

90
Décembre /14 - Janvier /15
www.mouv-in.com

GRATUIT

PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS



ORDINATEURS PC/MAC



TABLETTES



TÉLÉVISEURS HD



JEUX /
CONSOLES

Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV-IN[®]

*Vos idées cadeaux
sont chez*

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



PLANETE HD

IDÉES CADEAUX NOËL

RÉVEILLONS 31 DÉC

VOS SORTIES DU MOIS

GRAND JEU

JEUX-VIDÉO

INFORMATIQUE



GAGNEZ UNE XBOX ONE ou UNE PS4

2 FOIS + DE CHANCE DE GAGNER

Venez remplir le bulletin de participation
au magasin entre le 1er et le 20/12/2014

Une chance de plus si vous effectuez
un achat dans le magasin
entre le 1er et le 20/12/2014

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Date limite de participation le samedi 20 décembre 2014 - Voir règlement en magasin.
Tirage au sort effectué le dimanche 21 décembre 2014 à 16h au magasin Mégachip.
Le gagnant aura le choix entre la console Xbox One et la console PS4 en stock ou sur commande...

**OUVERT
TOUS LES JOURS
du 8 au 24/12
9h30-12h
14h-19h**

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

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE 



ÉDITO

Que le temps passe vite ! Votre magazine Mouv'in fête son 90e numéro, et cette édition est l'occasion de célébrer toutes ces publications passées en votre compagnie. Il serait trop long de citer tous les annonceurs qui ont participé à la vie du magazine, de son lancement à ce qu'il est et représente aujourd'hui. Impossible aussi de lister dans un seul édito tous les dépositaires qui accueillent depuis pratiquement neuf ans le magazine avec autant de sympathie. Que dire de vous, lecteurs ? Qui chaque mois courez pour vous procurer ce magazine de proximité, qui parle de vous, de vos passions, de vos envies, de vos loisirs et qui vous permet d'être tenu informé de ce qui se passe dans votre bassin de vie. Vous avez participé à l'expansion du magazine dans le département et pour cela je ne cesserai jamais assez de vous remercier.

Comme à son habitude ce numéro de décembre-janvier est l'occasion de vous proposer des dizaines d'idées cadeaux pour les fêtes, mais aussi des idées de sorties notamment pour le réveillon du Jour de l'an. Tous les Noëls, depuis le lancement du magazine, nous avons pour habitude de vous proposer des animations au mois de décembre, cette année aucune n'est

prévue de notre part. Faute essentiellement à un manque de temps, mais par contre, nous avons déjà des idées plein la tête pour partager avec vous une grande fête l'année prochaine puisque nous fêterons le 100e numéro du magazine Mouv'in. Donc on va dire que c'est juste partie remise et un peu plus de temps pour vous organiser de belles surprises l'an prochain.

Ce gros numéro passé, nous allons essayer de nous accorder un peu de repos tout en travaillant sur les nouveautés de l'année 2015. Nous pouvons désormais vous assurer que les cahiers « Accent déco » et « Sport and go » seront bien présents vu l'intérêt qu'ils suscitent pour vous. Pour le reste nous allons faire évoluer le magazine par le biais de différents outils et rubriques. La webtv MOUV'IN ne sera pas en reste non plus, elle va prochainement fêter son deuxième anniversaire, et pour l'occasion nous sommes en train de mettre en place un projet, on ne vous en dit pas plus...

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous, profitez de votre famille, de vos amis, et revenez en pleine forme et avec de nombreuses bonnes résolutions. Bonne fin d'année et bonne lecture !

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 Ponsonne - 04100 Manosque
Portable : 06 64 14 04 94 - contact@mouv-in.com - www.mouv-in.com
Directeur de publication : Nicolas Le Plénier · Mise en page : Agence Ndesign
Imprimé en France · ISSN : 1953-7727 - dépôt légal à parution

VOTRE PUBLICITÉ DANS *mouv'in*

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**

contact@mouv-in.com

plus de 25 000 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)



TeleSatelec
SOLUTIONS TV CONNECTÉE

ARCHOS
MUSIC BEANY

Bonnet casque de musique / kit main libre
en démo dans notre boutique



35€

Venez essayer nos produits en boutique !

ARCHOS Music Light / ARCHOS 80 Helium 4G / Camera IP Sedea 555100
Casque TV CGV HEL DOLFIN SPECIAL SENIOR / Casque CGV HEL 30 BT

195 Av. Georges Pompidou
04100 Manosque

Tél : 04 92 87 28 02 / **www.telesatelec.fr**

CANAL+ NETFLIX MINIX xbmC NordNet

Réalisation wondercom : info@wondercom.fr



ACTUS CINÉ

les sorties ciné de Décembre/Janvier avec le cinéma LE LIDO - Manosque



LE HOBBIT 3 (2D/3D) // 10 DÉCEMBRE



Réalisé par Peter Jackson
Avec Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage
Genre Action , Fantastique , Aventure
Nationalité Américain , néo-zélandais

Atteignant enfin la Montagne Solitaire, Thorin et les Nains, aidés par Bilbon le Hobbit, ont réussi à récupérer leur royaume et leur trésor. Mais ils ont également réveillé le dragon Smaug qui déchaîne désormais sa colère sur les habitants de Lac-ville. A présent, les Nains, les Elfes, les Humains mais aussi les Wrags et les Orques menés par le Nécromancien, convoitent les richesses de la Montagne Solitaire. La bataille des cinq armées est imminente et Bilbon est le seul à pouvoir unir ses amis contre les puissances obscures de Sauron.



LES PINGOUINS DE MADAGASCAR (2D/3D) // 17 DÉCEMBRE

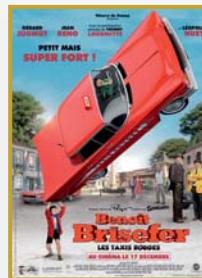


Réalisé par Simon J. Smith, Eric Darnell
Avec Benedict Cumberbatch, John Malkovich, Christopher Knights
Genre Animation , Comédie , Famille

Vous pensiez connaître les Pingouins de Madagascar ? Pourtant, les quatre frères cachent un lourd secret. Ils sont en fait... agents secrets ! Pour sauver le monde du terrible Docteur Octavius, les pingouins devront s'associer à la très chic organisation de la North Wind menée par le superbe husky au nom classé secret.



BENOIT BRISEFER // 17 DÉCEMBRE



Avec Gérard Jugnot, Jean Reno, Thierry Lhermitte
Genre Comédie

Benoît Brisefer, âgé de 10 ans, est un petit garçon au caractère bien trempé et d'une grande générosité qui cache sous une apparence très ordinaire de supers pouvoirs. Son seul point faible : il perd toute sa force quand il s'enrhume. Courageux, vaillant et très volontaire, ce super-héros pas comme les autres n'hésite pas une seconde à passer à l'action pour défendre ses amis et combattre le mal. Sa petite ville est menacée par une bande de malfaits avec à leur tête le leader charismatique Poilonez qui, sous couvert de l'implantation d'une nouvelle compagnie de taxis, LES TAXIS ROUGES, ont pour objectif de piller la ville. Mais c'est sans compter sur l'intervention fortuite de Jules Dussiflard et surtout Benoît Brisefer qui vont se dresser sur leur route...

HYPER U
MANOSQUE

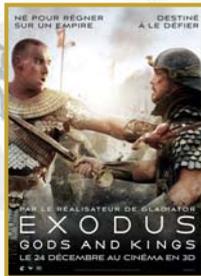


LE SAVIEZ-VOUS ?
LES VÉHICULES DE TOURISME
À PRIX BAS,
C'EST AUSSI
CHEZ U LOCATION.



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

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



EXODUS
// 24 DÉCEMBRE

Réalisé par Ridley Scott
Avec Christian Bale, Joel Edgerton,
Aaron Paul
Genre Péplum, Action

L'histoire d'un homme qui osa braver la puissance de tout un empire. Ridley Scott nous offre une nouvelle vision de l'histoire de Moïse, leader insoumis qui défia le pharaon Ramsès, entraînant 600 000 esclaves dans un périple grandiose pour fuir l'Egypte et échapper au terrible cycle des dix plaies.



TAKEN 3
// 28 JANVIER

Réalisé par Olivier Megaton
Avec Don Harvey, Liam Neeson,
Maggie Grace
Genre Action, Thriller



L'ex-agent spécial Bryan Mills voit son retour à une vie tranquille bouleversé lorsqu'il est accusé à tort du meurtre de son ex-femme, chez lui, à Los Angeles. En fuite et traqué par l'inspecteur Dotzler, Mills va devoir employer ses compétences particulières une dernière fois pour trouver le véritable coupable, prouver son innocence et protéger la seule personne qui compte désormais pour lui – sa fille.



50 NUANCES DE GREY
// 11 FÉVRIER

Réalisé par Sam Taylor-Johnson
Avec Jamie Dornan, Dakota Johnson,
Jennifer Ehle
Genre Erotique, Drame

L'histoire d'une romance passionnelle, et sexuelle, entre un jeune homme riche amateur de femmes, et une étudiante vierge de 22 ans.



Le Village de Noël,
c'est maintenant



+ de 400 m²
de décor et
d'illuminations

LES ANIMATIONS :

Le Père Noël sera présent
tous les dimanches de 15h à 18h
jusqu'au 21 décembre.

**Promenades à dos d'âne
ou en calèches**
tous les samedis de 10h à 18h
jusqu'au 20 décembre



botanic
votre jardin vous le rendra®

Robin Jardins botanic® à MANOSQUE

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi de 9h à 19h en continu

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO

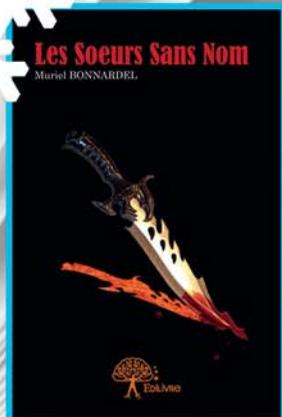
LES NOUVEAUTÉS LIVRES / DVD



UNE NOTE DE SOUPÇON

Danièle Rey-Girardet (Auteur)

Raphaël Rosenberg, jeune professeur de musique, quitte Reims avec Sarah sa compagne et Nathan leur petit garçon pour intégrer un collège catalogué « difficile » dans le sud de la France. Grâce à sa pugnacité et sa pédagogie, il se fait respecter par ses élèves et va même aider Jordan, bouc-émissaire de sa classe de 4ème, à se révéler. Lorsque madame Anselmi demande à son fils Jordan ce qu'il veut pour Noël, il lui répond tout naturellement : prendre des cours particuliers de violon avec son professeur de musique du collège. Tout se passe pour le mieux autour de Raphaël bien que les liens d'amitié entre Sarah et Marco, le pizzaiolo, le contrarie un peu. Jordan a une prédisposition pour le violon et ses leçons particulières se passent dans un climat chaleureux jusqu'au jour où madame Anselmi intente un procès à Raphaël. Convoqué par la brigade des mineurs, la descente aux enfers commence pour Raphaël et Sarah. Le couple va-t-il résister à ces turbulences ? Comment va se positionner le corps enseignant ? Qui est cette femme aigrie et procédurière ? Autant de réponses à découvrir sur un fond de paysages typiquement provençaux, aux senteurs méridionales et à l'accent du Sud.

