec cellier, salle d'eau neuve, 3
ch, garage. Dans un petit lotissement au
calme. Accès centre ville et autoroute
facile.



223 000 € FAI

Réf. : 02606

A VENDRE

PROCHE PIERREVERT



Villa de plain pied de 112m², composée
d'une entrée, séjour, cuisine équipée, 3
chambres avec placard, salle de bains
avec douche et baignoire,
cellier/buanderie. Garage de 30m². Le tout
sur un terrain de 489m². A saisir
rapidement !! DPE en cours



233 200 € FAI

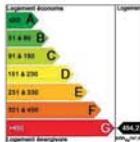
Réf. : 02644

A VENDRE

Sainte Tulle



Au coeur du village, Maison rénovée par
un architecte, au premier niveau grande
pièce à vivre avec cheminée et cuisine
ouverte, une belle salle d'eau, grande
chambre avec mezzanine. Cette petite
maison de village en Pierre propose plus
de 55 m² hab. Garage et cave



113 000 € FAI

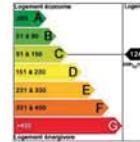
Réf. : 02645

A VENDRE

VOLX : 6 km de Manosque



Certainement la plus belle maison à
vendre actuellement dans cette gamme de
prix. Proche école et collège, dans
impasse au calme. Très belle bastide
provençale récente, confortable, type 4/5
pour 124 m² HAB. Terrain de 680 m²
avec cuisine d'été et sa piscine, eau du
canal d'arrosage Etat général excellent.



357 000 € FAI

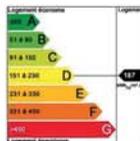
Réf. : 02631

A VENDRE

Exclusivité



Sud de manosque, maison de 2003 de
style provençale, sur une parcelle de 1
150m². Maison de 130m² habitables
offrant un grand séjour, suite parentale et
trois chambres, salle de bains. Plage et
cuisine d'été autour de la piscine chauffée.
Belles prestations soignées.



435 000 € FAI

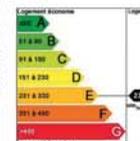
Réf. : 02597

A VENDRE

EXCLUSIVITE : PIERREVERT



Edifié sur une parcelle de 954 m², joliment
arboré avec eau du canal d'arrosage :
Très agréable pavillon de plain pied avec
ses terrasses. Type 3 séjour/salon 30 m²
avec cheminée/insert, cuisine
indépendante/cellier, salle de bains et 2
belles chambres. Places de parking et
garage.



253 000 € FAI

Réf. : 02577





PLANETE HD

LE RETO

SHARP LED 42" (107 CM)
SHARP LC-42LD265



FULL HD (1080P)
300HZ
3D Passive
Digital Audio Output :
PCM / AUTO
(Dolby Digital Plus,
DTS 2.0)

FULL HD (1080P) / - 100HZ
PANEL SUB PIXELS : 6 MILLIONS
HAUT-PARLEURS:
PUISSANCE DE SORTIE (W) : 8 + 8

PUISSANCE TOTALE RMS : 310 W
(2 X 80 W + CAISSON DE BASSE 150 W)
3D-AUDIO VIA ENTRÉE
SORTIE HDMI 1.4A

SHARP BARRE DE SON
SHARP HTSB60



SHARP LED 50" (127 CM)
SHARP LC-50LE760



INFORMATIQUE

POUR TOUT A
LA PRÉPARATI
(*A

ZI St Joseph - MANOSQUE (à côté d'H

UR DES TÉLÉVISEURS



LUNETTES 3D OFFERTES
SELON MODÈLE



799
€

SHARP LED 60" (152 CM)
SHARP LC-60UQ10



1999
€



2999
€

SHARP LED 70" (177CM)
SHARP LC-70UQ10

FULL HD (1080P) / - 800HZ / - 3D ACTIVE
COMPATIBLE RÉOLUTION 4K (ULTRA HD)
DALLE X-GEN QUATTRON PRO (RGBY - 10
MILLIONS DE SOUS-PIXELS DE + QUE LA FULL HD)
HAUT-PARLEURS : 2 YAMAHA HXT "HARMONICS
ENHANCER EXTENDED" (10 + 15 W)

CHAT D'UN ORDINATEUR (FIXE OU PORTABLE)
ON ET MISE EN SERVICE* À ~~29€~~ EST **OFFERTE** !
ANTIVIRUS, OPEN OFFICE, CODEC, ...)

typer U)



04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE



AGENDA

19 VENDREDI 19 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Centre Jean Giono	Expo d'arts plastiques sur le thème de la guerre	...	04 92 70 54 54
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Canap' + Walter Gallay + Café Bertrand	soirée	06 85 35 68 42
LA PALUD	...	Escalade Vertigo
SAINTE TULLE	Cinéma	Pascal Privat... rencontres	18h-21h	04 92 78 20 06

20 SAMEDI 20 SEPTEMBRE

PEYRUIS	Église St Nicolas	Visite libre ou commentée église St Nicolas	14h-18h	06 84 62 24 45
LES MÉES	Salle des fêtes	30ème journée Terre d'échange	14h-23h	04 92 34 08 06
LES MÉES	ND de L'olivier	Journée Européennes du Patrimoine	dès 15h	...
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Soirée «Youtubeurs» du 04	20h-22h	04 92 64 17 24
ORAISON	...	Journées Européennes du Patrimoine	...	04 92 78 60 80
GRÉOUX	...	Visites guidées exposition	entrée libre	04 92 70 01 08
VALENSOLE	Départ Gréoux	Circuit poétique sur le Plateau	14h30	04 92 78 01 08
STE TULLE	Médiathèque	Découvrir le monde imaginaire	10h - 11h	04 92 78 39 38
MANOSQUE	Église N. D. Romigier	Journée du Patrimoine : conférence l'art Roman	17h	06 87 17 71 54
RIEZ	...	Journée du Patrimoine : exposition	14h30 - 18h30	04 92 77 80 45
QUINSON	Musée Préhistoire	Journée du Patrimoine	10h - 19h	04 92 74 09 59
MANOSQUE	Église N. D. Romigier	Journées du Patrimoine : exposition	10h-12h et 14h-19h	06 87 17 71 54
MANOSQUE	Maison Jean Giono	Journées du Patrimoine	10h-12h et 14h-17h	04 92 87 73 03
GRÉOUX	Av. des thermes	Brocante - vide grenier	...	04 92 78 09 68
PIERREVERT	...	Journées européennes du Patrimoine	...	04 92 72 86 87
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Les Fils de Buster + The Choolers Division	soirée	06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers
LA PALUD	...	Escalade Vertigo

OFFRE RENTRÉE SCOLAIRE

UNE PAIRE
ACHETÉE

UNE PAIRE
OFFERTE*

L&B OPTIC

17, avenue J. Giono
04100 MANOSQUE
Tél. 09.7318.88.33

*pour l'achat simultané d'une paire de lunettes composée d'une monture sur l'ensemble des collections du magasin + 2 verres correcteurs organiques 1.5, on vous offre une 2ème paire de lunettes sur une collection sélectionnée de montures et de correction identique au premier, équipées de verres organiques 1.5 unifocaux et en verres organiques 1.5 progressifs. offres valable jusqu'au 31/12/2014.

AGENDA

21 DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

PEYRUIS	Église St Nicolas	Visite libre ou commentée église St Nicolas	14h-18h	06 84 62 24 45
LES MÉES	Salle des fêtes	30ème journée Terre d'échange	9h-19h	04 92 34 08 06
LES MÉES	ND de L'olivier	Journée Européennes du Patrimoine	dès 15h	...
CHÂTEAU-ARN	Dojo	Finale du challenge de Provence VTT cross	9h-16h	06 71 10 12 75
MANOSQUE	Église N. D. Romigier	Journées du Patrimoine : exposition	10h-12h et 14h-19h	06 87 17 71 54
ALLEMAGNE	Village	Fête des vieux métiers	10h - 18h	06 10 63 30 82
MANOSQUE	La Glacière	Visite de La Glacière de Manosque	10h et 15h	06 74 04 24 26
QUINSON	Musée Préhistoire	Journée du Patrimoine	10h - 19h	04 92 74 09 59
MANOSQUE	Maison Jean Giono	Journées du Patrimoine	10h-12h et 14h-17h	04 92 87 73 03
VOLX	village	Volx en course : 12km et marche nordique	dès 7h30	04 92 70 91 28
VILLENEUVE	village	Vide grenier	...	04 92 78 42 31
GRÉOUX	...	Visites guidées exposition	entrée libre	04 92 70 01 08
PIERREVERT	...	Journées européennes du Patrimoine	...	04 92 72 86 87
CORBIÈRES	...	Brocante et vide grenier
FORCALQUIER	...	Brocante et vide grenier du Rotary Club
MALLEMOISSON	...	Vide grenier du Grillon Buissonnier
REILLANNE	...	Vide poussette bourse aux jouets
RIEZ	...	Livres collections et greniers de l'Art
LA PALUD	...	Escalade Vertigo



Produits régionaux Votre boutique à Manosque

Ouvert du
Lundi au
Samedi

8h - 12.30h
13h30-19.15h

Tél 04 92 72 00 99
info@moulinolivette.fr

www.moulinolivette.fr



Le spécialiste de l'huile
d'olive depuis 1928

Découverte de l'huile d'olive
provençale avec diaporama
tous les jeudi à 16h

Moulin de l'olivette - Manosque

AGENDA

22 LUNDI 22 SEPTEMBRE

MANOSQUE

Studio C

Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba

19h-21h

06 74 13 36 85

23 MARDI 23 SEPTEMBRE

LES MÉES

Salle des fêtes

La légende noire du soldat «O»

18h30

...

AUBIGNOSC

Salle des fêtes

Conférence sur la réflexologie

19h-20h30

06 80 36 09 37

FORCALQUIER

Le Kfé Quoi !

Repas dans le noir

soirée • 25€

06 77 14 91 85

24 MERCREDI 24 SEPTEMBRE

MANOSQUE

Médiathèque

Heure du conte « spécial correspondances »

15h30

04 92 74 10 54

MANOSQUE

Ville

Les correspondances de Manosque

journée

04 92 75 67 83

25 JEUDI 25 SEPTEMBRE

CHÂTEAU-ARN

Salle des fêtes

Don du sang

7h30 - 12h15

06 75 24 75 57

LES MÉES

Salle de la mairie

Rentrée du groupe de lecteurs Liber-thé

18h30

04 92 62 48 13

MANOSQUE

Ville

Les correspondances de Manosque

journée

04 92 75 67 83

GRÉOUX

...

Lecture : Pauline aux bains

17h30

04 92 78 01 08

MANOSQUE

Studio C

Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba

19h-21h

06 74 13 36 85

faites vous plaisir en famille
ou entre amis !



SYMPA
7J/7
midi et soir

La Pataterie
RESTAURANT

690 Bd St Joseph • MANOSQUE • 04 92 75 68 14

SARL PATA MANOSQUE, commerçant indépendant, membre du réseau de franchise LA PATATERIE



CARTES BANCAIRES



TICKETS RESTAURANTS



WI-FI GRATUIT



TERRASSE



REPAS GROUPES



PARKING



CHIENS ACCEPTÉS



SALLE CLIMATISÉE



ESPACE ENFANTS



RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

AGENDA

26 VENDREDI 26 SEPTEMBRE

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Ville	Les correspondances de Manosque	journée	04 92 75 67 83
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	R2Rue + Mon Vier Rythm'blues Sexxion	soirée	06 85 35 68 42
MANOSQUE	Club SO SWIM	Journées Portes Ouvertes SO SWIM	journée	06 59 38 10 10

27 SAMEDI 27 SEPTEMBRE

VALENSOLE	...	Lecture du Grand Troupeau de Giono	...	04 92 70 54 54
MANOSQUE	...	Lecture : « Jean Giono dans la Grande Guerre »	11h	04 92 87 73 03
ST JULIEN	Salle Polyvalente	Automne photographique en Champsaur	10h - 18h	...
MANOSQUE	Ville	Les correspondances de Manosque	journée	04 92 75 67 83
VALENSOLE	Salle polyvalente	Journée de Valensole'AMAP	journée	04 92 74 90 02
GRÉOUX	Place Pauline	Les samedis de Pauline - Bals musette en plein air	16h-19h	04 92 70 01 08
VINON	Salle des fêtes	Soirée country	soirée	06 73 61 88 67
PIERREVERT	Salle de la Frâche	Scènes ouvertes Mélody en Sous-Sol	21h	06 09 87 62 39
MANOSQUE	Leclerc Culture	Séance de dédicaces Hélène Ladier	Après-midi	...
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Dernière minute + Hyperstation	soirée	06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante, vide grenier, plantes, livres, fringues
LA BRILLANNE	Centre d'accueil	Vide sport - Vide grenier	8h-19h	06 77 27 84 76
MANOSQUE	Club SO SWIM	Journées Portes Ouvertes SO SWIM	journée	06 59 38 10 10

NOUVEAU BAR À ONGLES

POSE COMPLÈTE 40€
COMBLAGE 35€

*Hair
Beauty
Shop*

coiffure - bar à ongles

18€ Shampoing + Brush

53€ Shampoing
+ Mèches
+ Coupe + Brush

33€ Shampoing
+ Couleur
+ Coupe + Brush

23€ Shampoing +
Coupe + Brush

15€ Shampoing +
Coupe homme

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

AGENDA

28 DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

BANON	...	6ème édition Rando du Fromage	journée	06 72 69 04 96
L'ESCALE	Centre du village	18ème Gambade Escalaise	dès 10h	06 80 02 26 23
Oraison	Places de la Ville	Vide Grenier	journée	04 92 78 60 80
ST JULIEN	Salle Polyvalente	Automne photographique en Champsaur	10h - 18h	...
MANOSQUE	Ville	Balade scénographiée : Naissance d'un poète	10h30 - 12h	04 92 70 54 54
MANOSQUE	Ville	Les correspondances de Manosque	journée	04 92 75 67 83
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Thé dansant	15h	04 92 74 90 02
VOLX	...	Vide grenier «gymnastique volxienne»	...	04 92 70 91 28
DIGNE	...	Vide grenier du Lions club dignois
PIERREVERT	...	Vide grenier de la rentrée
PUIMICHEL	...	Grand vide greniers
RIEZ	...	Vide greniers
SALIGNAC	...	Vide greniers d'automne
SISTERON	...	Vide greniers culture et loisirs
MANOSQUE	Club SO SWIM	Journées Portes Ouvertes SO SWIM	journée	06 59 38 10 10

29 LUNDI 29 SEPTEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85
----------	----------	--	---------	----------------

1 MERCREDI 1^{er} OCTOBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Spectacle jeune public par la cie Adieu Berthe	...	04 92 74 10 54
----------	-------------	--	-----	----------------

2 JEUDI 2 OCTOBRE

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Scène ouverte/découvertes	soirée	06 85 35 68 42
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	06 74 13 36 85

3 VENDREDI 3 OCTOBRE

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	L'Amenaza + DJ	soirée	06 85 35 68 42
-------------	---------------	----------------	--------	----------------

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

AGENDA

4 SAMEDI 4 OCTOBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : rôle du service de santé militaire...	10h30 - 12h	04 92 74 10 54
VOLX	...	Conférence : Les chauves souris	18h	04 92 75 22 01
PIERREVERT	village	Fête médiévale de Pierrevert	journée	06 63 38 55 33
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi !	Hit my Fame + Subsonic	soirée	06 85 35 68 42
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers
SALLES/VERDON	...	Triathlon Natureman 2014

5 DIMANCHE 5 OCTOBRE

MANOSQUE	...	Les chemins de la résistance	...	06 74 04 24 26
PIERREVERT	village	Fête médiévale de Pierrevert	journée	06 63 38 55 33
BANON	...	Brocante et vide grenier
DIGNE	...	Brocante et vide grenier du CAD Football
FORCALQUIER	...	Les brocantes de St Lazare
MOUSTIERS	...	Collections et créations
ST ETIENNE	...	Brocante Vide greniers plantes, livres, collections
SALLES/VERDON	...	Triathlon Natureman 2014

Hamam de Rabera



A votre disposition :

Massages, gommages, enveloppements à l'argile, coiffure, esthétique...

35, Square des anciens combattants
d'Afrique du Nord

04100 MANOSQUE

Ouvert 7j/7

Hamam 06 05 33 00 13

Salon de coiffure 07 82 35 08 63

Tarif d'entrée

13€

Temps illimité

Lundi • Uniquement sur réservation

Mardi, Mercredi, Jeudi et Dimanche
De 8h30 à 16h30 pour les femmes
et de 17h à 22h30 pour les hommes
sans rendez-vous

Vendredi et Samedi de 8h30 à 22h30
pour les femmes sans rendez-vous

Le Hamam peut être mixte le Lundi
avec forfait à l'heure



Henri Leconte PADEL

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Pierre Garcia

Avec l'ouverture du Complexe, Manosque a découvert le padel, un sport de raquette dérivé du tennis arrivé tout droit d'Argentine et d'Espagne où il fait déjà fureur. Des terrains estampillés de la marque Henri Leconte Padel, les premiers en France.

Le célèbre champion français de tennis, Henri Leconte, s'intéresse de très près à ce sport ludique et ouvert à tous, à tel point qu'il en a créé une marque désormais disponible en France, et c'est à Manosque qu'a eu lieu la première inauguration de ses terrains. Le padel est un sport de raquettes récent à l'expansion fulgurante. L'Amérique du Sud et surtout l'Espagne en sont un témoignage enthousiasmant. Deux millions d'Argentins et près de quatre millions d'Espagnols pratiquent ce sport convivial et accessible. *« J'ai découvert le padel à Marbella et j'ai tout de suite été enthousiasmé par ce nouveau jeu. Je connais très bien le monde du tennis, et le padel a des similitudes, mais des arguments différents. C'est un sport à part entière qui a tout pour séduire, et qui m'a conquis ! »*, précise Henri Leconte.

Au-delà de la nouveauté, le padel s'appuie sur des atouts inédits. Il est d'abord jouable par tous. Il peut rassembler sur un même court différentes générations qui prendront beaucoup de plaisir à jouer ensemble. C'est un sport facile à apprendre qui ne nécessite pas nécessairement une grande condition physique, et il est extrêmement convivial, car il se pratique en double. Fort de ces constats et avec son expérience inestimable du tennis, Henri Leconte décide, en 2013, de promouvoir ce sport qui offre tant de possibilités...

LES RÈGLES DU PADEL

Le padel est un sport de raquettes qui se joue uniquement en double. Il se pratique en extérieur comme en salle. Les joueurs sont placés dans une arène de dix mètres sur vingt, fermée par des parois transparentes, et un grillage par endroits. Un filet de tennis sépare les deux équipes et on retrouve également au sol des lignes et des carrés de service. La présence des parois permet des rebonds surprenants qui pimentent le jeu ! Pour les points on retrouve le même système qu'au tennis, il faut six jeux pour gagner un set et l'équipe qui gagne deux sets remporte la partie. Un jeu se décompose exactement comme au tennis : 15-0, 30-0, 40-0, avantage, égalité, etc. En cas d'égalité 6-6, on procède au jeu décisif comme au tennis.

LE SERVICE

La mise en jeu se fait en diagonale comme au tennis, avec deux tentatives de service (première et deuxième balle). Le serveur est derrière la ligne de service. Le receveur se place où il veut sur le terrain, dans la diagonale du serveur. Le serveur fait d'abord rebondir la balle puis la frappe sous la ceinture. La balle doit rebondir dans le carré de service opposé avant d'être frappée par le receveur. Si la balle ne rebondit pas dans le carré elle est faute. Si elle rebondit dans le carré et touche le grillage avant d'avoir passé la ligne de service (côté receveur), elle est faute également. Si la balle frappe le filet et rebondit dans le carré elle est let. Si elle touche le grillage avant le deuxième rebond elle est faute.

LE JEU

Une fois la balle en jeu, toutes les balles qui passent le filet doivent d'abord rebondir sur le sol du camp adverse avant de toucher une paroi. On peut frapper la balle à la volée. Les joueurs peuvent frapper la balle après un rebond sur une paroi pour la renvoyer dans le camp adverse. Bien sûr comme au tennis, la balle ne peut rebondir qu'une seule fois dans votre camp, et elle ne peut être frappée qu'une fois. On peut smasher la balle assez fort pour qu'après le rebond elle sorte des limites du court ! Mais l'équipe adverse pourra courir la chercher et tenter de la remettre en jeu.

LE MATÉRIEL

Pour jouer, vous devrez vous munir de raquettes et de balles spécifiques fournies par Le Complexe. La raquette de padel est plus courte qu'une raquette de tennis. Elle est construite en graphite, carbone, titane... comme pour tous les autres sports de raquette. Légère, elle est visuellement plutôt épaisse, n'a pas de cordage, mais son tamis est perforé. Pour des raisons de sécurité, la raquette comporte une dragonne que l'on doit porter en compétition. Les balles du padel ressemblent à s'y méprendre à des balles de tennis, à la différence qu'elles sont moins gonflées.

À PARTIR DU 1ER OCTOBRE

Carte fidélité au Henri Leconte Padel Club
 Offre Single : 350 € (raquette offerte)
 Pack Duo : 600 € (deux raquettes offertes)
 Pack Family : 950 € (quatre raquettes offertes)
 Offre parrainage : un cadeau pour le parrain
 Tél. 04 92 74 49 39

<http://www.lecomplexe-manosque.com>



LE COMPLEXE

VENEZ DÉCOUVRIR LE PADEL

...



HENRI LECONTE
PADEL

LE PADEL

Le nouveau loisir ludique et sportif qui se développe depuis peu en France. Vous pourrez profiter des installations du tout premier «Henri Leconte Padel Club» en France. **3 terrains dernière génération sont à votre disposition.**

3 FORMULES À PARTIR DU 1^{ER} OCTOBRE

- SINGLE - 350 €/an avec raquette offerte
- DUO - 600 €/an avec 2 raquettes offertes
- FAMILY - 950 €/an pour 4 personnes avec 4 raquettes offertes

Réalisation Le Complexe/ID - 2014. Sous réserve d'erreurs typographiques.
Crédit photos PIERRE GARCIA © FOTOLIA®

Giorgio
Ristorante & Pizzeria

PIZZERIA • SPÉCIALITÉS ITALIENNES • BAR LOUNGE
OUVERT LE MIDI DU LUNDI AU VENDREDI
ET LES VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR.



Technoparc des Grandes Terres - Rue de l'Origan - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 74 49 39 • www.lecomplexe-manosque.com



NUTRITION

Le sport, pilier d'une bonne hygiène de vie

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

Faire du sport, c'est devenu tendance. On cherche tous le sport qui nous rendra mordus et dont on ne pourra plus se passer ! Et pour cela de plus en plus de salles nous proposent leurs nouveautés afin de répondre à cette forte demande. Or, bouger c'est surtout bon pour notre santé (au cas où vous auriez raté l'un des messages télévisuels phare du plan national nutrition santé) !

Ce mois-ci, et en cette rentrée 2014, je vous propose donc à travers ce cahier sport de parler de l'influence du sport sur notre hygiène de vie.