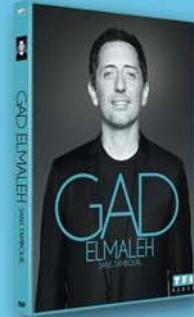


LES SOEURS SANS NOM

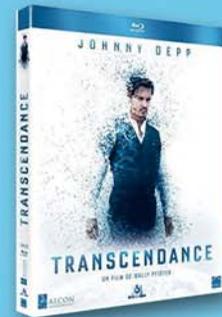
Muriel Bonnardel (Auteur)

Au travers des 212 pages de ce roman vous allez vivre le récit d'une grand-mère à son petit fils en 2056, une histoire qu'elle aura vécu en 2006. Une originalité dans le texte car vous allez vivre les moments présents et les souvenirs de cette grand-mère. Vous vivrez ainsi un pure moment de suspens saupoudré de divers rebondissements. Enrichi d'une partie historique, grâce notamment à la participation Léone Caffarel, membre d'une association historique de Manosque. Vous découvrirez ou re-découvrirez des lieux connus du pays manosquin.

Un roman qui a nécessité énormément de recherches du fait de son inspiration sur des faits réels. Vous plongerez alors dans un univers bien connu et vivrez l'action de la même manière que le détective privé.



GAD ELMALEH
Sans tambour
DVD



TRANSCENDANCE
COMBO
BLU-RAY
DVD



**QU'EST-CE
QU'ON A FAIT
AU BON DIEU ?**
DVD



**EDGE OF
TOMORROW**
BLU-RAY

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES DÉC 2014 ❄️



ASSASSIN'S CREED UNITY

PS4 / XONE / PC



Paris, 1789. La Révolution Française fait rage et toute la ville est plongée dans le chaos et la terreur.

Alors que le destin de toute une nation se décide, un jeune homme du nom d'Arno mène une quête personnelle qui fera de lui un vrai Maître Assassin. Plongé au cœur d'une lutte sans merci pour le pouvoir, Arno révélera les vraies forces qui agissent dans l'ombre de la Révolution.

Avec Assassin's Creed Unity, découvrez le renouveau de la licence culte grâce à la puissance du nouveau moteur Anvil.

De la prise de la Bastille à l'exécution de Louis XVI, plongez au cœur de la Révolution Française, et participez aux événements qui ont marqué l'Histoire de la France.



SUNSET OVERDRIVE

EXCLU XONE



Une boisson énergétique a transformé une grande partie de la population en mutants décérébrés. Utilisez des armes délirantes et vos aptitudes acrobatiques pour faire le ménage dans le monde absurde de Sunset Overdrive.

- Un monde ouvert sans règles : Sautez sur des immeubles, courez le long des murs et coupez les lignes électriques et les rails pour détruire vos ennemis par tous les angles.

- Armes mortelles : Collectionnez et améliorez tout un arsenal d'armes non conventionnelles qui utilisent de la dynamite, des feux d'artifice, des harpons et de l'acide pour détruire vos ennemis.

- Chaos entre amis : Passez instantanément de la campagne au multijoueur à huit. Votez pour les objectifs à réaliser.

- Factions : Vous rencontrerez toutes sortes de factions éclectiques dans Sunset City. Chacune avec son propre style et sa propre histoire. Comme Troop Bushido, un groupe d'aventuriers qui vivent selon l'antique code des Samouraïs. Et les Fargarths, des joueurs de rôles dont fantaisie et réalité ne font qu'une. Et bien d'autres personnages incroyablement inhabituels.



JEUX-VIDÉO

Neufs
Occasions

Accessoires
Connectiques



MEGA
CHIP

PLANETE HD

INFORMATIQUE

PC / Assemblage

S.A.V

Devis/Diagnostic
Gratuit



Revendeur
Agréé

ZI St Joseph - MANOSQUE

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE





Cette habitante de Pierrevert, passionnée de littérature, nous présente ses deux derniers romans Une note de soupçon et Souviens-toi Paloma, et nous parle de sa rencontre avec l'acteur Marc Duret. Une rencontre qui va prochainement porter son roman au cinéma.

Après des études littéraires, Danièle a toujours écrit, des chansons, des poèmes pour des magazines, mais un jour une histoire lui vient alors... son premier roman était né : Le Bourgeon de Roche Bleue. Un premier essai qui en a appelé un second avec La Louison, un sujet d'histoire, période fin Louis XIV, début Louis XV, qui a nécessité énormément de documentation. Dans ce second ouvrage, la volonté de Danièle était que l'on ne reconnaisse pas son style dès les premiers paragraphes. La Louison relate la condition féminine au XVIII^e siècle et le désir de certaines femmes de bouleverser les institutions. Le caractère effronté, avant-gardiste mais attachant de Louison vous montrera combien il lui fallut user de stratagèmes pour arriver à se faire un nom... et un prénom !

SOUVIENS-TOI PALOMA

Viens alors l'écriture de Souviens-toi Paloma, qui a nécessité une année d'écriture. Synopsis : Potier quadragénaire sans histoire dans un petit village paisible du sud-est de la France, Michel Piani rentre d'un court séjour sur l'Île de Beauté qui va changer le cours de son existence. Là-bas, il a découvert la véritable cause de la disparition de sa mère alors qu'il était enfant.

Au moment où il revoit Paloma, fille de châtelains et ancienne camarade de jeu, il décide de mener un combat effréné pour rétablir la vérité et réhabiliter sa mère, mais s'enfoncé dans une machination redoutable... D'enquêtes policières en rebondissements sur fond de paysages provençaux, le destin de Paloma vous tiendra en haleine tout au long de ce roman.

LA RENCONTRE AVEC MARC DURET

La rencontre entre Danièle Rey-Girardet et Marc Duret s'est faite au théâtre de l'Espace Magnan de Nice lorsqu'il jouait Cyrano de Bergerac. Séduit par l'histoire de Souviens-toi Paloma, il propose à Danièle d'adapter son roman pour le cinéma, mais en changeant la fin pour en faire un film. Commence alors deux ans de travail sur le scénario afin qu'il soit lu et intéresse les investisseurs. Un tournage prévu entre Pierrevert, Nice, Esparron-de-Verdon, Manosque, etc., avec comme acteur principal le paysage. Des prises de vues différentes et l'introduction de personnages anglais. C'est donc tout naturellement avec une grande impatience que nous attendons la sortie de ce film aux accents provençaux. Rappelons que Marc Duret a souvent joué des seconds rôles très remarquables dans des films très connus comme Le Grand Bleu où il jouait le frère d'Enzo, Nikita, etc.

UNE NOTE DE SOUPÇON

Dernier roman édité, Une note de soupçon raconte l'histoire de Raphaël Rosenberg, jeune professeur de musique, qui quitte Reims avec Sarah, sa compagne, et Nathan, leur petit garçon, pour intégrer un collège catalogué « difficile » dans le sud de la France. Grâce à sa pugnacité et sa pédagogie, il se fait respecter par ses élèves et va même aider Jordan, bouc émissaire de sa classe de 4^e, à se révéler. Lorsque Mme Anselmi demande à son fils Jordan ce qu'il veut pour Noël, il lui répond tout naturellement : prendre des cours particuliers de violon avec son professeur de musique du collège. Tout se passe pour le mieux autour de Raphaël bien que les liens d'amitié entre Sarah et Marco, le pizzaïolo, le contrarient un peu. Jordan a une prédisposition pour le violon et ses leçons particulières se passent dans un climat chaleureux jusqu'au jour où Mme Anselmi intente un procès à Raphaël. Convoqué par la brigade des mineurs, la descente aux enfers commence pour Raphaël et Sarah. Le couple va-t-il résister à ces turbulences ? Comment va se positionner le corps enseignant ? Qui est cette femme aigrie et procédurière ?

INFORMATIONS

Vous pouvez retrouver les titres de Danièle Rey-Girardet sur www.lulu.com



Plus qu'une boutique, Camélia est une institution dans le paysage commerçant manosquin puisqu'elle existe depuis plus de 35 ans. Reprise il y a 16 ans par Françoise, la boutique Camélia a su évoluer avec les tendances actuelles.

Charmante petite boutique située sur la promenade Aubert Millot, entièrement rénovée et piétonnière, Camélia fait le bonheur de la femme depuis des décennies. À l'origine très classique (elle était d'ailleurs connue pour cela), la boutique a su évoluer et s'adapter aux styles et aux tendances des femmes d'aujourd'hui. C'est pour cela que la boutique Camélia compte une clientèle très large, grâce notamment à des marques très connues et de qualité, en exclusivité sur Manosque.

LES MARQUES

Camélia est une boutique « multimarque » ; ainsi vous trouverez le style qui vous conviendra, avec des marques comme Christine Laure, la marque phare du magasin, Guy Dubouis, Lauren Vidal, Kokomarina, FA Concept pour que les femmes rondes puissent s'habiller « tendance », Paul Brial et ses tissus un peu plus colorés, ou encore La Fileuse d'Arvor, des pulls de fabrication française tout droit sortis de l'usine de Quimper. Une sélection de produits de qualité, avec un large choix de tailles (du 38 au 54), pour les femmes à partir de trente ans.

Chemisiers, robes, pulls, pantalons, jeans, vestes, manteaux, parkas, tous vos besoins sont chez Camélia. Pensez également aux accessoires, sacs, écharpes, foulards, qui viendront finaliser votre tenue.

La période s'y prête, venez découvrir la collection et repartez avec un haut habillé pour les fêtes de fin d'année.

UN VÉRITABLE SERVICE DE PROXIMITÉ

Françoise et Monique sont présentes pour vous conseiller dans vos choix, vous proposer la tenue qui correspondra le mieux à votre style. Françoise a repris la boutique il y a seize ans maintenant, Monique, après avoir géré une boutique de prêt-à-porter féminin durant plus de trente-cinq ans, a décidé de rejoindre Françoise il y a dix ans. Elles vous proposeront gratuitement, dans la plupart des cas, la retouche de votre vêtement si nécessaire ou bien la livraison à domicile lorsque cela est possible.

Une promenade rénovée, nous vous le disons, qui offre la possibilité de venir, sur demande, stationner devant la boutique pour faire ou récupérer vos achats. Pour cela il vous suffira de passer un coup de téléphone à la boutique avant votre arrivée.

INFORMATIONS

BOUTIQUE CAMÉLIA

Promenade Aubert-Millot
04100 Manosque
Tél. 04 92 72 15 73
camelia.manosque@orange.fr

Ouvert du mardi au samedi
de 9 heures à 12 heures et de 14 h 30 à 19 heures



La boulangerie Rouger, dont la réputation n'est plus à faire en raison de la qualité de ses produits, ouvre une seconde boulangerie dans le village de Pierrevert. Une aubaine pour les habitants qui pourront déguster quotidiennement des produits 100% faits maison !

Depuis six ans, les clients de l'épicerie Proxi sont habitués à savourer le pain de la boulangerie Rouger, puisque jusqu'à présent Proxi était dépôt de pain pour satisfaire la demande locale. Vient alors l'opportunité pour Manuel Rouger de racheter la boulangerie historique du village, fermée depuis quelques années.

UN SAVOIR-FAIRE RECONNU

Le savoir-faire, l'expérience, le goût et la qualité des produits qui ont fait la renommée de la boulangerie Rouger à Manosque, autant de qualités qui seront disponibles à partir du 6 décembre, place du 19 Mars 1962, à Pierrevert. Retrouvez les mêmes produits que dans la boulangerie manosquine. Le pain est fabriqué sur place et l'ensemble des produits peuvent se targuer du label « **100% fait maison** ». Pour la fabrication des mets, sucrés ou salés, un circuit court privilégié avec l'utilisation de produits locaux (amandes de Valensole, lait cru de Villeneuve, miel de Manosque, huile d'olive de

Manosque, fruits de Volx, blés anciens de Montfuron...) en provenance directe du producteur. Autant d'éléments qui apportent naturellement une qualité et un meilleur goût, une différence que le client peut constater lui-même en comparant à des produits industriels.

VOS COMMANDES DE NOËL

Aussi bien pour la boulangerie de Manosque que pour celle de Pierrevert, il est utile et important de passer vos commandes de Noël avant le 21 décembre pour bénéficier de plus de choix sur les bûches, chocolats, glaces, confiseries, pains spéciaux...

Cette année encore, la boulangerie Rouger a renouvelé sa gamme de bûches avec huit nouvelles créations :

Les traditionnelles :

- **Lipstick : compotée d'abricot, mousse à la vanille, croustillant aux amandes**
- **Folie douce : mousse au mascarpone, spéculos, compotée de fraise, citron vert**

– **Clair obscur : sablé aux amandes, mousse moka, crème brûlée, fleur d'oranger**

– **Totem : mousse à la tonka, compotée d'ananas aux notes de jasmin**

– **Cikara : mousse au chocolat, crème à la pistache, coulis de framboise**

Les glacées :

– **Parfait au miel et pain d'épices, glace à la giotte**

– **Glace au gianduja (chocolat et noisettes) et poire de Manosque**

– **Glace à la vanille et tonka, et sorbet de fruits rouges.**

LA BOUTIQUE EN LIGNE

La boulangerie Rouger a lancé un nouveau concept inédit dans les Alpes-de-Haute-Provence pour un commerce de ce type : une boutique en ligne où vous pourrez commander ou consulter la centaine de références de produits (pains, pâtisseries, salés...). Une fois la commande, ou votre choix effectués, vous récupérerez et payerez vos achats directement à la boulangerie. Rendez-vous sur : www.boulangerie-rouger.fr.

INFORMATIONS

BOULANGERIE ROUGER

Place du 19 Mars 1962 – Pierrevert
Ouvert tous les jours, sauf le mardi, de 7 h à 13 h et de 15 h à 19 h

Suivez l'actualité de la boulangerie Rouger sur Twitter : @rougermanosque

EN DÉCEMBRE OUVERTURE D'UNE 2^{ÈME} BOULANGERIE PÂTISSERIE À PIERREVERT

ROUGER

PLACE DU 19 MARS 1962 - PIERREVERT

PLACES DE PARKING DISPONIBLES À PROXIMITÉ

8 NOUVELLES CRÉATIONS DE BÛCHES POUR NOËL

Chocolat ■ Glace ■ Nougat ■ Pompes ■ Gibassier
Marrons glacés ■ Pâtes de fruits



BOULANGERIE ROUGER
PLACE DU 19 MARS 1962 - PIERREVERT

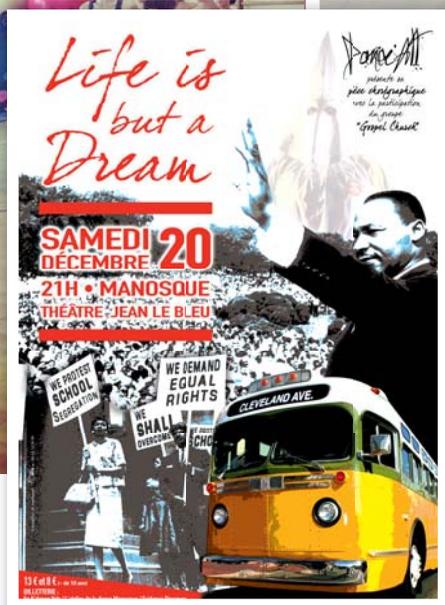
Horaires de 7h à 13h et de 15h-19h fermeture le Mardi.

Renseignements et informations sur notre site www.boulangerie-rouger.fr
Boutique en ligne E-commerce / suivez nous sur twitter: @rougermanosque



100%
FAIT
MAISON





« Life is but a dream » traite de la ségrégation raciale aux États-Unis, un spectacle varié avec divers styles de danse représentés sur scène, mais aussi avec la participation du groupe Gospel Church qui viendra de Paris spécialement pour l'événement. « Dans ce spectacle, nous souhaitons avant tout faire passer un message de tolérance, mais aussi rappeler ou informer les spectateurs sur la condition des Noirs dans les années cinquante aux États-Unis, ce que nous développerons notamment dans la première partie du spectacle. Puis, dans la deuxième partie, nous évoquerons la découverte de la culture hip-hop, la mixité, le fait de s'enrichir de l'autre et de puiser dans la différence », nous précise Oumou Bagayoko, à l'initiative du projet.

MAIS COMMENT EST VENUE L'IDÉE ?

« L'idée m'est venue naturellement puisque j'ai toujours été passionnée par la civilisation américaine et plus particulièrement par l'histoire des Afro-Américains, étant moi-même d'origine malienne. C'est une histoire qui me touche profondément et je suis convaincue que même s'il ne faut pas vivre dans le passé, il est essentiel de ne pas l'oublier pour comprendre le monde actuel. J'ai la chance d'avoir



pu voyager en Amérique à plusieurs reprises et même d'y avoir vécu. Je me suis beaucoup documentée à ce sujet, et monter un spectacle sur ce thème-là est une idée qui a longtemps trotté dans ma tête. Un jour, je me suis finalement décidée à en parler à Magaly Diouf dans un premier temps puis à Sophie Riera, et elles ont accepté de me suivre dans ce projet. Avec Magaly nous avons écrit l'histoire et imaginé les tableaux de ce spectacle, et avec Sophie nous sommes chargées de la création des chorégraphies. »

UN MÉLANGE DE STYLES

Une soixantaine de danseurs et un mélange de styles pour un spectacle. « Nous avons alors fait le pari de faire collaborer des danseuses de formation modern jazz contemporain issues des différentes écoles de danse de Manosque, mais aussi un groupe de breakers, des danseuses africaines et un groupe de salsa, tous réunis pour cette occasion unique. Nous avons aussi dans ce spectacle des gens qui n'ont jamais dansé sur une scène que je suis allée chercher pour l'occasion et qui s'investissent dans ce projet depuis des mois. Je pense notamment à notre personnage principal, Moussa Ndiaye, gestionnaire de patrimoine de métier, à des années-lumière du milieu de la danse et du monde du spectacle. »

DEUX ANS DE TRAVAIL

Deux ans de travail, des répétitions tous les dimanches. « Nous sommes parties la première année sur un cours par mois par groupe, puis deux cours par mois depuis le début de l'année 2014. J'ai la chance d'être entourée d'une bonne équipe, à savoir Magaly Diouf et Sophie Riera citées précédemment, mais je tiens aussi à mentionner Jessyca Ndiaye et Sophie Kempynck, respectivement trésorière et secrétaire de l'association, qui m'aident quotidiennement en faisant un travail considérable. Un grand merci à elles et à tous les danseurs de ce spectacle qui donnent le meilleur d'eux-mêmes depuis deux ans et dont je suis très fière. C'est ensemble que nous allons faire de ce moment un moment unique et inoubliable. »

INFORMATIONS PRATIQUES

**SPECTACLE «LIFE IS BUT A DREAM»
SAMEDI 20 DÉCEMBRE – 21 H
THÉÂTRE JEAN-LE-BLEU
À MANOSQUE**

Vous pourrez vous procurer des places pour le spectacle, à partir du 1er décembre, dans les points de vente suivants : L'Atelier de la Danse à Manosque, Évidanse à Pierrevert, et En K Danse à Volx (13 € pour les adultes, et 8 € pour les enfants de moins de 10 ans). Pour plus d'infos, contacter le 06 61 83 84 96, ou par mail : danceall.asso@gmail.com.



Reprise cet été par un passionné de nouvelles technologies, l'entreprise TeleSatelec est bien connue des particuliers, des entreprises et collectivités pour les installations et maintenances d'antennes. Mais avec cette reprise un panel supplémentaire de produits et solutions clés en main vient enrichir la petite boutique.

Le 1^{er} septembre dernier, Grégory Trovato rachetait la société TeleSatelec. Après avoir été associé dans une entreprise d'informatique, ce féru de high-tech y voit alors l'opportunité de développer cette société grâce notamment aux produits connectés.

DES SOLUTIONS « CLÉS EN MAIN »

TeleSatelec est le lieu de référence pour la souscription d'abonnements Canal+ ou Canal Sat. Conseils, souscription ou installation à domicile, TeleSatelec s'occupe de tout. Et lorsque nous parlons de nouvelles technologies, Grégory a apporté dans ses bagages une Box Android TV qui va vous permettre, si vous êtes abonnés à Canal+ ou Canal Sat, d'avoir un décodeur supplémentaire à la maison sans avoir à payer un abonnement de plus. Une véritable solution pour les familles disposant de plusieurs postes. Des solutions « clés en main » également avec Netflix et Canal Play pour retrouver vos émissions, séries et films préférés. De nombreuses autres possibilités sont disponibles pour vos

contenus multimédias multipostes, le plus simple est d'aller échanger avec Grégory et Thomas pour trouver la solution qu'il vous faut et ainsi avoir accès à votre contenu multimédia très simplement, où que vous soyez !