Que vous ayez besoin de perdre du poids ou non, faire du sport c'est avant tout entretenir, voire développer sa masse musculaire. Cette action peut sembler anodine et pourtant, il faut savoir que c'est le muscle qui nous permet naturellement, au repos, de brûler le plus de calories. C'est-à-dire que pour deux individus de même taille, même poids, même sexe et même âge celui dont la composition corporelle comprendra plus de muscles brûlera au repos plus de calories. Il est donc dans l'intérêt de chacun d'avoir du muscle pour pouvoir, tout simplement, manger plus. L'activité physique va donc affiner notre silhouette et tonifier notre corps.

Ceci étant dit, penchons-nous sur la question de la perte de poids. Car bon nombre d'entre nous se mettent au sport dans l'espoir d'atteindre leur objectif de trouver le poids dans lequel ils pourront se sentir bien. Lorsqu'on pratique une activité physique, on augmente la dépense énergétique totale sur la journée,

ainsi si votre alimentation vous apporte environ 2 000 kilocalories, mais que vous dépensez 150 kilocalories, en marchant par exemple, alors la quantité d'énergie finale apportée sera réajustée à 1 850 kilocalories. Cette différence répétée sur la semaine va engendrer une perte de poids.

Or, faire du sport ça donne faim ! Donc nous allons avoir tendance à vouloir manger plus au repas suivant afin de récupérer les calories dépensées au cours de l'activité physique. Il est donc primordial de ne pas se laisser aller et de bien respecter notre ration alimentaire. Les personnes sédentaires qui se mettent au sport souffrent deux fois plus de cet effet ! En cause, une hormone : la leptine ! Lorsque le tissu adipeux est à un niveau idéal, il sécrète la leptine qui va permettre la satiété, en informant le cerveau qu'il ne faut plus manger. Or, si la sécrétion de leptine diminue, la personne auparavant sédentaire, ayant fait un effort trop intense et isolé, ne va plus percevoir la sensation de satiété. Elle va donc manger plus et, pour certaines personnes, prendre du poids ! Si au contraire l'effort devient régulier, le taux de leptine redeviendra normal et l'appétit de l'individu va diminuer d'un entraînement à l'autre !

MAIS QUEL SPORT CHOISIR ?

Inutile de vous imposer un effort trop intense, par rapport à ce que nous avons évoqué plus haut sur la sécrétion de leptine et surtout un effort inadapté à vos capacités physiques, car c'est le meilleur moyen de se blesser et ne plus pouvoir bouger ! Privilégiez la marche (on conseille trente minutes de marche rapide par jour), les escaliers à l'ascenseur... Le but est de modérer l'intensité de l'effort, mais de le faire durer dans le temps afin que l'organisme utilise comme carburant

les graisses plutôt que le sucre. Le renforcement musculaire viendra quant à lui affiner la silhouette. Vous l'aurez compris : il est donc fortement conseillé de varier les activités sportives, afin de solliciter à travers divers sports l'ensemble de vos muscles.

Et l'alimentation dans tout ça, me direz-vous ! Eh bien, on ne déroge pas à l'équilibre alimentaire. En effet, un régime restrictif combiné à une activité physique régulière peut être dangereux et toute restriction est susceptible d'entraîner des carences. Chaque groupe d'aliment doit être présent quotidiennement dans nos assiettes. Afin de connaître exactement les quantités qui correspondent à vos besoins personnels, n'hésitez pas à consulter un diététicien qui pourra faire le point avec vous sur vos habitudes alimentaires. Cette étape n'est pas des moindres, car même s'il n'est pas toujours évident d'avouer qu'une aide nous est nécessaire, de simples petits changements peuvent parfois faire la différence sur la balance ! Une consommation excessive de fruits, un repas déséquilibré qui entraîne du grignotage, la consommation répétée et fréquente d'un aliment dont on ne connaît pas vraiment la composition... peuvent être à l'origine des kilos qui vous tracassent !

Il faut savoir que c'est le muscle qui nous permet naturellement, au repos, de brûler le plus de calories

Il est important de pratiquer un sport qui est adapté à nos capacités physiques individuelles, et qui permet également d'être une échappatoire à nos petits tracas quotidiens et surtout que l'on pratique de façon régulière ! Chez les personnes qui souffrent d'un excès de poids, il est important d'inscrire la perte de poids dans le temps afin de s'assurer que les kilos perdus le sont pour de bon !

Enfin, les bases d'une bonne hygiène de vie restent d'allier une activité physique régulière à une alimentation variée et équilibrée, où la notion de plaisir a toute sa place.

LE SAVIEZ-VOUS ?

(Ces données sont approximatives, elles varient en fonction du poids de l'individu.)

Pour trente minutes de :

- course à pied (environ huit kilomètres par heure), vous dépensez entre 250 et 400 calories ;
- marche rapide (environ six kilomètres par heure), vous font dépenser entre 135 et 200 calories ;
- danse (rapide, ballet, twist), vous dépensez entre 180 et 270 calories ;
- aquagym, vous dépensez entre 120 et 180 calories ;
- natation, vous dépensez entre 180 et 270 calories.

Transpirer ne fait pas maigrir : en effet, la sueur ne correspond pas à de la graisse qui fond, c'est de l'eau ! Le but étant de refroidir votre corps pour éviter qu'il ne s'échauffe. Inutile alors de se couvrir à l'extrême, car si vous montez sur la balance après votre effort, la différence avec votre poids précédant l'activité physique vous indiquera juste la quantité d'eau transpirée ! Donc, pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort pour optimiser votre performance !

FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

Intervenant à domicile
Éducation nutritionnelle et thérapeutique
Diététicienne du Centre Pilates de Manosque
Consultante pour les magazines MOUV'IN,
LONGO VIDO et LES P'TITS LOU

CONTACT : 06 69 36 00 95
chastinflorane@hotmail.fr
www.diet-et-tic.com





VITA LIBERTÉ

Texte et photo : Nicolas Le Plénier

La salle de remise en forme Vita Liberté a ouvert ses portes en été 2013 et a fêté son 1000^{ème} adhérent au printemps dernier. De bon augure pour cette seconde saison qui s'annonce riche en nouveautés.

Magali et Laurent ont apporté, à Manosque, un concept innovant dans le domaine du fitness puisqu'il s'agit d'un concept low cost. Vita Liberté propose donc un tarif très attractif avec des services optionnels payants (douches, coaching, location de serviettes, cours collectifs...). « *Manosque est en pleine expansion, elle devient le cœur économique du département des Alpes-de-Haute-Provence et l'opportunité de créer notre entreprise s'est présentée à nous au moment d'une remise en question professionnelle et personnelle. Le moment est venu à point. Stratégiquement, l'ouverture d'une salle de remise en forme avec ce concept était très intéressante et ambitieuse* », nous précise Laurent, cogérant. La franchise compte déjà plus de quarante clubs en France en seulement deux ans d'existence, et d'ici la fin d'année le nombre atteindra facilement les soixante clubs. Vita Liberté, ce sont de nombreux avantages pour la population active, notamment l'ouverture sept jours sur sept, de 6 heures à 23 heures, avec des équipements haut de gamme de la marque Panatta (fabrication italienne).

PRÉSENTATION

Située au cœur de la zone d'activité Saint-Joseph, la salle dispose d'un parking privé qui facilite l'accès. Trois cent cinquante mètres carrés sont dédiés à la musculation, au cardio-training, à un espace vidéo fitness, à une salle de cours collectif de danse et de fitness. Une équipe de trois coachs diplômés d'État, composée des gérants, Magali et Laurent, et de la nouvelle recrue, Nicolas. Mais c'est aussi un staff de sept instructeurs de fitness certifiés et diplômés. Grâce au programme varié, vous pourrez, matin, midi ou soir, et même tard en soirée, participer à l'un des nombreux cours proposés. Ce qui différencie Vita Liberté d'un autre club c'est aussi: des prix bas, la présence d'une équipe, l'originalité des cours (freestyle step, aérodance, ragga) et en exclusivité, la grande nouveauté : Les Mills body pump (renforcement musculaire avec barre et poids), piloxing

(mélange de cardio, danse et pilates en version debout), Groove N'fit (cours style R'n'B, hip-hop). Vita Liberté, le seul club dans le département à proposer aux adhérents le concept renommé Les Mills !

OBJECTIFS

Vita Liberté a pour objectif de devenir LA référence à Manosque et dans les Alpes-de-Haute-Provence. L'augmentation du nombre d'adhérents cette année permettra une extension de la salle avec encore plus de services et de nouveautés. Pour continuer à surfer sur la nouvelle vague du fitness, Vita Liberté proposera prochainement le « Fonctionnal zone », ateliers en circuit, plus ludique, plus fun, et plus accessible, hommes et femmes confondus. Pour contribuer au développement d'associations artistiques, des cours de samba, danse brésilienne, hip-hop break, zumba pour les enfants le mercredi après-midi, seront proposés.

ACTIONS

Journée portes ouvertes, événements festifs à l'occasion des fêtes de Noël, participation aux aventures sportives Spartan Race, sponsoring d'événements sportifs et d'athlètes de performance, organisation de sorties en plein air et randonnées, tests de condition physique extérieurs, soirées-spectacles, comme en juin dernier avec le Vita Event, première édition, et une très belle réussite avec plus de cinq cents personnes. Alors, vous aussi venez rejoindre le dynamisme de Vita Liberté pour une année de sport et de bien-être.

PARTENARIATS

Salsa HP et DJ Tounga · Vitagym · Intersport · Bouge and Break · Vagaloum danse brésilienne · ANCV Coupon sport · ISI Fun

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ouverture de l'accueil : Du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et de 16 h à 20 h, et le samedi de 9 h 30 à 12 h 30. Téléphone : 04 92 75 86 91

Facebook : www.facebook.com/vitaliberte.manosque



Vita liberté



LE SPORT 100% LOW COST
CARDIO - FITNESS - MUSCULATION - BILAN PERSONNALISÉ

COURS COLLECTIFS
pour 10€ de plus

Seulement

19€90*
/ mois
Accès illimité
de 6h à 23h
7J/7

nous,
c'est le vrai prix !

Ter
le **Vrai**
low cost
de la région

THE WORLD'S MOST POPULAR BARBELL CLASS
LES MILLS BODYPUMP™

- circuit training
- step
- pilate
- ZUMBA
- ragga
- XPress 30 min

Votre salle de sport.

www.vitaliberte.fr

MANOSQUE RUE BLAISE PASCAL ZI SAINT JOSEPH

04100 MANOSQUE ☎ 04 92 75 86 91

*Engagement minimum d'un an.

OSTÉOPATHIE

Un bilan ostéopathique pour bien préparer sa rentrée sportive !

Véronique
POLLOCK
Ostéopathe D.O

Comme dit le proverbe : « mieux vaut prévenir que guérir ».

L'ostéopathie est donc tout naturellement préconisée lors du début d'une activité sportive afin de s'assurer que cette activité ne provoque pas de contraintes ou de tensions excessives sur l'organisme. Elle prépare le corps aux types d'exercices demandés. De même, lors de la pause de mi-saison, votre ostéopathe pourra faire un bilan des dysfonctions qui auraient pu se mettre en place.

ALORS, QUAND CONSULTER ?

En prévention :

- lors d'un bilan annuel ;
- avant de commencer ou reprendre une activité physique ;
- en préparation d'une épreuve sportive ;
- pour améliorer ses performances (en augmentant la souplesse articulaire et ligamentaire, sans oublier la capacité respiratoire de façon à favoriser une meilleure récupération après l'effort).

L'ostéopathe, horloger du corps, évalue manuellement l'état des différents systèmes de l'individu par différents tests de mobilité, tant au niveau articulaire (vertébral ou périphérique) qu'au niveau viscéral ou crânien.