L'INSTALLATION SPÉCIALISÉE

Depuis la création de la société, c'est Thomas qui se charge de l'installation et de la maintenance de vos antennes, et des décodeurs Canal+ et Canal Sat. Depuis sept ans, ce diplômé d'un BTS informatique industriel répond à vos besoins et vos attentes, les enquêtes de satisfaction des clients du groupe Canal+ l'ont classé cinquième national avec ses cent pour cent de réussite (aucun échec d'installation). Mais ses compétences ne s'arrêtent pas là, il est aussi capable d'installer l'internet par satellite dans les maisons isolées qui n'ont pas accès au réseau ADSL traditionnel. Une particularité supplémentaire de la société, qui est agréée NordNet et qui propose ce type d'abonnements.

LES OBJETS CONNECTÉS

La volonté de Grégory dès son arrivée était également de proposer au sein de la boutique des objets connectés qui faciliteront votre quotidien. Une sélection des meilleurs produits et du meilleur rapport qualité-prix, testés par Grégory lui-même pour proposer le mieux à ses clients. Ainsi vous pourrez découvrir des objets en exclusivité à Manosque comme ce bonnet connecté de la marque française Archos, qui vous permet d'écouter vos musiques préférées et de recevoir vos appels, ou encore ce casque télé spécial senior CGV (autre marque française) avec un réglage indépendant du volume pour ne pas déranger votre entourage. Une partie domotique également avec des caméras IP contrôlées par une application via votre smartphone, prises électriques et ampoules télécommandées, etc. Autant de produits et services que vous pourrez découvrir prochainement sur le site internet www.telesatelec.fr en cours de réalisation par Pascal, de l'agence Wondercom.

INFORMATIONS

Ouverture du mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h, le samedi de 9 h à 12 h.

TELESATELEC

195 avenue Georges-Pompidou
04100 Manosque
Tél. 04 92 87 28 02 ou 06 45 91 73 51
www.telesatelec.fr



Le Cabanon, Jardins solidaires, association pierreverdante, cultive des jardins solidaires dans la commune, avec pour objectif de fertiliser les liens intergénérationnels, sociaux, interculturels, et de travailler la terre selon les méthodes de l'agriculture biologique ou agroécologique.

Les Jardins solidaires fleurissent ces dernières années dans le département, à l'image du Cabanon créé en 2013 à Pierrevert. Un lieu de rencontre au travers des parcelles collectives, un accompagnement pédagogique ou même des ateliers de cuisine végétarienne. *« Il s'agit de remettre l'homme et son environnement au centre des préoccupations dans un esprit de bienveillance. »*

« Chaque adhérent, jardinier ou famille, a accès à une parcelle individuelle dans le jardin de Jeannette qu'il cultive dans le respect du vivant, à sa guise, et en bénéficiant des conseils avisés des pros du jardinage qui composent notre collectif. Nous avons choisi de laisser libre le montant de l'adhésion annuelle, nous mettons à disposition des outils, des semences, des plants, nous prenons en charge les frais divers pour que Le Cabanon soit accessible à tous. En contrepartie, chacun doit intervenir sur la partie collective à raison de quatre heures minimum par mois selon un planning prédéterminé en commun et c'est là le cœur du projet : on y met en œuvre la solidarité car le montant de la vente de légumes

produits en commun contribuera à faire vivre financièrement l'association. Nous accompagnons aussi les enfants sur les parcelles pédagogiques en leur permettant d'expérimenter des solutions pour préserver la biodiversité », nous précise Valérie Garcia, coordinatrice.

ATELIERS DE CUISINE VÉGÉTARIENNE

Tous les mercredis, à 18 heures, l'association Le Cabanon vous donne rendez-vous au restaurant Le Bacchus, à Pierrevert, pour suivre des ateliers de cuisine végétarienne. *« Les ateliers de cuisine végétarienne sont une extension logique de notre travail au jardin et de notre investissement citoyen. Savoir cuisiner les légumes, les fruits que nous cultivons et récoltons, apprendre à les marier de façon équilibrée avec des céréales, des légumineuses et autres produits végétaux contribue à l'autonomie de chacun et à la préservation de notre planète. Il s'agit avant tout de se familiariser avec les ingrédients utilisés pour cuisiner végétarien, car manger végétarien ne signifie pas seulement remplacer la viande ou le poisson*. Nous sommes dans une approche et une pratique alternative où l'on transforme une multitude d'aliments en lien avec les saisons et notre environnement. Contrairement aux idées reçues, la cuisine végétarienne est une cuisine riche, gaie, colorée et très goûteuse. »*

CES ATELIERS COMPRENNENT :

Six personnes maximum par atelier

- une partie théorique ;
- une partie cuisine réalisée par les participants ;
- une dégustation conviviale ;
- un support pédagogique reprenant toutes les recettes cuisinées.

Tarif : 14 € par personne + 5 € d'adhésion au Cabanon, valable pour l'année civile en cours.

Inscription et renseignements au 06 03 35 43 13.

*Tous les ingrédients utilisés sont issus de l'agriculture biologique, sont très pauvres en gluten et ne contiennent pas de lait de vache.

Les membres de l'association se réunissent le troisième mercredi de chaque mois, salle de la Frache à Pierrevert, pour échanger et mettre en place leurs actions (de 18 h 30 à 21 h 30). Vous pouvez les rejoindre et participer à ces actions en appelant le 06 03 35 43 13.

LE CABANON, JARDINS SOLIDAIRES

Association loi 1901

SIRET 750 299 406 00025

Valérie Garcia, coordinatrice

Tél. 06 03 35 43 13

<http://www.lecabanonjardinsolidaires.net/>



La cité manosquine compte un nouvel institut, destiné à votre bien-être et votre relaxation, situé en plein cœur du centre historique. Bienvenue dans l'univers intimiste d'Annie Modelage.

La création est toute récente puisque l'ouverture officielle s'est faite le 18 novembre dernier. Situé à moins d'une minute à pied du parking du Terreau, au numéro 3 de la rue Torte, l'institut se trouve juste en face des anciens locaux de la Sécurité sociale (pour ceux qui s'en souviennent). Un emplacement qui vous permettra de stationner gratuitement 50 minutes sur le parking du Terreau et de vous rendre à pied chez Annie Modelage.

LE DÉBUT D'UNE BELLE AVENTURE

Après une maladie en 2010, Annie décide de faire une mise au point sur sa vie professionnelle. Elle décide alors de choisir une activité qui la stimule et la passionne depuis toujours, les soins et le bien-être. Une formation diplômante dans l'école Vicenta à Manosque lui permet aujourd'hui d'exercer son métier, sa passion.

Encouragée par ses « fées » comme elle aime les appeler, Annie a franchi le pas et propose désormais des modelages pour votre bien-être le plus complet. « *Annie sait être à l'écoute, elle sait également recevoir, c'est une activité qui lui correspond totalement et dans laquelle nous espérons qu'elle s'épanouira* », soulignent Francine et Martine, les « petites fées ».

POUR UNE RELAXATION COMPLÈTE

Un moment de détente d'une heure pour soi ou pour offrir, avec comme particularité que la réalisation des modelages est faite à partir d'huiles essentielles bio. Bénéficiez alors des modelages du dos ou des jambes, énergisant, amincissant, relaxant, aux pierres chaudes, ou bien du gommage corporel.

CARTE CADEAU

Tout au long de l'année, vous pouvez offrir à la personne de votre choix un modelage par le biais d'une carte cadeau, artisanale, artistique, unique et originale. Une idée de cadeau pour les fêtes à venir. Dans le cadre de son partenariat avec Isifun, les détenteurs de la carte pourront bénéficier de 10 % de remise.

PLUS D'INFOS

Annie vous reçoit sur rendez-vous, 6 jours sur 7 jusqu'à 21 heures, ce qui permettra aux femmes actives de s'accorder un moment de détente après le travail.

ANNIE MODELAGE

3 rue Torte - 04100 Manosque
(proche du parking du Terreau)
Tél. 07 62 05 19 35



Comme chaque année, votre magasin Hyper U Manosque ne fait pas les choses à moitié pour célébrer avec vous les fêtes de fin d'année avec des animations quotidiennes, un véritable calendrier de l'aveugle grandeur nature.

JEUX VIDÉO ET ÉLECTROMÉNAGER

Mercredi 10 décembre, 20 % en bons d'achat sur vos achats de jeux vidéo, consoles de jeux et informatique. Bons valables du 11 au 31 décembre.

Jeudi 11 décembre, 20 % en bons d'achat sur vos achats d'électroménager. Bons valables du 11 au 31 décembre.

RECEVEZ 10 € DE BON D'ACHAT

Du lundi 8 au samedi 13 décembre, recevez 10 € en bon d'achat (par tranche de 100 € d'achats), utilisable le dimanche 14 décembre ; idem du lundi 15 au samedi 20 décembre, utilisable le 21 décembre ; et du lundi 22 au samedi 27 décembre, utilisable le dimanche 28 décembre

UN SAPIN OFFERT

Vendredi 12 décembre, dès 150 € d'achats, votre magasin Hyper U vous offre votre sapin de Noël pour 1 € de plus.

ATELIER POUR ENFANTS

Samedi 13 décembre, atelier pour enfants en collaboration avec La Vie en fleurs, de 14 heures à 17 heures, à partir de 4 ans. Démonstration de réalisation de M. Patate. Activité gratuite.

SÉLECTIONS DU CONCOURS MARIO KART

Ouverture exceptionnelle le dimanche 14 décembre de 9 heures à 19 heures. Venez déguster à partir de 14 heures la plus grande bûche de Noël, de 30 mètres de long (environ 1 500 parts). Première sélection du grand jeu-concours Mario Kart Wii, pour les enfants de 5 à 10 ans, de 10 heures à 12 heures et de 15 heures à 18 heures. Promenade gratuite en calèche, offerte par votre magasin, de 10 heures à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30. Une bourriche d'huîtres offerte pour 100 € d'achats en magasin (offre limitée à trois cents bourriches et réservée aux porteurs de la carte U).

Mercredi 17 décembre, deuxième sélection, pour les enfants de 5 à 10 ans du grand jeu-concours Mario Kart, de 10 heures à 12 heures et de 15 heures à 18 heures.

DÉGUSTATIONS DE PRODUITS

Jeudi 18 décembre, de 10 heures à 12 heures et de 16 heures à 18 heures, venez déguster les produits de fin d'année chez Hyper U Manosque, crèmerie, poissonnerie, charcuterie, boucherie, boulangerie, viennoiserie, pâtisserie. Avec la participation exceptionnelle d'un œnologue.

FINALE DU CONCOURS MARIO KART

Ouverture exceptionnelle le dimanche 21 décembre, de 9 heures à 19 heures. Venez côtoyer toute la journée les nombreux animaux de la ferme, et promenade gratuite en calèche, offerte par votre magasin, de 10 heures à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30. Finale du grand jeu-concours Mario Kart Wii à 15 heures, pour les enfants de 5 à 7 ans, et à 16 heures pour les enfants de 8 à 10 ans, avec deux Nintendo 2DS et six jeux vidéo au choix à gagner.

UNE BOUTEILLE DE CHAMPAGNE OFFERTE

Dimanche 28 décembre : une bouteille de champagne offerte pour 100 € d'achats en magasin. Offre limitée aux cinq cents premiers clients porteurs de la carte U.

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

HYPER MANOSQUE



vendredi 5 et samedi 6
décembre

**PAYEZ VOS ACHATS PAR CHÈQUE*,
VOTRE CHÈQUE NE SERA DÉBITÉ QUE LE**

2 JANVIER

2015



**OUVERTURES
EXCEPTIONNELLES
LES DIMANCHES
14, 21 ET 28
DÉCEMBRE
de 9h00 à 19h00.**



TOUT AU LONG DU MOIS DE DÉCEMBRE
dans le galerie marchande

grande vente de
foie gras

À PARTIR DU 2 DÉCEMBRE



Jad'Or



*L'*équipe de la Bijouterie
est à votre disposition pour vous conseiller.
Profitez également de nos offres exceptionnelles
pour les Fêtes de fin d'année.

La vie en fleurs

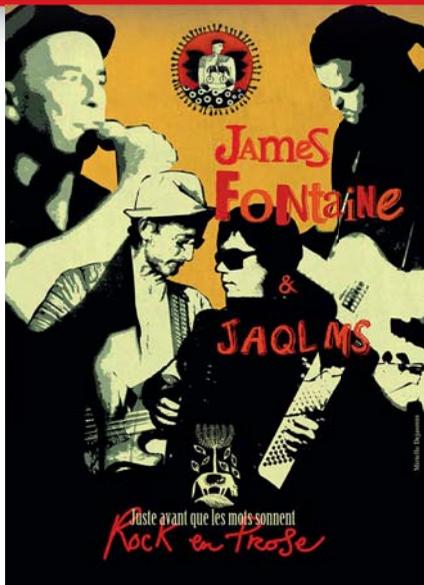


L'équipe de la boutique Fleurs est à votre
disposition pour toute composition florale.
Profitez également de sa collaboration avec Florajet
pour envoyer des fleurs dans toute la France
et le monde entier.



HYPER U MANOSQUE

ZI ST JOSEPH - MANOSQUE - 04 92 70 70 30



JUSTE AVANT QUE LES MOTS SONNENT AU CENTRE CULTUREL RENÉ-CHAR À DIGNE-LES-BAINS

À l'origine de *Juste avant que les mots sonnent*, il y a l'écriture, les textes et le parcours singulier de James Fontaine, auteur de poésie avec des textes sur la vie, la rage, l'amour, qui empruntent le chemin de la poésie pour dire ce qu'ils ont sur le cœur. Ces textes sont mis en musique par Tom Stabile, guitariste accommodateur à pédale, Brandon Loveall, l'accordéoniste, et Damien Fiorani, le bassiste à la fretless, rajoutez à cette équipe Zeb, le sacré bidouilleur ingénieur du son, vous avez le groupe. Présence et énergie, rock, des mots justes qui tapent juste au cœur de la vie, qui crient, qui hurlent parfois la nuit, qui chuchotent, cajolent en rêvant. Le public se rappelle qu'on est bien... vivant !

Prochain rendez-vous : samedi 20 décembre, à 20 h 30,
au centre culturel René-Char...

JAMES FONTAINE ET JUSTE AVANT QUE LES MOTS SONNENT

96 dates depuis leur naissance en décembre 2012. Un album en préparation à l'issue de la résidence du groupe au centre culturel René-Char de Digne-les-Bains, du 17 au 20 décembre 2014. Une démo audio en série limitée. Avis aux collectionneurs

PROMESSE TENUE !

Le recueil des textes de James Fontaine, illustré par Mirielle Dejasmin, *La Promesse - Juste avant que les mots sonnent*, aux éditions du Pont-Saint-Jean, est sorti le 28 octobre... en librairie au Petit Pois et au Poivre d'Âne, et en ligne sur le site www.editions-pontsaintjean.fr.

Un projet de duo James Fontaine avec Camille Fabre, pianiste... ce duo, « L'aller vers » a déjà vu le jour en se produisant à Grenoble, à Marseille et à Manosque... pour chanter la poésie de James.

UN CHEF S'INVITE CHEZ CONFORAMA MANOSQUE

Votre magasin Conforama Manosque accueillera les samedis 6, 13 et 20 décembre, de 15 heures à 17 heures, le chef du Mas des Quintrands dans l'espace cuisine. Le chef proposera des suggestions de repas de Noël (entrées, plats de Noël) faciles à réaliser. Une démonstration ouverte au public et suivie d'une dégustation sur place. Rendez-vous dans votre magasin Conforama Manosque.

SOLIDANSES POUR LE TÉLÉTHON

La traditionnelle manifestation du Téléthon se vivra côté danses cette année à Manosque, avec des stages en après-midi et une soirée, deux salles, deux ambiances, dès 21 heures, latino, salsa, bachata, kizomba, et disco funk rock. Paf 10 € (avec une boisson offerte).

PROGRAMME DES STAGES

Salle 1 :

– de 14 heures à 15 heures : Kizomba, débutants évolutif, avec Lauriane ;

– de 15 h 15 à 16 h 15 : Kizomba intermédiaire.

Salle 2 :

– de 14 heures à 15 heures : Salsa rueda de casino, niveau intermédiaire (plus une ou deux passes au programme), Allhé ;

– de 15 h 15 à 16 h 15 : Salsa, débutants et découverte de la rueda ;

– de 16 h 30 à 17 h 30 : Bachata.

1 cours : 10 €, 2 cours 18 €, 3 cours 25 € (soirée offerte). Soirée, dès 21 heures, deux salles, deux ambiances : 10 € (avec une boisson offerte). Infos et inscriptions : 06.74.13.36.85.

Cadorama

LE NOËL DES GRANDS ENFANTS

OUVERT
EN DÉCEMBRE
DE 9H30
À 19H SANS
INTERRUPTION

OUVERT
LES
DIMANCHES
7, 14 ET 21
DÉCEMBRE

JUSQU'AU 27 DÉCEMBRE 2014

Venez vite remplir votre bulletin de participation en magasin

Cadorama

Téléviseur incurvé
SAMSUNG
UE40H6800



Smartphone
IPHONE 5S
APPLE



Tablette Tab 4
SAMSUNG



Une liste
de 4000 €
de cadeaux à gagner
chaque jour pendant
32 jours !
Du 19/11/2014
au 20/12/2014

Salon ROMA
3 places



Fauteuil
MARQUIS
gris



Enceinte
connectée LED
JBL PULSE



Boucleur
BABYLISS
C1000E



Robot
MOULINEX
FP659GB1



Lampadaire
LED
JODY
BRILLIANT



GAGNEZ
LA LISTE DE
CADEAUX
IDÉALE

LE JEU
LE NOËL
DES
GRANDS
ENFANTS

Voir conditions en magasin ou sur conforama.fr

Manosque - Ccial Pirmalet

Rte de Sisteron - 04100 Manosque - Tél. : 08.26.08.10.12

Conforama

SIL TE PLAÎT, RACONTE-MOI... UN CONTE DE NOËL

période de fin d'année, Scrooge tombe sur un personnage énigmatique qui le menace de l'enfer s'il ne change pas d'attitude. Tourmenté toute la nuit durant par un esprit qui lui montre sa cruauté devant la misère du monde, il se rend compte de son erreur et devient un homme de bien.

DES CONTES POUR TOUS LES ÂGES

Pendant que les enfants se délectent d'histoires de traîneaux et de manteau rouge, tu n'es pas obligé de rester devant la télévision avec une énième rediffusion « d'Angélique, marquise des anges », ou « Sissi l'impératrice » !

Les contes de Noël peuvent également attirer l'intérêt des adultes. D'ailleurs, Un chant de Noël de Charles Dickens est peut-être suffisamment compliqué à lire pour que les « grands » s'y mettent. Mais je vous recommande notamment Les trois messes basses d'Alphonse Daudet qui écrit d'une façon si agréable à lire et qui explore le défaut de la gourmandise (le plus gros défaut dont on fait preuve à cette période, non ?). Les personnages y démontrent une certaine impatience pour que la messe soit terminée afin de pouvoir passer à table pour le réveillon. Pour donner un autre exemple et changer de ton, Noël est une source d'inspiration intarissable pour écrire des histoires de meurtres et mystères. En effet, quoi de mieux qu'un moment convivial, pour lequel toute la famille est réunie, pour mettre en scène un Cluedo enneigé ? C'est ce que s'est amusé à faire un collectif d'auteurs, dans le recueil de nouvelles s'intitule Noël noir.

POUR DES CONTES TOUTE L'ANNÉE

Il n'y a pas de raison que Noël soit la seule période pour lire des histoires à ses enfants. Dans le roman Du côté de chez Swan, de Marcel Proust, le narrateur raconte le drame de son coucher dans son enfance, et l'anxiété qu'il ressentait chaque soir, de se glisser seul dans son lit sans qu'aucun de ses parents ne vienne lui lire une histoire ou même lui souhaiter le bonsoir.

Or, la lecture avant de dormir fait partie de ces moments privilégiés qu'il faut conserver pour préserver la possibilité de s'endormir en faisant de doux rêves, et faire une trêve, car « Une des fonctions essentielles du conte est d'imposer une trêve au combat des hommes. » (Daniel Pennac).

Tu te souviens de ce qu'on te lisait comme histoire, à cette période si particulière de l'année, quand la neige entourait ta maison et que tu guettais le bruit d'un traîneau au loin dans le ciel ? Quelques heures après que le sommeil t'a emporté, tu te réveilles avec, dans la pièce d'à côté, des cadeaux qui encerclent le sapin. Si aucun souvenir ne te revient, alors rends-toi par exemple le samedi 20 décembre au théâtre de La Fourmi, à Manosque. Dès 18h, la compagnie « Lumières d'Etoiles » apporte ses sacs pleins de contes de Noël pour émerveiller petits et grands. De quoi raviver la part de jeunesse qui sommeille en chacun de nous. Et si tu t'en souviens, que retiens-tu en premier ? Les messages de bonne conduite édictés à la fin de chaque histoire, pour t'inciter à être l'enfant modèle de la maison ? Les histoires qui font rêver ? Ou tout simplement le moment si doux qu'est celui de la lecture avant de s'endormir ?

« SI T'ES SAGE...

... Tu auras plein de cadeaux à Noël ». On peut menacer l'enfant de faire venir le père Fouettard au lieu du père Noël, ou, de façon plus subtile, lui lire une histoire où les enfants sont des héros parce qu'ils sont dotés de qualités humaines grandes comme des bonhommes de neige.