L'examen ostéopathique ne s'intéresse pas aux différents systèmes indépendamment les uns des autres, mais cherche également à évaluer les interrelations, tant mécaniques que neurophysiologiques, pour découvrir la cause du problème dite primaire.

En effet, cette dysfonction primaire peut engendrer une série de problèmes secondaires (adaptatifs) et des symptômes à distance. Ceux-ci ne disparaîtront que lorsque la cause aura été traitée efficacement.

Pour Andrew Taylor Still, le fondateur de l'ostéopathie:
« Une partie du corps atteinte signifie un déséquilibre de l'harmonie du corps tout entier. L'ostéopathie doit donc traiter non seulement la partie atteinte, mais agir également sur l'ensemble du corps. »

On comprend ainsi aisément l'importance des bilans et visites préventives chez l'ostéopathe, a fortiori lorsque l'on pratique un sport régulièrement.

Que vous soyez sportif occasionnel ou averti, il n'est pas rare que votre corps subisse des traumatismes plus ou moins importants lors de la pratique de votre sport. Les dysfonctions inhérentes à des traumatismes sont pour la plupart compensées par votre corps : c'est ce qui vous évite d'être blessé.

Cette capacité de compensation a pourtant ses limites qui, une fois atteintes, conduisent inévitablement à la blessure. C'est pourquoi il est conseillé de consulter votre ostéopathe à titre préventif, avant que la blessure ne s'aggrave ou ne s'installe à long terme.

Tout sportif, par des bilans réguliers, tant ostéopathiques que médicaux, entretiendra son état de forme, ses bonnes sensations, ses performances et sa récupération grâce à la prévention.



Fondée sur la recherche des liens de cause à effet entre les dysfonctions mécaniques et les troubles en résultant, le traitement ostéopathique déclenche des mécanismes d'autorégulation, qui permettent à l'organisme de retrouver son équilibre par lui-même. Les effets se font sentir dans les jours suivants, le deuxième ou le troisième jour, il peut y avoir une exagération des symptômes, une sensation de courbatures, une fatigue. Le quatrième ou le cinquième jour, les améliorations peuvent être ressenties. Les deux semaines suivantes, le résultat de la séance est constaté.

Il est judicieux de prévoir un temps de repos de quarante-huit heures après une séance afin de profiter pleinement de ses bienfaits.

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

Véronique
POLLOCK

Ostéopathe D.O

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

À SAVOIR

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

SEPTEMBRE 2014

DU 12 AU 14 SEPTEMBRE

RANDO RAID VTT 04

Tél. : 04 92 49 61 48

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

3000M NAGE EN EAU LIBRE

(LAC DES VANNADES · MANOSQUE)

Tél. : 06 32 11 98 22

SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 SEPT

RASSEMBLEMENT ESCALADE VERTIGO

(LA PALUD SUR VERDON)

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

VOLX EN COURSE 12ÈME ÉDITION (VOLX)

12KM

Tél. : 06 32 11 98 22

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

FINALE DU CHALLENGE DE PROVENCE
VTT CROSS (CHÂTEAU-ARNOUX)

9h-16h

Tél. : 06 71 10 12 75

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

SEMI-MARATHON DES AMMONITES
(BARLES) ANNULÉ !!!!!

21,1 km · 10h30

Tél. : 04 92 36 13 54





SO SWIM

vosre club 100% aqua

Texte et photo : Nicolas Le Plénier

Depuis quelques années, la tendance est aux sports et activités physiques en milieu aquatique. Dès le mois de septembre, vous pourrez découvrir toutes les ressources physiques et aquatiques que propose ce nouveau club : So Swim !

Plus qu'un club, c'est un véritable cocon créé pour le bien-être autour de l'activité physique, en bassin, et ce toute l'année. So Swim propose un planning de cours coachés par des brevetés d'État, et il y en aura pour tous les styles et toutes les attentes.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Avec des créneaux d'une demi-heure à une heure, du lundi au samedi, votre semaine aquatique sera bien remplie. Vous n'aurez plus qu'à choisir le cours qui vous conviendra le mieux :

Aquabike

Plus besoin de présenter cette activité, annoncée comme votre alliée pour lutter contre la cellulite, elle vous permettra d'améliorer votre circulation sanguine par l'action drainante du pédalage dans l'eau, et diminuer progressivement la peau d'orange. Elle a pour but de tonifier et remodeler vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers grâce à des cours chorégraphiés pour plus de résultats. En brûlant deux fois plus de calories qu'une autre activité sportive, elle affinera votre silhouette. Vingt créneaux de cours par semaine.

Aquatrainig

Un peu moins connu, mais c'est certainement le plus complet des sports aquatiques. Vélo, tapis de course, elliptique... Vous passerez par tous les appareils pour tonifier et renforcer vos muscles par des exercices complets et variés sans temps de repos. En réalisant des efforts intenses et prolongés sur les différents appareils, vous brûlerez un maximum de graisse. Une véritable salle de musculation aquatique pour des résultats rapides et probants. Neuf cours par semaine.

Aquamax

Un cours ultra-dynamique, motivant et ludique, pour remodeler et renforcer votre corps de la tête aux pieds grâce aux chorégraphies entraînant. Vous brûlerez un maximum de calories pour un maximum de résultats. Votre cœur s'emball, vos muscles brûlent, la musique vous pousse à vous dépasser ! Le cocktail idéal pour se défouler. La condition physique, sans impacts, ni aucun risque de se blesser. Dix créneaux dans la semaine.

Aquawellness

Le bien-être par l'eau ! Préserver son capital santé en améliorant son système cardiovasculaire, renforcer sa ceinture abdominale et lombaire pour protéger son dos, réduire son stress et maximiser son plaisir, le tout avec un coaching individualisé qui répondra à vos besoins. Trois cours par semaine.

À ces disciplines viennent s'ajouter les cours : Aqua pitchoun (six cours dans la semaine), Aqua junior (cinq cours dans la semaine), Aqua ados (un cours), Aqua zen (un cours), Aqua prénatal (un cours), Aqua family (deux créneaux), et Aqua ferf (deux cours dans la semaine).

INSCRIPTIONS :

Vous pouvez réserver votre cours directement sur le site : www.so-swim.com. Les portes ouvertes auront lieu les 26, 27 et 28 septembre.

INFOS

So Swim, votre club 100% aqua

Quartier les Prés-Combaux
à côté de Keep Cool - 04100 Manosque
www.so-swim.com
Tél. 04 92 75 02 16



NOUVEAU
A MANOSQUE



SO SWIM

votre club 100% aqua

JOURNÉES PORTES-OUVERTES
26, 27, 28 SEPTEMBRE

À COTÉ DE **KeepCool**  - MANOSQUE

INSCRIPTION SUR
WWW.SO-SWIM.COM

tél. 04 92 75 02 16



EN ROUTE POUR LE 4L TROPHY

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Marie Blanchard

Deux jeunes Manosquins prendront le départ, dans le désert marocain, du prochain 4L Trophy. Un raid de quinze jours et surtout une aventure humaine entre étudiants.

Benjamin Dumonthier, vingt-cinq ans, électricien chez Cegelec, et sa copilote, Marie Blanchard, dix-huit ans, étudiante en radioprotection à l'Institut national des sciences et techniques nucléaire (INSTN), prendront donc le départ de l'édition 2015 du 4L Trophy avec leur numéro 1320.

QUE REPRÉSENTE LE 4L TROPHY POUR VOUS ?

Le 4L Trophy est un raid qui se déroule dans le désert marocain pendant quinze jours. C'est le plus grand rassemblement sportif humanitaire avec uniquement des étudiants ! Chaque équipe, composée de deux personnes, s'engage à apporter des fournitures scolaires et des vêtements qui seront ensuite distribués dans les villages et à l'association «Enfants du désert ». Chaque année, environ 1500 équipes participent à cette aventure!

POURQUOI AVOIR CHOISI CETTE COURSE ?

Le 4L Trophy fait partie d'une des choses qu'il faut faire dans une vie, le côté humanitaire nous plaît beaucoup. Et puis qui n'aimerait pas partir quinze jours dans le désert entre jeunes avec une 4L ? Nous avons choisi le 4L Trophy, car ce n'est pas une simple course ! C'est plus que ça ! Puis l'idée de partir dans le désert avec une 4L c'est plutôt sympa.

QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?

Notre objectif est de profiter à cent pour cent de cette expérience, d'en prendre plein les yeux et d'aider les enfants marocains ! Tout simplement.

COMMENT SE DÉROULE LA PRÉPARATION DE LA VOITURE ?

La préparation de la voiture se déroule très bien. Nous avons déjà la voiture qui a passé avec le contrôle technique. Il n'y avait donc pas beaucoup de mécanique à faire.

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

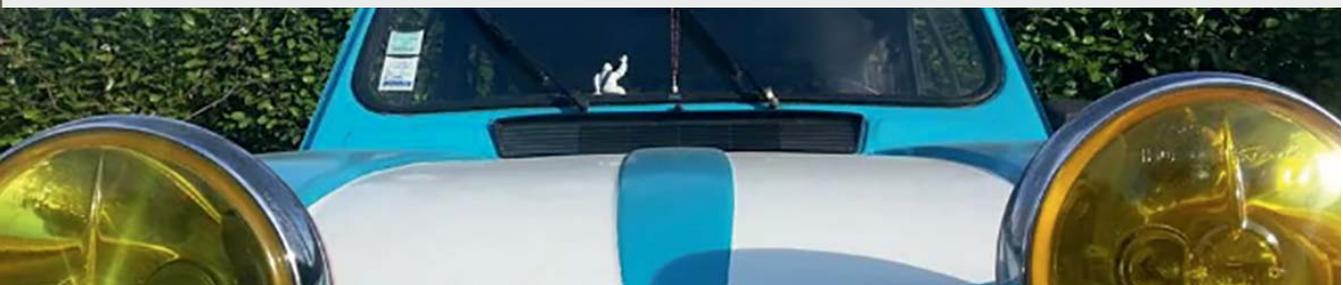
Pour réussir à finaliser notre projet, nous avons besoin de sponsors. Il existe plusieurs moyens pour nous sponsoriser financièrement : en achetant des emplacements publicitaires sur la 4L, les encarts peuvent aller de 200 € à 1 500 € selon leur place sur la voiture. Il est possible aussi d'acheter la totalité des emplacements pour 5 400€, dans ce cas-là, on parle de sponsor exclusif. On peut aussi nous sponsoriser en nature : il est possible aussi de nous aider en nous donnant des fournitures scolaires, des bons d'essence, des pièces mécaniques... Dans tous les cas, le logo de la société figurera sur notre 4L ainsi que sur notre page Facebook.

QUEL EST LE NOM DE VOTRE ÉQUIPAGE ?

Notre équipage s'appelle Alter ego. Nous avons hâte de participer à cette aventure ! Nous sommes prêts à partir! Nous tenons à remercier nos sponsors déjà présents : CNIM ; ACTENIUM ; CSTI ; ID CARRÉ ; POINT NOIR ; TPI ; GROUPAMA.

Vous pourrez suivre l'évolution de l'aventure, qui aura lieu du 19 février au 1er mars 2015, sur la page Facebook : Équipage Alter ego 4L Trophy 2015 ; et sur le site internet du magazine Mouv'in : www.mouv-in.com.

Nous leur souhaitons bonne route !