Pour Jean de la Fontaine, « Une morale nue apporte de l'ennui ; le conte fait passer le précepte avec lui ». Et les contes de Noël en sont une brillante illustration.

Un exemple : Un chant de Noël, de Charles Dickens, qui est soit dit en passant l'auteur de David Copperfield. Paru en 1843, le livre Un chant de Noël est carrément salué pour son bienfait national ! Le héros, Scrooge, a le défaut d'être passionné par l'argent et s'avère particulièrement égoïste. Mais encore pire, il déclare que Noël n'est que « foutaises » ! Alors qu'il martyrise un de ses employés lors de cette fameuse

49 RUE GRANDE / MANOSQUE
04 92 73 34 21

56 RUE GRANDE / MANOSQUE
04 92 73 31 84

100% Montres

100% Bijoux



HOMME
FEMME
ENFANT

ICE WATCH • DIESEL • CASIO • G-SHOCK
FOSSIL • PULSAR • FESTINA • CITIZEN
MICHEL HERBELIN • THIERRY MUGLER
CERRUTI • INGERSOLL • DKNY
PIERRE LANNIER • SKAGEN
ADIDAS • POLICE • ALL BLACK
ORAKU • TED LAPIDUS • CERTUS
CHRISTIAN LACROIX • HUGO BOSS



-30%
sur les bijoux
MISAKI

THOMAS SABO • FOSSIL • SKAGEN • CERRUTI • DIESEL
HIPANEMA • 5ème AVENUE • COEUR DE LION • CLYDA
POLICE • PLATA DE PALO • HOT DIAMONDS

Maroquinerie FOSSIL.

HORAIRES : lundi 14h30 à 18h30 - mardi au samedi 9h30-19h non stop // OUVERT LES DIMANCHES 7, 14 et 21 Décembre 2014

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES LES DIMANCHES 14 ET 21 DÉCEMBRE

Arrêt sur Images

ENCEINTES BLUETOOTH
ÉTANCHES



Découvrez la gamme

PYLONES

p+g design

INCIDENCE PARIS

PYLONES

la chaise longue



toutes les nouveautés sur
arretsurimagesmanosque

Capacité
8Go



CLÉS USB - 8GO



Repose
smartphone!



SUPPORT
SMARTPHONE

Place de l'Hôtel de Ville • Manosque

Tél. 04 92 72 59 24




**Les Dessous
De Noël**
**SOUS
Entendu**

Les idées cadeaux les plus intimes sont chez SOUS ENTENDU. Lingerie, mais aussi pyjama, tenue d'intérieur, vestes, collants, chaussettes pour la femme. Pyjama, tenue d'intérieur et sous-vêtement homme.

Votre boutique SOUS ENTENDU vous accueille du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h, Espace Mirabeau (face à l'esplanade de la Poste) - MANOSQUE

SOUS ENTENDU sera ouverte exceptionnellement le dimanche 21 décembre pour vous permettre aux retardataires de faire leurs achats.

Découvrez les marques :

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

LE CALENDRIER
Aubade
OFFERT

Aubade

HUIT

WACOAL

EMPREINTE

MASSANA

ARTHUR

MARJOLAINE

SUGGEST

CHRISTIAN CÂNE

HOM

WOLFORD

BERTHE AUX
GRANDS PIEDS

ACHILE

SOUS
e ntendu

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

du mardi au samedi 9h30 / 13h et 14h30 / 18h
ouvert le dimanche 21 décembre



Découvrez l'actualité musicale de ce mois-ci proposée par la MJC / Café Provisoire, lieu de développement de musiques actuelles.

SOIR DE JAZZ

TRIO Bec Imbert Soler

Samedi 13 décembre – 21 h

Café Provisoire / 8€ (adhérent) – 10 € (plein tarif)

Lorsque trois personnalités du jazz et de la musique improvisée comme Cédric Bec, Raphaël Imbert et Alain Soler s'associent pour créer le Trio BIS, c'est forcément pour le meilleur...

... Le meilleur de la musique, celle qui conjugue tradition avec modernité, celle qui partage les bonnes surprises et fait circuler les good vibes avec le public.

Au programme, des reprises étonnantes de grands standards du jazz, de pop et folksongs, et de nouvelles compositions où la cohérence de ce trio s'impose dès les premières notes, et l'énergie communicative projetée suscite l'adhésion immédiate des auditeurs.

Un parfait voyage onirique et ludique, résolument jazz, et activement dynamique, pour un trio inédit et sans basses !

Le Trio BIS a enregistré en mai dernier un CD en public qui sortira chez le label Durance au printemps 2015 (Distribution Orkhèstra International).

Alain Soler : Guitare

Raphaël Imbert : Saxophones

Cédric Bec : Batterie

Première partie THOMAS WEIRICH ET SIMON SIEGER – DUO

Ce duo atypique, piano-guitare, se situe à la limite entre l'improvisation libre et le jazz. Le concept de leur dernier album est d'explorer de nouvelles manières d'improviser sur des thèmes de jazz connus et moins connus. En s'inspirant de mélodies venant de toutes les époques, les musiciens improvisent de nouvelles formes rythmiques et harmoniques. Tous les styles musicaux se côtoient grâce au fil conducteur des thèmes et au gré de l'envie des musiciens.

THOMAS WEIRICH

Né en 1982, Thomas Weirich découvre la guitare à onze ans, il suit très vite quelques enseignements qui vont l'amener à se produire au sein de formations diverses. Passionné par le jazz et les musiques improvisées, il rencontrera de façon déterminante Simon Sieger avec qui il entreprendra des recherches musicales sur la texture

sonore acoustique, électrique et électronique ; il en résultera l'enregistrement d'un CD en trio avec le batteur percussionniste Famaudou Don Moye, ainsi qu'un album en duo : Thèmes et variations. Il collabore à divers projets, dont celui de Raphaël Imbert (compagnie Nine Spirit) : un CD, Heavens, est paru chez Harmonia Mundi sous le label Jazz Village.

SIMON SIEGER

Simon Sieger est un pianiste de jazz qui explore tout ce que l'improvisation a de probable et... d'improbable. En se réclamant autant du free jazz que du ragtime, du blues ou de l'avant-jazz, il ne fixe aucune limite à la pratique de l'improvisation. En travaillant avec Thomas Weirich, en duo ou au sein des divers projets de la compagnie Nine Spirit (Raphael Imbert), il met en pratique et en dialogue ces tentatives d'extraire le jazz et la musique improvisée de l'espace cloisonné au sein duquel certains essaient de le maintenir.

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
dimanche 21 décembre

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

1 LUNDI 1^{er} DÉCEMBRE

ORAISON	Salle du Château	13 ^{ème} Féerie de Noël jusqu'au 30 décembre	journée	☎ 06 80 46 50 53
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
LES MÉES	Maison associations	Atelier Sumbolon	14h15-16h45	☎ 06 64 32 80 47
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
ORAISON	Au lavoir	Crêches du Noël jusqu'au 30 décembre	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle Romain Selsis	Exposition la table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80

2 MARDI 2 DÉCEMBRE

ORAISON	Salle du Château	Expo : Féerie de Noël	journée	☎ 06 80 46 50 53
LES MÉES	Salle multi activités	Atelier Éveil Musical	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de poterie	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
ST AUBAN	La Marelle	Atelier récup-déco	14h-16h	☎ 04 92 32 37 04
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Jonglage - Liaison Carbone	21h • 18€	☎ 04 92 64 27 34
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
RIEZ	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 77 80 49
MANOSQUE	Hôtel de ville	Lancement des illuminations de Noël	18h	☎ 04 92 70 34 46

3 MERCREDI 3 DÉCEMBRE

ORAISON	Salle du Château	Expo : Féerie de Noël	journée	☎ 06 80 46 50 53
MANOSQUE	Maison association	Cours Esperanto	18h-20h	☎ 04 92 72 39 89
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 77 29

4 JEUDI 4 DÉCEMBRE

ORAISON	Salle du Château	Expo : Féerie de Noël	journée	☎ 06 80 46 50 53
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
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Réunion d'information Curiosité de Mémoires	18h	☎ 04 92 64 17 24
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06

**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**

ACRB façades

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

AGENDA

5 VENDREDI 5 DÉCEMBRE

Oraison	Salle du Château	Expo : Féerie de Noël	journée	☎ 06 80 46 50 53
Gréoux	Salle Château	Écrits pacifistes de Jean Giono	18h	☎ 04 92 70 48 20
Volx	Foyer Rural	Concert organisé par les élèves du conservatoire	20h30	☎ 04 92 79 33 28
Villeneuve	Salle Jean Jaurès	Conf. : Des abeilles et des hommes	...	☎ ...
Château-Arn	Parking Casino	Téléthon	8h30-18h	☎ 06 70 69 97 13
Les Mées	Église ND Olivier	Ouverture de l'église Notre Dame de l'Olivier	10h-12h	☎ 04 92 34 36 38
Peipin	Ludocinelle	Soirée Jeux	20h-23h	☎ 04 92 62 44 17
Peyruijs	Salle des fêtes	Concert de Noël avec Pierre Lachat	20h	☎ 04 92 68 13 17
Les Mées	Maison associations	Conférence «approche matricielle»	20h30	☎ 04 92 34 08 06
L'Escale	MAC	Ensemble vocal A Viva Voce	20h30	☎ 04 92 64 02 46
L'Escale	MAC	Téléthon	journée	☎ 06 61 30 39 10
Pierrevert	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
Valensole	Salle Tardieu	Auberge de la Parole	18h	☎ 06 87 06 50 43
Valensole	Église St Blaise	Concert de Noël	20h30	☎ 04 92 74 95 44
Vinon/Verdon	Salle des fêtes	Téléthon	journée	☎ 04 92 78 86 33
Gréoux	Salle l'Étoile	Écrits pacifistes de Jean Giono	20h	☎ 04 92 78 01 08
Gréoux	Hôtel de Ville	Illuminations du village et défilé aux lampions	17h30	☎ 04 92 78 01 08
Villeneuve	Restaurant Cabaret	Show Cabaret	Midi & soir	☎ 06 50 38 72 95

6 SAMEDI 6 DÉCEMBRE (suite page suivante)

Manosque	Salle Quintrand	Fête des mineurs de Gaude	11h	☎ 06 74 04 24 26
Manosque	Médiathèque	Bonaparte et la campagne d'Égypte	10h30-12h	☎ 04 92 74 10 54
Maliyai	Salle des fêtes	Téléthon	Après-midi+soirée	☎ 04 92 61 50 75
Valensole	Salle polyvalente	Soirée du Téléthon Théâtre et chants	20h30	☎ 06 88 82 13 59
L'Escale	MAC	Téléthon	journée	☎ 06 61 30 39 10
Les Mées	village	Brocante vide grenier de Noël	7h-18h	☎ 06 72 54 97 57

Un magasin indépendant - le plein d'idées cadeaux

CG OPTIC

OPTICIEN INDÉPENDANT - CAROLINE GAILLET

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

DES IDÉES CADEAUX à partir de 19€
stations météo, lunette astro,
microscope numérique, jumelles chasse,
thermomètre, indicateur d'arrosage, loupes, thermomètre chat,
chainettes lunettes Swarovski, montures clic demi lune, ...