3000M EN EAU LIBRE LAC DES VANNADES MANOSQUE LE 14 SEPTEMBRE

L'EPM Natation organise le devenu traditionnel 3 000 mètres des Vannades le dimanche 14 septembre. Une course en eau libre qui accueille chaque année un beau plateau. L'an dernier ce sont quatre-vingt-trois nageurs qui ont participé à cet événement, et pas moins de sept clubs étaient représentés comme Carpentras, Rognac, Istres, Apt, le Pays d'Aix Natation, le Triathlon de Manosque, et bien sûr l'EPM Natation. La distribution des bonnets sera effectuée à 9 h 30, le départ aura lieu à 10 h 30. Ensuite, à midi, un 500 mètres sera couru par les catégories de jeunes.

VAINQUEURS 2013 :

3 000 m dames : Manon Rovirola, Rognac, 42' 59" '90 ; 3e Noellie Maurel Noellie, EPM Natation.

3 000 m messieurs : Rudy Dissler, Pays d'Aix Natation, 38' 31" 11 (ex EPM Natation) ; 3e Bastien Mollet, EPM Natation.

500 m dames : Pauline Briot, CN Carpentras, 6' 51" 46.

500 m messieurs : Remy Treutenaere, CN Carpentras, 7' 6" '96.

INFO

Le samedi 13 septembre, l'EPM Natation fête ses soixante ans, un apéritif est prévu à partir de 18 h 30, ainsi que des animations dans l'après-midi. Un repas dansant est proposé le soir à Villeneuve (25 € par personne).

Renseignements : 06 32 11 98 22

ou epmanosque@sfr.fr.

SEPTEMBRE 2014

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

LA GAMBADA ESCALAISE · (L'ESCALE)

21, 11, 5KM · 10H

Tél. : 06 80 02 26 23

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

VTT : LA RANDO DU FROMAGE · (BANON)

Tél. : 06 72 69 04 96

OCTOBRE 2014

4 ET 5 OCTOBRE

TRIATHLON NATUREMAN · (SALLES/VERDON)

www.natureman-verdon.com

11 ET 12 OCTOBRE

7ÈME TRAIL DU COUSSON · (DIGNE)

45, 28, 12 KM · 8H

Tél. : 06 79 06 62 91

SAMEDI 25 OCTOBRE

CROSS DES VANNADES · (MANOSQUE)

3,5 ET 8,9KM · 10H30

Tél. : 06 25 16 36 61

NOVEMBRE 2014

DIMANCHE 2 NOVEMBRE

6ÈME CROSS DE LA SARTEAU · (LA JAVIE)

9KM · 10H

Tél. : 06 79 63 33 87

DIMANCHE 23 NOVEMBRE

2ÈME TRAIL DES COLLINES DE GIONO

(MANOSQUE) - 26, 13 KM · 9H

Tél. : 06 20 18 09 49

DÉCEMBRE 2014

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

CROSS DE L'ACD · (DIGNE)

9,7KM · 11H

Tél. : 04 92 32 27 34

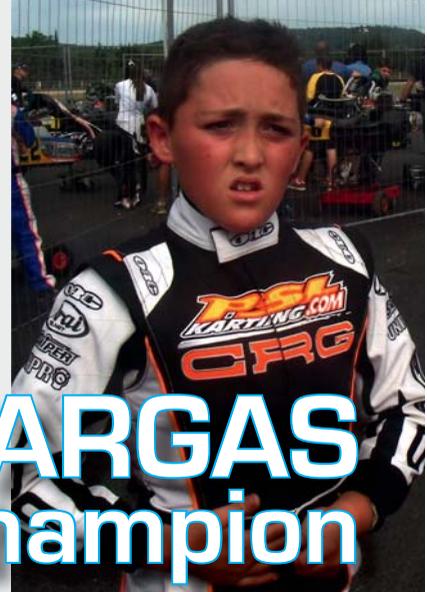
DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

13ÈME FOULÉE DE NOËL · (ORAISON)

10,5 KM · 9H30

Tél. : 06 23 82 32 75





THOMAS VARGAS

graine de champion

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Famille Vargas

Ce petit bonhomme de seulement dix ans accumule les podiums dans sa discipline de prédilection : le karting !

Après deux années de compétition, le jeune Thomas Vargas a fait parler de lui en montant à plusieurs reprises sur les podiums des courses régionales et en obtenant le titre de vice-champion de PACAC. Au mois d'octobre prochain, Thomas a l'occasion de devenir champion PACAC pour sa dernière course de la saison (les 4, 5 et 6 octobre).

SUR LES CHAPEAUX DE ROUE

Le jeune pilote Thomas Vargas poursuit sa progression dans l'univers du karting. Il évolue cette saison en minimes au championnat régional qui se déroule qui sur quatre courses. Au terme de la troisième épreuve, il est largement en tête avec deux records de piste (circuit Paul-Ricard et Carpentras). Il lui reste une course pour obtenir le titre de champion PACAC. Faute de budget, malgré sa sélection il ne pourra pas participer aux championnats de France, mais il est qualifié pour la coupe de France sur une course à Soucy, en Bourgogne, au mois d'octobre.

SON MÉCANICIEN DE PAPA

« Thomas évolue dans ce sport avec, comme mécanicien, son père, contre les plus gros teams de France où les moyens sont illimités pour certains, ce qui n'empêche pas Thomas de se montrer à la hauteur de ces structures nationales. Il l'a prouvé l'année dernière en étant le plus rapide de France en catégorie minikart sur soixante-dix-sept pilotes. Il lui est difficile de prouver son talent sans aides financières, nous avons alors décidé de créer l'association TTV Karting, ce qui nous permettra de trouver des sponsors », nous confie Sandrine, sa maman.

QUELQUES RÉSULTATS :

CHAMPIONNAT RÉGIONAL PACAC

Circuit Paul-Ricard, les 23 et 24 mars
Qualification : 3e – Préfinale : 2e – Finale : 1er
Record du tour de piste en 50.535

Brignoles, les 12 et 13 avril
Qualification : 1er – Préfinale : 1er – Finale : 1er

Carpentras, les 10 et 11 mai
Qualification : 1er – Préfinale : 5e – Finale : 1er
Record du tour de piste en 45.475

RÉGIONAL SÉRIES

LYON

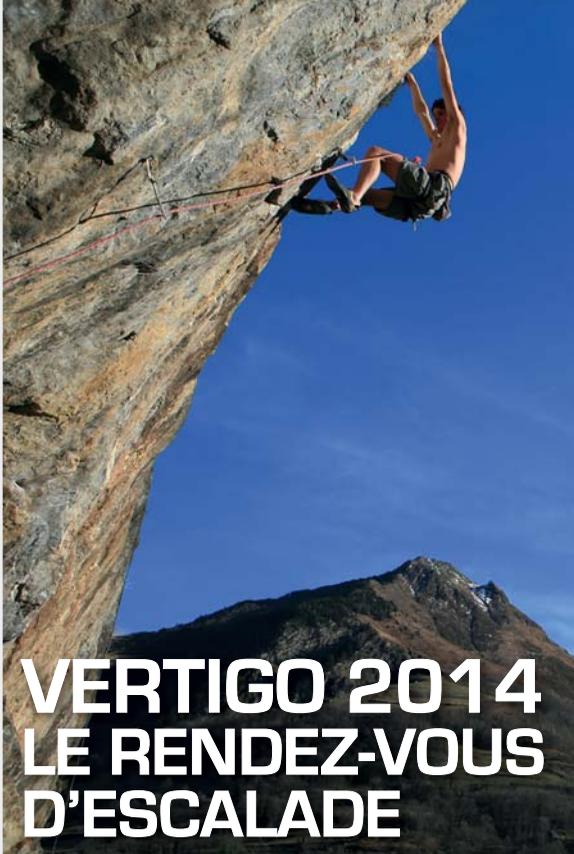
Samedi. Finale 1 : 5e – Finale 2 : 6e.
Dimanche. Finale 1 : 6e – Finale 2 : 3e.

VALENCE

Samedi. Finale 1 : 5e – Finale 2 : 3e.
Dimanche. Finale 1 : 5e – Finale 2 : 4e.

Toutes les infos sont sur le site officiel :
thomasvargas.com.





VERTIGO 2014 LE RENDEZ-VOUS D'ESCALADE

Le Vertigo est de retour dans le Verdon ! Cette nouvelle édition rassemblera à nouveau des passionnés d'escalade de tous horizons. Le Vertigo aura lieu à La Palud-sur-Verdon les 19, 20 et 21 septembre prochains.

AU PROGRAMME :

- de l'escalade pour tous : débutants, scolaires et confirmés (statiques dans l'Escalès) ;
- des structures artificielles d'initiation ;
- des ateliers en petites falaises, une conférence ;
- des expos photo ;
- une tombola (à gagner : corde, baudrier, chaussons...);
- des concerts : Monte-Carlo et Soma (2 € d'écoparticipation) ;
- un barbecue ;
- un village d'exposants.

Venez nombreux nous retrouver sur les falaises du Verdon ou tout simplement partager un moment festif.

Les rassemblements Vertigo, c'est d'abord un site extraordinaire : les gorges du Verdon, haut lieu mythique de l'escalade depuis les années soixante, au milieu du parc naturel régional du Verdon.

Le concept est basé sur la réunion de grimpeurs de tous niveaux, de toutes les générations, originaires de tous les pays, autour d'une même passion.

Lors de ces manifestations, une attention toute particulière est apportée à la sensibilisation du public à la protection du milieu naturel.

Plus d'infos sur : <http://leilagramusas.fr>.

C'EST LA RENTREE À L'EPM ATHLÉ

Le mardi 9 septembre, à 18 heures, c'est la rentrée pour les catégories suivantes : Benjamins, minimes, cadets, juniors, espoirs, seniors et vétérans.

Le samedi 13 septembre, de 9 h 30 à 11 h 30, c'est la rentrée pour l'école d'athlétisme et les poussins. Les inscriptions seront prises sur notre stand lors du Forum des sports, le 6 septembre sur l'esplanade François-Mitterrand, ou les mardis et vendredis de 18 heures à 19 h 30, et les samedis de 9 h 30 à 11 h 30, au bureau de l'EPMA au stade de la Ponsonne.

Pour plus d'information, rejoignez-nous sur notre site : <http://manosque.athle.com>.

FINALE DU CHALLENGE DE PROVENCE DE VTT CROSS COUNTRY

Dimanche 21 septembre, à Château-Arnoux, départs du dojo. De 9 heures à 16 heures, départs échelonnés en fonction des catégories. Finale du Challenge de Provence de VTT cross-country, regroupant les meilleurs cyclistes régionaux sur un circuit de 6,5 kilomètres, tracé sur les sentiers de Saint-Jean et du Barasson.

Départs face au collège. À 9 h 15 : cadet, cadette, junior fille (2 tours) ; à 10 h 30 : junior, senior dame, dame (3 tours).

Licencié FFC : 9 € pour les catégories cadets, cadettes, juniors hommes et femmes, 14 € pour les seniors hommes et femmes, espoirs hommes et femmes, masters et tandem. Non-licencié FFC: 9 € ou 14 € majorés de 8 €, coût de l'assurance, présentation obligatoire du certificat médical de non-contre-indication à la pratique du cyclisme datant de moins d'un an.

À 12 h 30 : senior, espoir, master 1 (4 tours) ; à 14 h 30 : master 2 et 3, tandem (3 tours). Compétition ouverte aux licenciés FFC et non-licenciés sous réserve de présentation d'un certificat médical.

Vélo-club Moyenne Durance : 06 71 10 12 75
ou 04 92 64 33 91

EN BREF...

CENTRE PILATES de Manosque

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Centre Pilates

Le Pilates est une excellente activité pour les personnes désireuses d'embellir leur silhouette, d'améliorer leur souplesse et leur tonus musculaire et de retrouver un bien-être physique et mental. Une technique qui s'adresse à tous publics : actifs, seniors, jeunes mamans ou femmes enceintes... et qui a fait sa place dans les disciplines sportives.