-10%
à -30%

SUR LES SOLAIRES
Cacharel, RayBan, Boss,
Armani, Pierre Cardin
et Christian Lacroix
du 1er au 31/12/14

Tél. : 04 92 76 52 70 cg.optic@sfr.fr

1 BD DES FRÈRES JAUMARY - 04700 ORAISON

voir conditions en magasin

AGENDA

6 SAMEDI 6 DÉCEMBRE (suite)

PEIPIN	UTL	Sophrologie énergétique et dév. personnel	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
MONTFORT	Salle polyvalente	Petit marché de Noël et atelier artisanal	14h30-19h30	☎ 04 92 64 21 52
ST AUBAN	Salle Joie et Soleil	Marché de Noël	9h-18h	☎ 06 44 17 54 49
LES MÉES	Maison associations	Stage «approche matricielle»	...	☎ 04 92 34 08 06
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
CORBIÈRES	Salle multi-activités	Animations Téléthon	9h-20h	☎ 06 82 08 61 59
VINON/VERDON	divers lieux	Téléthon	journée	☎ 04 92 78 86 33
SISTERON	Galerie Citadelle	Début de l'Exposition les Noëls du Monde	...	☎ 04 92 61 54 50
ORAISON	Centre ville	Vide grenierTéléthon	9h30-16h30	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	AGV	Loto	17h	☎ 04 92 78 20 06
STE TULLE	Médiathèque	Rencontre avec Théo Ruel	10h	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	Studio C	Soirée Solidanses Téléthon	dès 21h	☎ 06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Téléthon	journée	☎ 04 92 78 86 33
ORAISON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 65 80
GRÉOUX	divers lieux	Gréoux fête Noël : animations, marché, ...	journée	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition-vente d'artisanat africain	9h30-18h30	☎ 04 92 87 40 49
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Soirée country Line Catalan Irish Western	20h • 8€	☎ 06 19 60 18 44

7 DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

MALIJAI	Salle des fêtes	Bourse aux jouets	6h-17h	☎ 06 46 17 75 52
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto du Téléthon	15h30	☎ 06 88 82 13 59
VOLX	Foyer rural	Marché de Noël	10h-18h	☎ 04 92 79 33 28
MONTFORT	Salle polyvalente	Petit marché de Noël et atelier artisanal	journée	☎ 04 92 64 21 52
ST AUBAN	Salle Joie et Soleil	Marché de Noël	9h-18h	☎ 06 44 17 54 49
LES MÉES	Maison associations	Stage «approche matricielle»	...	☎ 04 92 34 08 06
LES MÉES	Maison associations	Stage «approche matricielle»	...	☎ 04 92 34 08 06
VOLONNE	...	Loto de Noël	15h	☎ 06 65 75 30 53
PIERREVERT	village	Animations Téléthon	...	☎ 06 85 36 95 06
PIERREVERT	Salle polyvalente	Marché de Noël	9h-18h	☎ 04 92 72 86 87
CORBIÈRES	Salle multi-activités	Animations Téléthon	9h-18h	☎ 06 82 08 61 59
ORAISON	Centre ville	Animations Téléthon	...	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	AGV	Loto	17h	☎ 04 92 78 20 06

La Foire Fouille
 dimanche 7 décembre
 Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

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

MANOSQUE

AGENDA

7 DIMANCHE 7 DÉCEMBRE (suite)

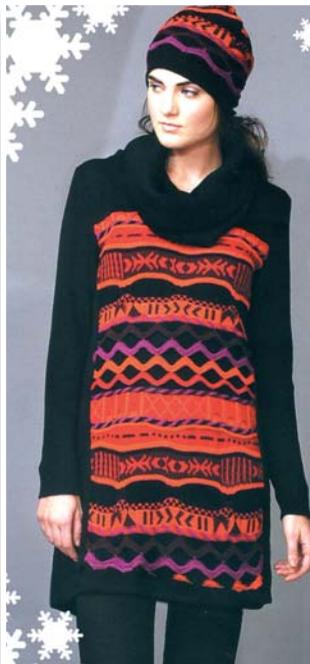
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto amicale sapeurs pompiers	15h	☎ 04 92 74 04 39
GRÉOUX	...	6ème cyclocross régional ATCC	12h30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition-vente d'artisanat africain	9h30-18h30	☎ 04 92 87 40 49
MONTFURON	Place du village	Marché de Noël	journée	☎ 06 77 19 61 08
MANOSQUE	...	Brocante vide grenier de Noël	...	☎ ...
FORCALQUIER	...	Brocante vide grenier bourse aux jouets	...	☎ ...

8 LUNDI 8 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
PEIPIN	UTL	Rencontre du club de lecture	18h30	☎ 04 92 62 58 20
VALENSOLE	Salle polyvalente	Collecte de sang	8h-12h30	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Fondation Carzou	Vernissage exposition de photographies	18h	☎ 04 92 87 40 49
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44

9 MARDI 9 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte	Exposition «Gravure en fêtes»	9h-17h	☎ 06 32 30 16 32
GRÉOUX	Médiathèque	Rencontre d'auteur : Lucie Bordes	18h30	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Salle multi-activités	Atelier «déco de Noël»	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
L'ESCALE	MAC	Conférence «L'Homme Mistral»	20h30	☎ 04 92 64 02 46
ORAISON	Office de Tourisme	Début jeu des traditions de Noël jusqu'au 24/12	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	...	Début Concours et illuminations de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country Line Dance	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44





Camélia

Boutique

KOKOMARINA • LAUREN VIDAL
CHRISTINE LAURE • FA CONCEPT
PAUL BRIAL • GUY DUBOIS

Habille la femme du 38 au 54

5 promenade Aubert Millot • 04100 MANOSQUE

camelia.manosque@orange.fr - 04-92-72.15.73 - ouvert du mardi au samedi : 9h-12h & 14h30-19h

active
style
confort
nature
flâner

Des couleurs, de la gaieté, un peu de singularité
pour préparer vos fêtes de fin d'année

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

10 MERCREDI 10 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte	Exposition «Gravure en fêtes»	9h-17h	☎ 06 32 30 16 32
MANOSQUE	Médiathèque	Contes de réjouissance aux saveurs chocolatées	15h	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Noël à la fenêtre	15h30	☎ 04 92 74 10 54
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Au pays des jarlandins 1961-1965	18h	☎ 04 92 64 09 82

11 JEUDI 11 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Atelier Empreinte	Exposition «Gravure en fêtes»	9h-17h	☎ 06 32 30 16 32
PEIPIN	Ludothèque	Atelier «déco de Noël»	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de photographie	9h30-18h30	☎ 04 92 62 60 59
VOLX	Foyer rural	Repas association Regain	12h	☎ 04 92 78 57 11

12 VENDREDI 12 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte	Exposition «Gravure en fêtes»	9h-17h	☎ 06 32 30 16 32
MANOSQUE	Médiathèque	Lectures de lettres de deux poilus manosquins	17h	☎ 04 92 74 10 54
VOLONNE	Place Mairie	Zoom sur les risques sanitaires	9h-12h30	☎ 04 92 87 58 81
LES MÉES	Église ND Olivier	Ouverture de l'église Notre Dame de l'Olivier	10h-12h	☎ 04 92 34 36 38
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Théâtre : Discours à la nation	21h	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Marché de Noël des Artistes	journée	☎ 04 92 64 09 40
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Loto Proman Atout Coeur	20h30	☎ 06 61 10 82 09
DIGNE	Les Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
GRÉOUX	Écociné	Soirée Ciné-Kick Boxing	20h • 6€	☎ 09 67 40 82 18
GRÉOUX	Salle de l'Étoile	Concert : Bach en famille	20h • 15€	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Place Paul Arène	Marché de Noël	...	☎ ...

La Foire Fouille
dimanche 14 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

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

MANOSQUE

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

13 SAMEDI 13 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte	Exposition «Gravure en fêtes»	9h-17h	☎ 06 32 30 16 32
MANOSQUE	Médiathèque	Histoire et illustrations de l'opéra italien	14h30	☎ 04 92 74 10 54
Oraison	Centre ville	Parade de Noël	...	☎ 04 92 70 77 76
ESPARRON	Au port	Feu d'artifice	18h	☎ 04 92 77 12 23
STE TULLE	Médiathèque	Découvrir le monde imaginaire	10h et 11h	☎ 04 92 78 39 38
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Marché de Noël des Artistes	journée	☎ 04 92 64 09 40
CHÂTEAU-ARN	...	Brocante vide grenier collections	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
PEIPIN	UTL	Réflexologie Palmaire	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot	14h	☎ 06 76 44 23 52
PEIPIN	UTL	Stage «une envie de théâtre»	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
PEYRUIS	Salle des fêtes	Spectacle et goûter	...	☎ 04 92 33 21 00
LES MÉES	La Fenière	Spectacle équestre de Jean Marc Imbert	15h	☎ 04 92 64 02 64
MALLEFOUGASSE	Église	Petit concert de l'Avent et vin chaud	17h-19h	☎ 06 64 80 23 84
CHÂTEAU-ARN	Côté de la Poste	Le rendez-vous musical de l'AMI - Licasal'duo	21h • 10€	☎ 04 92 62 61 64
PIERREVERT	Salle de la Frache	Exposition : Crèche blanche par G. Moine	journée	☎ 04 92 72 86 87
Oraison	Place Frume	13ème Foulée de Noël	9h30	☎ 04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Repas personnes âgées par le CCAS	12h	☎ 04 92 70 18 05
VOLX	Église	Concert à l'église	20h30	☎ 04 92 70 91 28
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto de l'APCV	17h30	☎ 04 92 78 42 31
SISTERON	Place Paul Arène	Marché de Noël	...	☎ ...
MANOSQUE	Café Provisoire-MJC	Soirée JAZZ avec Trio BIS	21h	☎ 04 92 72 19 70
VILLENEUVE	Restaurant Cabaret	Soirée Cabaret dîner dansant	...	☎ 06 50 38 72 95

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 (A) SH BEL AIR GAT RIMON

PRÉPAREZ VOTRE LOOK POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

*POUR VOS IDÉES CADEAUX, JOANNA VOUS PRÉSENTE
LES DERNIÈRES TENDANCES EN MATIÈRE DE MODE*

*DÉCEMBRE, C'EST AUSSI LE MOIS POUR DÉCOUVRIR
EN AVANT-PRÉMIÈRE LES TENDANCES PRINTemps / ÉTÉ 2015
DANS VOTRE BOUTIQUE !*