Le Pilates est une méthode qui s'inspire de trois disciplines : la danse, le yoga et la gymnastique. Cette méthode, considérée comme un sport à part entière, est souvent pratiquée en complément d'une autre activité physique. Elle est par ailleurs reconnue comme une méthode de rééducation par les kinésithérapeutes en complément de leur travail. En cours collectifs sur tapis, particuliers ou en duo sur tapis, Céline, au Centre Pilates de Manosque, propose des cours pour tous niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec plus de 500 exercices au sol à découvrir à votre rythme.

Le Pilates permet un travail en profondeur des muscles, et le constat de l'efficacité est flagrant au bout de quelques séances, notamment au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses.

Cette technique, combinant la respiration, la concentration et la fluidité dans le mouvement, peut être réalisée au sol ou sur des appareils spécialisés. L'utilisation de ressorts plutôt que d'haltères aura l'avantage d'offrir une résistance contrôlable moins exigeante pour les articulations et permettra ainsi la prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles.

Embellir votre silhouette, améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire, retrouver votre bien-être physique et mental... tout cela est possible grâce à votre CENTRE PILATES, qui propose à tout public (actif, senior, femme enceinte...) la méthode Pilates et le stretching.

Votre premier rendez-vous va consister en une consultation, une évaluation physique, et une introduction aux mouvements de base de PILATES adaptés. Durant le cours d'initiation, qui durera environ 1h15, Céline prendra le temps d'aborder tous les différents aspects, de répondre à vos questions et de vous aider à créer des objectifs réalistes. Tout l'équipement nécessaire sera apporté par votre professeur, mais nous vous demandons de fournir vos serviettes et votre tapis PILATES (possibilité de commander votre matériel par Céline). Vous aurez besoin de vêtements confortables et souples, et suffisamment d'espace au sol pour être allongé avec vos bras écartés (si cela se passe à votre domicile). Toutes les séances sont des cours particuliers, à moins que cela n'ait été discuté précédemment avec votre professeur.

LA MÉTHODE PILATES, POUR QUI ?

- Enfants à partir de 10 ans,
- Sportifs de haut niveau,
- Adolescents,
- Sédentaires,
- Seniors,
- Femmes enceintes (*en cours semi-privé uniquement*),
- PILATES Post-natal,
- PILATES Maman/bébé,
- Personnes en fin de rééducation (*sous avis médical*),
- PILATES douleurs.



Du sportif de haut niveau cherchant à améliorer ses performances au sédentaire désireux de retrouver la forme, en passant par la femme enceinte en quête de bien-être, la méthode Pilates s'adresse à tout public.

NOUVEAUTÉ :

PILATES PROGRAMME REFORMER :

Le module Reformer s'adresse aux personnes ayant suivi quelques cours de niveau fondamental. Une séance dure 60 min. 1 à 2 séances par semaine permettent de ressentir les effets bénéfiques sur le corps. Vous allez effectuer des mouvements de renforcement musculaire sur une base instable, « un chariot », et de ce fait avoir un engagement complet de votre corps. Cela vous incitera à prendre conscience de votre centre (muscles abdominaux et plancher pelvien) et à l'engager continuellement. Vous développerez votre force et votre souplesse intelligemment. Vos muscles vont s'allonger et vos abdominaux se renforcer.

LES AVANTAGES

Une approche contrôlée, pratiquée régulièrement et à long terme, agira sur la santé globale de l'individu en lui prodiguant un certain nombre de bienfaits :

- améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos,
- développer la souplesse et allonger la colonne vertébrale,
- rééquilibrer la musculature et supprimer les tensions,

- éliminer le stress grâce à une certaine technique de respiration,
- améliorer la coordination,
- prévenir les blessures,
- accompagner la femme enceinte tout au long de sa grossesse (en cours semi-privé uniquement).

COACHING PERSONNEL UNIQUEMENT SUR RDV, LA 1^{RE} SÉANCE EST OFFERTE.

Le PILATES peut se pratiquer en séance individuelle ou semi-privée (duo) en présence d'un coach spécialisé qui saura vous encourager et vous faire progresser rapidement tout en sécurité !

Méthode PILATES : en Cours collectifs MATWORK (exercices au tapis) I pour débutant, II pour 2e et 3e année et III pour 4e année et PETIT MATERIEL (gros ballon, isotoner, foam roller, ballon paille, élastique)

Lundi : de 15 h à 16 h : Pilates Matwork I avec Laure
 Mardi : de 9 h à 10 h : Pilates Matwork I avec Laure
 de 12 h 20 à 13 h 20 : Pilates Matwork I et II avec Céline
 de 19 h 30 à 20 h 30 : Pilates Matwork II et III avec Céline
 Mercredi : de 18 h à 19 h : Pilates Matwork I avec Céline
 Jeudi : de 9 h à 10 h : Pilates petit matériel, niveau I, avec Céline
 de 10 h 15 à 11 h 15 : Pilates petit matériel, niveau II, avec Céline
 de 12 h 20 à 13 h 20 : Pilates petit matériel, niveaux I et II, avec Laure
 de 18 h 30 à 19 h 30 : Pilates Matwork II avec Céline
 Vendredi : de 18 h 15 à 19 h 15 : Pilates petit matériel, niveau I, avec Céline

PILATES ET NUTRITION
avec une diététicienne

STRETCHING • SÉNIORS

FEMMES ENCEINTEES • PILATES POST-NATAL

NOUVEAUTÉS

PILATES MAMANS/BÉBÉS

PILATES REFORMER

jeudi 4 SEPTEMBRE 2014 **INSCRIPTIONS**

de 9h30 à 11h
et de 17h30 à 19h30







Centre PILATES

COURS COLLECTIFS & PARTICULIERS

UN COURS OFFERT pour les nouveaux adhérents
sur présentation de ce coupon

Céline Nakache - tél. 06 16 95 97 65
 centrepilatesmanosque@gmail.com / www.centrepilatesmanosque.fr
 37 bd Martin Bret - MANOSQUE



DANSE

L'Atelier de la Danse fait sa rentrée

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Nicolas Le Plénier

Toujours présent au fil des années, l'Atelier de la Danse devient incontestablement le lieu de la pratique de la danse, mais également de ce qui touche au bien-être, avec notamment le Centre Pilates. Présentation des nouveautés pour cette saison 2014-2015.

Les habitués connaissent la qualité des cours et des disciplines proposés. Mais il est important d'informer les nouveaux arrivants ou les personnes désireuses de pratiquer l'une de ces disciplines de ce que propose l'Atelier de la Danse. Le plus grand choix de disciplines et de techniques regroupées en un seul lieu. De plus, en juin 2014, a eu lieu le spectacle de l'Atelier de la Danse : Ingonyama, un moment merveilleux et dont vous pouvez retrouver les photos sur le site :

www.mouv-in.com.

LES TECHNIQUES

Éveil pour les tout-petits de trois-quatre ans • Initiation pour les cinq à six ans • Classique, des enfants de cinq ans aux jeunes adultes • Modern'jazz, des enfants de cinq ans et demi aux adultes • Modern'contemporain pour les ados • Moderne avancé • Hip-hop, des enfants de cinq ans et demi aux adultes et jeunes adultes • Ragga, pour ados et adultes • Gymnastique rythmique et sportive, à partir de six ans • Atelier pour parents et enfants • Centre Pilates (Pilates Matwork, petit matériel et stretching).

LES NOUVEAUTÉS

« Nous proposons des cours pour tous les niveaux, de l'enfant à l'adulte, avec une équipe diplômée. Pour tout nouvel adhérent ou changement d'orientation vers une nouvelle technique de danse, vous pourrez effectuer un cours d'essai gratuit la première semaine de votre inscription ».

RAGGA 2 cours 2 niveaux

Danser le Ragga permet de se déhancher sur de la musique dancehall tout en faisant travailler son cardio. Le cours parfait ! – Le ragga / dancehall est un style de musique et de danse dérivé du reggae. Ce mouvement d'origine jamaïcaine s'est d'abord propagé dans les ghettos des Caraïbes, dans les Antilles, à la Réunion et à l'île Maurice, pour ensuite atteindre l'ampleur que nous lui connaissons. Le ragga se danse seul et se caractérise principalement par des ondulations sensuelles, des sauts et des mouvements d'isolation issus des danses afro, jazz et hip hop. La dancehall, quant à elle, possède une musicalité propre et est en quelque sorte la dernière vague du ragga. On danse le ragga / dancehall dans un esprit de séduction, de provocation et de défi (d'où le contexte des battles).

ET AUSSI

Dans nos locaux vous pourrez aussi pratiquer du Qi Gong avec Jean-Pierre de Zhengh Qi (tél. 06 10 25 85 45), de la danse bollywood pour les enfants et ados, avec Léa (tél. 06 89 97 75 75), des cours de batterie avec Julien (tél. 06 09 48 77 92), du Pilates et du stretching dans le Centre Pilates (tél. 06 16 95 97 65); et avoir un suivi diététique avec Floriane Chastin (tél. 06 69 36 00 95).



Pour tout nouvel adhérent ou changement d'orientation vers une nouvelle technique danse, vous pourrez effectuer un cours d'essai gratuit.

ATELIER DE DANSE Parents/enfants

Un cours où vous apprendrez avec votre enfant à danser ! Pendant une heure, apprenez ensemble des mouvements simples en abordant les thèmes : les sensations, le toucher, la confiance, le sol, les énergies, l'improvisation et beaucoup d'autres thèmes adaptés aux plus jeunes et que vous pourrez ensuite refaire facilement à la maison. Un moment de partage dansé et de transmission de savoir pour les enfants ou les parents déjà initiés à la danse. Un temps favorable pour danser entre enfants et adultes, pour s'offrir et créer des instants uniques d'expression, rendre vivant l'imaginaire, tendre vers le déploiement, l'échange, le plaisir, le rire...

INSCRIPTIONS

Afin de préparer au mieux cette rentrée, Céline et son équipe vous accueilleront les :

**Mercredi 3 septembre
de 9h à 12h et 14h30 à 18h30**
**Samedi 6 septembre
de 10h à 13h**

REPRISE DES COURS LE LUNDI 8 SEPTEMBRE 2014

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

L'ATELIER DE LA DANSE

37, boulevard Martin Bret – 04100 MANOSQUE
06 16 95 97 65 - latelierdeladanse04@gmail.com
centrepilatesmanosque@gmail.com

Vous pouvez consulter notre site pour mieux nous connaître : www.latelierdeladanse.fr, et télécharger les documents pour votre dossier d'inscription (nouvelle fiche d'inscription 2014, règlement intérieur, photo d'identité, certificat médical de moins de trois mois, droit à l'image).

les 3 & 6 SEPTEMBRE 2014 **INSCRIPTIONS**
MER. 9h/12h & 14h30/18h30
SAM. de 10h à 13h

L'ATELIER DE LA DANSE

Éveil pour les tout-petits
Atelier Parent/enfant
Classique
Modern'Jazz
Contemporain
Moderne
Hip Hop
Ragga
GRS

EN PARTENARIAT AVEC STREET M' DANCE

UNE SEMAINE D'ESSAI OFFERTE

37 bd Martin Bret (face du lycée Esclangon) - Manosque
email : latelierdeladanse04@gmail.com
Tél. : 06 16 95 97 65
latelierdeladanse.fr

NATURE MAN

Le triathlon au-delà de vos rêves

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : NatureMan

Le triathlon NatureMan revient pour sa troisième édition. Une épreuve qui, les deux années passées, avez fortement marqué les esprits de ces sportifs de tous niveaux confondus qui découvraient les joies et les efforts du triathlon dans le cadre idyllique du lac de Ste-Croix.

Au programme, 2 épreuves, 1 triathlon ekiden L'Occitane avec, le samedi : 500 m de natation - 25 km de vélo et 5 km de course à pied en individuel ou en relais, et le dimanche : 2 km de natation - 90 km de vélo et 20 km de course à pied (90 % sur chemin). Par ce choix d'épreuves, le NatureMan ne se veut pas un triathlon élitiste exclusivement réservé aux athlètes de haut niveau partisans du triple effort, c'est avant tout un moment de partage et de convivialité, un instant où vous pourrez profiter de la nature environnante tout en vous surpassant seul ou entre amis grâce au relais.

ALEXANDRA LOUISON, MARRAINE DE L'ÉPREUVE

"Avant d'être un triathlon, c'est d'abord un moyen de valoriser le patrimoine de cette région magnifique. Un dépaysement total à seulement 1h30 de route d'Antibes, où je vis actuellement. Le lac de Sainte-Croix est un endroit idéal pour la pratique du triathlon, les routes sont de très bonne qualité. C'est tout aussi intéressant de découvrir l'artisanat local, par exemple l'atelier de tourneur sur bois situé à 6 km du départ de l'épreuve. La sympathique équipe de la base nautique des Salles-sur-Verdon, qui propose de nombreuses activités nautiques. Cette année, après le triathlon, j'opterai pour une randonnée dans les gorges du Verdon et peut-être une balade en kayak. Au moins d'octobre, la plupart des hébergeurs sont ouverts uniquement pour l'épreuve, l'endroit vit à l'heure du triathlon, l'atmosphère, l'ambiance, tout est génial ! Bref, le Verdon et tous ses villages nous émerveillent, un moment apaisant dans une ambiance conviviale, un argument supplémentaire pour terminer la saison avec une équipe d'organisation et de bénévoles toujours disponible... Vivement début octobre !!!"

DU BEAU MONDE

Amoureux de cette épreuve, Marcel Zamora, récent vainqueur de l'EmbrunMan pour la cinquième fois, viendra remettre son titre en jeu, lui qui avait terminé l'épreuve en 4h15 l'an dernier. Mais aussi, Mike Aigroz - Suisse (6ème de l'Ironman d'Hawaii 2011- 3ème du Challenge Roht 2012), Andrej Vistica - Croatie (Champion d'Europe distance Ironman 2013) et de nombreux autres athlètes. 1700 athlètes venant de toute l'Europe attendus durant le week-end.

PROGRAMME

Vendredi 3 octobre 2014

15h-19h : Ouverture du village exposant

15h – 19h : Retrait des dossards

Samedi 4 octobre 2014

8h30-10h : Retrait des dossards triathlon Ekiden découverte L'Occitane

8h-10h15 : Ouverture du parc de transition

11h : Départ du triathlon Ekiden L'Occitane (individuel et relais) (500 m de natation – 25 km de vélo et 5 km de course à pied)

9h-18h : Ouverture du village exposant

11h30-19h : Retrait des dossards (Longue distance)

14h : Remise des prix triathlon Ekiden Découverte L'Occitane

16h : Conférence de Presse village exposant

18h : Briefing Athlètes longue distance village exposant

Dimanche 5 octobre 2014

7h15 – 8h45 : Ouverture du parc de transition

8h-18h : Ouverture du village expo

Animations jeu gonflables, maquillages pour enfants...

9h : Départ du Natureman LD Femmes 2 km de natation – 90 km de vélo – 20 km de course à pied

9h10 : Départ du Natureman LD Hommes

17 H 30 : Remise des prix Natureman 2014

Plus d'info sur www.natureman-verdon.com



CONSEILS POUR QUE LA NATATION DEVIENNE VOTRE POINT FORT

Les semaines à venir, des événements sportifs aquatiques ou mêlant la natation vont avoir lieu dans le département (Aquathlon des Vannades le 8 septembre, 3000 M nage en eau libre le 15 septembre, ou encore le triathlon NatureMan les 5 et 6 octobre prochains). L'occasion pour nous de vous donner quelques petits conseils pour gérer au mieux cet effort.

La natation est un sport complet, doux, sans chocs, mais pas sans contraintes physiques. Les nageurs l'ont désormais oublié, mais c'est la respiration qui demande le plus d'efforts et surtout un rythme à prendre pour ne pas s'épuiser. On conseille automatiquement, dès l'école de nage, d'adopter une respiration en 3 temps (une respiration tous les 3 mouvements de bras) pour le crawl par exemple, mais au fur et à mesure de la pratique, on constate que ce n'est pas forcément le plus adapté au nageur. Chacun doit alors trouver le rythme qui lui convient, certains en 3 ou d'autres en 2 temps (une respiration tous les 2 mouvements de bras), car la natation est un sport d'endurance, et c'est sur les longues distances que ce rythme va faire son effet sans asphyxier vos muscles.

AÏE, MES ÉPAULES !

« Lorsque vous nagez, votre épaule effectue des mouvements de très grande amplitude. C'est particulièrement vrai pour le crawl, le dos et le papillon. Un mouvement qui aide au développement de la cage thoracique et forme les pectoraux. Peu à peu, votre souplesse articulaire dépasse les normes. Conséquence : la tête de l'humérus, l'os du bras, vient se cogner sur les reliefs osseux de l'omoplate. Les tendons coincent et frottent. Pire encore, en nageant, vous renforcez vos rotateurs internes d'épaule, grand pectoral et grand dorsal. De fait, votre humérus glisse en avant, vos épaules s'enroulent et votre dos se voûte ! Le petit ménisque de l'épaule en forme de bouée est écrasé. Afin de réduire la distension de la membrane articulaire et limiter l'usure des tendons, il est indispensable de renforcer et de mieux coordonner les petits muscles profonds stabilisant l'épaule. Il va falloir apprendre à rééquilibrer tout ça ! »

nous précise un kinésithérapeute. Ceci est un cas « extrême » suite à une pratique intensive, mais il est plus courant de retrouver des tendinites de l'épaule, pensez surtout à bien boire, à vous échauffer les épaules à sec (hors de l'eau) avant l'effort et à étirer vos muscles à la fin de la séance. La pratique de la natation se fait généralement en piscine ou même en lac, ces lieux sont obligatoirement surveillés par des maîtres-nageurs qui ont une expérience et qui pourront vous montrer les exercices à pratiquer.

UN BON GAINAGE POUR BIEN NAGER

Pour bien nager, vous devez vous « profiler » tel un dauphin, et cela passe par un gainage important des abdominaux, on parle des muscles profonds, ceux qui maintiennent tout en place. Un corps droit et gainé permettra une glisse améliorée et moins d'efforts pour les mouvements, vous pourrez alors vous concentrer sur l'appui de vos mains dans l'eau, qui, elles, vous permettront d'avancer. Un appui important sur un mouvement mal positionné va juste servir à vous blesser.

DE L'ÉQUILIBRE

La natation, c'est aussi une question d'équilibre, pas comme le surf ou le skateboard, mais votre centre de gravité va remonter pour se placer quasiment au milieu de votre corps (c'est ce qui vous permet de faire la planche, par exemple). Ce point est très important dans la pratique de la natation, car un centre de gravité trop bas va faire « couler » vos jambes vers le fond de l'eau, et là, ça devient compliqué pour tirer les 2/3 du corps vers l'avant. Vous devez alors flotter littéralement, vos épaules, votre bassin et vos pieds sont au même niveau, à la surface de l'eau. Pensez également au positionnement de votre tête, si vous regardez vers l'avant vous allez tirer sur vos cervicales, l'après-séance risque d'être douloureux, regardez plutôt vers le fond, votre tête est alors dans l'alignement de la colonne vertébrale.



6^{ème} édition RANDO DU FROMAGE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Rando du Fromage

Le 28 septembre prochain se déroulera la 6^e édition de la traditionnelle Rando du fromage à Banon. Un événement incontournable pour tout bon vététiste qui se respecte !

La 6^e édition de la Rando du fromage est fin prête à vous accueillir ! Avec cette année des parcours modifiés et améliorés, toujours ludiques et techniques pour tous niveaux (15, 35, 45 km) et un parcours « Kid » pour les plus jeunes. De nombreux monotraces conçus pour la rando vous feront découvrir la montagne de Lure, ses bergeries et ses magnifiques paysages, autant vous dire que vous en aurez le souffle coupé (mais pas trop quand même pour pouvoir continuer à pédaler).

La nouveauté cette année, un final à couper le souffle sur « la descente du fromage », encore améliorée avec une arrivée en apothéose à travers les ruelles du vieux Banon...

UN BON BANON AU RAVITO

De nombreux ravitaillements seront présents sur tous les parcours, mais la particularité de la Rando du fromage réside bien évidemment sur la dégustation du fameux et savoureux fromage, le banon. Et c'est un véritable repas qui vous est offert à l'arrivée avec toujours du banon, bien entendu !

DES ANIMATIONS DANS LE VILLAGE

Moment sportif des plus conviviaux, la Rando du fromage, vous offrira des animations au sein du village et pendant le repas. Un spectacle avec des démonstrations de trial VTT par Azur Trial Show, et la très rythmée et festive pena La Gardounenque. Alors, rejoignez les vététistes pour un dimanche de fête.

DES BÉNÉVOLES

L'équipe organisatrice, avec ses cent bénévoles, mettra encore une fois tout en œuvre pour votre plus grand plaisir.

LES PARCOURS

Balisés et fléchés

- 42 km +1 600 m ; 3 ravitos + le repas ; ouvert de 7h30 à 9 h
- 32 km +1 100 m ; 2 ravitos + le repas ; ouvert de 7h30 à 10 h
- 15 km +400 m ; 1 ravito + le repas ; ouvert de 8 h à 11 h
- Kid (environ 6 km) ; 1 ravito + le repas ; ouvert de 8 h à 11 h

TARIFS

- Préinscription : 11,20 € sur Vélo 101
- Le jour même : 13 €
- Kid : 7 € pour les adultes accompagnant au maximum trois enfants (repas)
- Gratuit pour les moins de 12 ans

INSCRIPTIONS

Inscriptions limitées à mille participants.

La Rando du fromage est une randonnée VTT sans classement.

Tee-shirt souvenir aux 500 premiers inscrits.

www.randodufromage.fr

Préinscriptions sur Vélo 101 ou bulletin d'inscription à télécharger sur le site de la rando.

Vous pourrez retrouver le reportage de cet événement sur la première webtv du département : Mouv'in.tv (www.mouvin.tv)



ORGANISATEURS D'ÉVÉNEMENT ?

PROFITEZ D'UNE COUVERTURE MÉDIA AVEC LE « PACK » MAGAZINE + TV

POUR UNE COMMUNICATION OPTIMALE



ARTICLE D'UNE PAGE DANS
LE NUMÉRO DU MOIS
DE VOTRE ÉVÉNEMENT

+ DE 20 000 LECTEURS

250€HT

TVA 20%
EN SUS

REPORTAGE LE JOUR
DE L'ÉVÉNEMENT
PRISES DE VUES / INTERVIEWS
ET MONTAGE
DIFFUSION SUR :

**INFOS
RÉSERVATION**

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

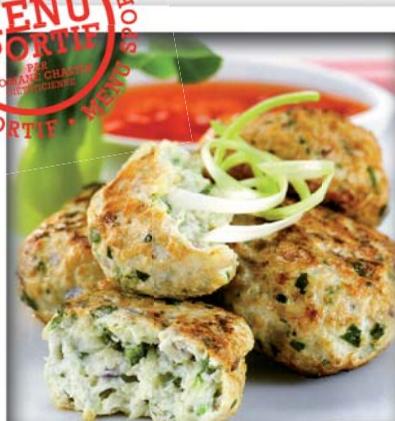


400g de côtes de céleri – ½ bulbe de fenouil – 1 citron vert – 150ml de lait ½ écrémé – sel au céleri – poivre du moulin

SMOOTHIE DOBLE VERDE LACTÉ

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2H

- › Éffilez les côtes de céleri et coupez-les en petits tronçons. Coupez le fenouil en morceaux. Passez le tout à la centrifugeuse.
- › Râpez finement le zeste de citron vert. Coupez le fruit en deux et pressez le. Ajoutez le jus obtenu et le zeste râpé au jus de céleri et de fenouil. Ajoutez le lait ½ écrémé. Salez avec du sel au céleri et poivrez. Réservez pendant 2 heures au réfrigérateur.
- › Au moment de servir, mixez longuement la préparation au blender pour la faire mousser. Répartissez-la dans les verres. Prêt à être dégusté !



2 ciboules – 2 tiges de coriandre – 70g de viande de poulet hachée – 1 c. à soupe de graines de cumin – 2 œufs – 2 c. à soupe de farine – 2 c. à soupe d'huile de tournesol – sel – poivre du moulin

BOULETTES DE POULET À LA THAÏE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

- › Pelez et hachez finement les ciboules. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement la coriandre.
- › Dans un saladier, mélangez la viande de poulet hachée, les ciboules, la coriandre, les graines de cumin, les œufs et la farine. Salez et poivrez. Formez des boulettes de viande et réservez-les.
- › Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol. Lorsqu'elle est chaude, mettez les boulettes de viande à cuire pendant 20 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- › Servez aussitôt.

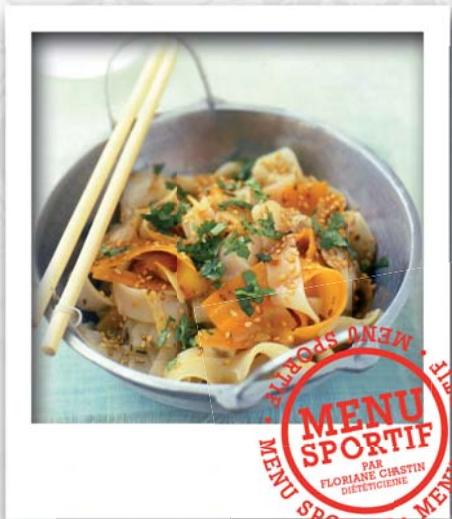
HYPER U
MANOSQUE

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





200g de tagliatelles fraîches - 2 carottes taillées en tagliatelles – 2 cuillères à soupe d'huile de sésame – 1 c. à soupe de graines de sésame – 2 c. à soupe de vinaigre balsamique – 1 c. à soupe de persil plat ciselé ou de coriandre – sel – poivre du moulin.

❖ TAGLIATELLES DE CAROTTES AU SÉSAME

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 7 MINUTES

- > Faites bouillir une grande casserole d'eau. Salez, puis plongez les tagliatelles et les carottes dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire pendant 3 minutes, puis égouttez-les soigneusement.
- > Faites chauffer un wok à feu très vif. Versez 1 cuillère à café d'huile. Ajoutez les graines de sésame et laissez-les dorer pendant 2 minutes en remuant. Retirez-les du feu dès qu'elles sont blondes.
- > Faites chauffer à nouveau 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok. Versez dedans les pâtes et les carottes. Mélangez, ajoutez le vinaigre et faites cuire pendant 2 minutes en remuant. Poivrez et parsemez de graines de sésame. Ajoutez le persil ciselé ou la coriandre et dégustez sans attendre.
- > **CONSEIL :** pour obtenir des tagliatelles de carottes, pelez les carottes, rincez-les, puis prélevez de longues bandes avec un couteau économe.



100g de riz long grain – 2 morceaux de sucre – 2 citrons verts non traités – 40cl de lait ½ écrémé – 2 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne – 4 c. à soupe de noix de coco râpée – 2 mangues mûres à point – sel

❖ RIZ AU CITRON VERT ET MANGUE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

- > Rincez le riz à l'eau froide. Portez une casserole d'eau à ébullition. Salez légèrement, puis jetez le riz dedans et laissez-le cuire à gros bouillons pendant 10 minutes. Égouttez-le.
- > Frottez les morceaux de sucre sur les citrons verts pour les imprégner du parfum des agrumes, puis mettez-les dans le lait. Portez à ébullition, puis versez le riz. A la reprise de l'ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.
- > Prélevez le zeste des citrons verts en filaments avec un couteau zesteur. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Rafraichissez les zestes, puis renouvelez encore 2 fois l'opération. Laissez refroidir. Coupez les citrons en deux et pressez-les.
- > Lorsque le riz est tiède, incorporez le jus des citrons verts et le sirop de sucre de canne. Mélangez bien, ajoutez la noix de coco, puis laissez refroidir.
- > Peu avant de servir, lavez les mangues et essuyez-les. Coupez la pulpe de chaque côté du noyau plat. Puis recoupez-la en tranches. Parsemez le riz avec les zestes des citrons et servez avec la mangue.
- > **CONSEIL :** le riz long peut être remplacé par du riz gluant.

Retrouvez plus de recettes
pour sportifs et équilibrées
sur le site :
www.diet-et-tic.com

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



CULTUR'ART

NUIT DE LA PLEINE LUNE

Nous vous faisons revivre cet événement magique, fantastique, féerique du 10 août dernier à Valensole.



C'EST QUOI TON SPORT ?

TRIATHLON - ANTHONY PUJADES

Le jeune athlète de haut niveau nous présente sa discipline : le triathlon ! Vivez sa pratique quotidienne et profitez de ses conseils.



CULTUR'ART

LA NUIT DU COURT MÉTRAGE

L'événement annuel regroupant les passionnés de la vidéo et du cinéma avait lieu aux Châteaux des Templiers à Gréoux-les-bains le 9 août dernier.



SPORT AND GO

TRIATHLON DES FERRÉOLS

C'est sous une forte chaleur que nous avons pu suivre les triathlètes présents pour ce bel événement. Une journée à revivre sur votre webtv.



SPORT AND GO

TRAIL NOCTURNE DE CORBIÈRES

Retour sur le traditionnel Trail Nocturne de Corbières. De nombreux participants et une ambiance très conviviale.



CULTUR'ART

ÉLECTION TOP MODEL 2014

L'événement mode de ce mois de juin. Dans une ambiance extraordinaire, revivez l'élection du Top Model des Alpes de haute Provence 2014 qui avait lieu à Ste Tulle.



CULTUR'ART

FRANÇOIS-XAVIER DEMAISON

Nous avons pu rencontrer François-Xavier Demaison lors de son passage aux Soirées du Château à Gréoux-les-bains. Une interview bien déjantée pour MOUV'INTV



SPORT AND GO

LES TRANS-PIADES

Trail ou VTT, il y en avait pour tous les goûts pour cette nouvelle édition des Trans-piades, cette fois-ci à Ginasservis. Interview Anaïs Pajot - Championne du monde de descente.



CULTUR'ART

COOKSOUND FESTIVAL

Le couvent des Cordeliers à Forcalquier accueillait la quatrième édition du CookSound Festival avec l'Amérique du Sud comme invitée d'honneur.



SPORT AND GO

COUPE DE FRANCE VOLLEY

Digne-les-bains accueillait la coupe de France Cadet de Volley ball. Revivez cette manifestation sportive dans les moindres détails.



SPORT AND GO

FÊTE DU SPORT AUTO - MALIJAI

Retrouvez la traditionnelle Fête du Sport Auto de Malijai avec toutes les activités proposées durant ce week-end.



ÉVÉNEMENT

J'AI EU MON BAC 2014

Ils ont eu leur BAC en 2014, retrouvez les réactions de ces jeunes bacheliers plein d'avenir... ou pas ! (c'est de l'humour)

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :

MOUV'IN.TV
LA 1^{ère} WEBTV DU DÉPARTEMENT

www.mouvintv

YouTube

chaîne : movintv

facebook

page : movintv

INSCRIVEZ VOUS !

NEWSLETTER MOUV'IN

RECEVEZ PAR MAIL
JUSQU'À 5 JOURS
AVANT SA SORTIE PAPIER
LE MAGAZINE MOUV'IN
EN VERSION NUMÉRIQUE

ET AUSSI...

- + D'ARTICLES
- + DE RECETTES
- + DE VIDÉO

AVEC VOTRE INSCRIPTION
VOUS POUVEZ GAGNER
DE NOMBREUX CADEAUX
TOUS LES MOIS
AVEC NOS PARTENAIRES

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MOUV-IN.COM

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Ce mois sera le mois de la rentrée et vous donnera le ton de tout septembre. Tout se bouscule, tout s'active autour de vous, les vacances sont déjà bien loin pour vous. Prévoyez une fin d'année musclée.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous n'aimez pas trop être obligé à quoi que ce soit et pourtant en ce mois, il va falloir faire de nombreux efforts sur ce qui sera nécessaire pour vous. Faites le ménage et passez à l'essentiel.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Vous aimez sans demi-mesure, mais votre côté possessif vous joue quelquefois des tours, car votre moitié d'orange se fatigue de la jalousie qui règne au sein du couple. Alors, faites plus confiance à l'autre.



CANCER
22/06 - 22/07

C'est dans le sport que vous trouvez votre équilibre, et après un été fatigant, éreintant, vous devez redonner à votre corps le tonus nécessaire pour rentrer prochainement dans l'automne. Une cure de vitamines est plus que nécessaire.



LION
23/07 - 23/08

Au lieu de vouloir régler les problèmes des autres, je vous conseillerai de vous préoccuper des vôtres et de faire le nécessaire pour retrouver l'équilibre nécessaire. C'est un peu chez vous la chasse aux nerfs.



VIERGE
24/08 - 22/09

Essayez, pour une fois, de faire partager à ceux que vous aimez les idées qui, à vos yeux, semblent plus que constructives, vous verrez se déchaîner la ferveur de ceux qui partagent votre vie.



BALANCE
23/09 - 23/10

Cela commence fort, une semaine faite de réunions, de projets, de nouveaux objectifs, objectifs qui vous feront vibrer, mais changeront tout de même votre plan de carrière. L'avenir est une nouvelle fois au rendez-vous.



SCORPION
24/10 - 22/11

Faites un peu le ménage, à la maison et dans votre vie, ce n'est pas le ménage de printemps, mais plutôt celui de l'automne, car vous vous enterrez dans vos habitudes. Un gros changement sera bénéfique.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Plus que jamais vous avez besoin de réfléchir sur la tournure que prend votre vie, vos amours ne sont pas au top et vous avez envie de retrouver la flamme qui existait jadis. La question reste, à savoir, dois-je tout changer ?



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Vous avez une énergie de folie, vous êtes sur tous les fronts, vous avancez à pas de géant, et comme allié vous allez mettre une grosse touche d'humour et de fantaisie. Vos collaborateurs sont à vos côtés, fidèles au poste.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Pas trop l'envie de reprendre le travail, la flemme se fait sentir, les vacances étaient trop géniales, mais toutes les bonnes choses ont une fin, et là vous êtes face à la réalité, les dossiers laissés de côté avant vos vacances sont hélas toujours là.



POISSONS
19/02 - 20/03

Comme le veut la tradition, vous faites des plans sur la comète, comme jadis un écolier, vous prenez les bonnes résolutions, ou tout au moins vous pensez à cet instant les prendre, mais de nombreux imprévus vont pointer leur nez.

NATUREMAN VERDON

4 / 5 OCTOBRE 2014
natureman-verdon.com

40 ans LAC DE STE-CROIX
DU VERDON



CREDIT PHOTO : PIERRE ALESSANDRI