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*

**OFFREZ DES
BONS CADEAUX
OU DES SÉANCES
DE COACHING EN IMAGE**

SOIGNEZ VOTRE STYLE

**Ouverture exceptionnelle
LUNDI 22 DÉCEMBRE : 14H-19H**



AGENDA

14 DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

ESPARRON	Salle polyvalente	Loto de Noël	15h	☎ 04 92 77 12 23
Oraison	Salle de l'Eden	Concert de Noël	...	☎ 06 70 58 00 96
MALIJAI	Salle Bergeroux	Exposition vente	9h-18h	☎ 04 92 32 12 33
MALIJAI	Parc du Château	20ème marché paysan et artisanal de Noël	dès 9h	☎ 06 71 86 21 28
MANOSQUE	Église St Sauveur	Concert de musique sacrée	17h	☎ 04 92 75 44 90
VILLENEUVE	Village	Marché de Noël de Villeneuve	9h30-18h30	☎ 04 92 78 42 31
CHÂTEAU-ARN	Font Robert	Marché de Noël des Artistes	journée	☎ 04 92 64 09 40
ST AUBAN	Salle Joie et Soleil	Brocante vide grenier de Noël	7h30-18h	☎ 06 72 54 97 57
PEYRUIS	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 04 92 33 21 00
PIERREVERT	Salle de la Frache	Exposition : Crèche blanche par G. Moine	journée	☎ 04 92 72 86 87
STE TULLE	EGV	Loto	17h	☎ 04 92 78 20 06
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto des écoles	15h30	☎ 04 92 74 90 02
VOLX	Foyer rural	Loto de l'association CLPE	15h	☎ 06 87 83 73 14
SISTERON	Place Paul Arène	Marché de Noël	...	☎ ...

16 MARDI 16 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Concert : Amapola	19h	☎ 04 92 72 19 70
LES MÉES	Médiathèque	Atelier médiathèque	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARN	Imm. communal	Conférence sur le volcanisme en France	20h30	☎ 06 20 28 29 65
STE TULLE	Théâtre	L'arbre de Noël des enfants	...	☎ 04 92 78 20 06
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country Line Dance	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44

17 MERCREDI 17 DÉCEMBRE

GRÉOUX	Médiathèque	Atelier de création de marionnettes	14h-17h	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Heure du conte de Noël	15h30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Maison association	Cours Esperanto	18h-20h	☎ 04 92 72 39 89
CHÂTEAU-ARN	Médiathèque	Rencontre avec maison édition Izalou	à partir de 10h	☎ 04 92 64 44 12
PEIPIN	Parking zone	Merveilleux Noël de la dynamique pépinoise	14h-16h30	☎ 04 92 62 47 38
ST AUBAN	La Marelle	Coin famille	16h15	☎ 04 92 32 37 04
PIERREVERT	Salle polyvalente	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 72 88 99
VINON/VERDON	Devant la mairie	Visite guidée du village	15h	☎ 04 92 74 04 39
GRÉOUX	Écociné	Inauguration 2ème salle Écociné	20h30	☎ 09 67 40 82 18

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

18 JEUDI 18 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
ST AUBAN	MJC	Don du sang	7h30-12h15	☎ 06 75 24 75 57
ST AUBAN	La Marelle	P'tit déj avec la médiathèque	8h45 - 10h30	☎ 04 92 32 37 04
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de photographie	9h30-18h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Salle polyvalente	Atelier de Noël	20h30-23h	☎ 04 92 64 17 94
STE TULLE	Théâtre	L'arbre de Noël des enfants	...	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Foyer rural	Noël des enfants de la crèche	...	☎ 04 92 78 53 62
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Noël des enfants foyer des jeunes	17h	☎ 04 92 78 81 68
ST AUBAN	MJC	Collecte de sang	...	☎ 04 92 64 33 56

19 VENDREDI 19 DÉCEMBRE

PEIPIN	UTL	Stage littérature	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Église ND Olivier	Visite de l'église Notre Dame de l'Olivier	10h-12h	☎ ...
PEYRUIS	Salle des fêtes	Audition de l'école de musique de la CCMD	18h30	☎ 04 92 64 48 24
CHÂTEAU-ARN	Théâtre Durance	Théâtre : Pinocchio	19h	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Noël solidaire avec Loly Circus	20h	☎ 04 92 32 37 04
PEYRUIS	Église	Visite de la crèche de l'église St Nicolas	14h-17h	☎ 06 84 62 24 45
REILLANNE	village	Noël à Reillanne marché et arrivée du Père Noël	...	☎ 04 92 76 45 37
STE TULLE	Théâtre	Nuit de Noël	...	☎ 04 92 78 20 06
MANOSQUE	Fondation Carzou	Vernissage expositions de peintures	18h	☎ 04 92 87 40 49

450 m² d'expo

Du Côté Maison

la boutique incontournable de la déco



DÉCORATION INTÉRIEURE / EXTÉRIEURE

LUMINAIRES / TABLEAUX

MOBILIER BOIS
patines personnalisées

TABLES PIERRE / FER FORGÉ
Intérieure / extérieure
fabrication européenne

OUVERTURE
les dimanches
7, 14 et 21
décembre

Route de Volx (face à Auchan) · MANOSQUE · Tél. : 04 92 74 78 15
à 5min du Centre ville - Parking assuré

Lundi : 15h / 19h - Mardi au samedi : 9h30 / 12h30 & 14h30 / 19h

Partenaire ISIFUN et Chèque KD04



NOUVEAU

SERVICE EXPRESS A EMPORTER

7/7 jours - **Midi** : 12h - 14h **Soir** : 19h - 22h

Commandez au
04 92 75 68 05

Péage autoroute A 51
Sortie Manosque
Les Grandes Terres
04100 Manosque
manosque@le-patacrepe.com

Pata Galettes

10 •	PROTEINÉE	Œuf, jambon	6,90 €
11 •	FONDANTE	Œuf, emmental	6,90 €
12 •	TRADI	Jambon, emmental	7,90 €
13 •	COMPLÈTE	Œuf, jambon, emmental	8,90 €
15 •	FORÊSTIERE	Jambon, champignons, emmental, béchamel	8,90 €
16 •	PROVENCALE	Chevre, miel, légumes grillés	8,90 €
18 •	ARMENIENNE	Haché de bœuf, sauce tomate, aubergines, emmental, oignons, coriandre	9,70 €
19 •	CARBONARA	Œuf, emmental, Carbonara (lardons, champignons, crème fraîche)	9,80 €
20 •	COMPLET CHEVRE	Œuf, chèvre, emmental, jambon	9,90 €
25 •	AVEYRONAISE	Chevre, emmental sauce au roquefort - des de tomate - salade	10,90 €
26 •	SAVOYARDE	Fromages à fondue (Comté, beaufort, emmental), jambon, pdt, sauce au vin blanc	10,90 €
27 •	SUPER COMPLETE	Œuf - emmental - comté - beaufort - jambon - jambon cru	10,90 €
29 •	TARTIFLETTE	Chiffonnade de jambon cru, tartiflette (reblochon, pommes de terre, oignons, lardons, crème fraîche)	13,20 €
30 •	RACLETTE	raclette, pdt, tranches de magret fumé, chiffonnade de jambon cru	13,20 €
31 •	SUEDOISE	Saumon fumé, crème au citron, pommes de terre, ciboulette, œufs de lump	13,50 €

Pata Burgers accompagnés de frites et de salade

47 •	TEXAS	Steak haché frais, cheddar, tomate, oignons, salade, sauce barbecue	10,90 €
50 •	NEW YORK	2 steaks hachés frais, bacon, raclette, sauce cocktail, salade, tomate	14,50 €

Pata Salades

- 71 • IBIZA Poulet pané - mozzarella panée - aubergines grillées - gressins - blinis - emmental/chèvre - sauce salsa - tomate - salade 12.90 €
- 74 • BIQUETTE Bruschetta de chèvre chaud au miel et au thym - reblochon sur blinis - gressins - lardons - pignons - tomate - salade 12.90 €
- 75 • ROYALE Reblochon pané- mozzarella panée- chèvre pané- chiffonnade de jambon cru ou saumon fumé- gressins- légumes grillés - tomates - salade 15.30 €

Pata Wrap plat chaud/froid

- 90 • WEST COUNTRY Poulet pané, cheddar, bacon, tomate, salade, sauce caesar, accompagné de frites 10.90 €

Pata Crêpes

- | | |
|--------------------------------|--|
| 106 • Sucre 3.70 € | 110 • Confiture 4.60 € |
| 107 • Beurre salé 4.60 € | 111 • chocolat chaud maison 5.50 € |
| 108 • Citron 4.60 € | 112 • Nutella 5.50 € |
| 109 • Miel 4.60 € | 113 • caramel au beurre salé maison 5.50 € |

Pata Pancakes

- 140 • NUT Nutella 5.50 €
- 141 • CBS Caramel au beurre salé maison 5.50 €

Notre engagement : Être des artisans du goût !

Pour vous nous respectons la tradition culinaire.
Des plats confectionnés à la commande à base de produits frais et cuisinés dans votre restaurant avec des recettes maison. Cette démarche qualité est menée pour votre entière satisfaction.
Labelisé "Fait Maison", nous mettrons tout en œuvre pour votre plaisir.

Le Patacrêpe



en 2015
Diffusion des
match de foot
et événements
sportifs



Brunch le
dimanche matin
info au
04 92 75 68



Repas de
fin d'années
entreprises



Menu de fêtes



"Fait Maison"

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

20 SAMEDI 20 DÉCEMBRE

Oraison	Centre ville	Parade & feu d'artifice musical	...	☎ 04 92 70 77 76
Manosque	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle Dance All : Life is but a dream	21h	☎ 06 61 83 84 86
Gréoux	Médiathèque	Spectacle marionnettes	10h30	☎ 04 92 70 48 20
Manosque	Église St Sauveur	Concert et chants de Noël	19h	☎ 06 33 03 49 85
Peyrus	Église	Visite de la crèche de l'église St Nicolas	14h-17h	☎ 06 84 62 24 45
Les Mées	Chapelle Salette	Exposition : Noël d'antan en Haute Provence	14h-18h	☎ 06 15 04 74 91
Les Mées	Église ND Olivier	Visite de l'église Notre Dame de l'Olivier	14h-16h	☎ ...
Château-Arn	Parking Casino	Journée Père Noël	8h30-18h	☎ 06 70 89 97 13
Sisteron	Cathédrale	Concert de la chorale des montagnes	...	☎ 04 92 61 54 50
Oraison	Château	Marché de Noël et manège	...	☎ 04 92 78 60 80
Volx	Foyer rural	Soirée des bénévoles	...	☎ 04 92 70 91 28
Vinon/Verdon	...	Colis de Noël par FNACA	...	☎ 04 92 78 86 76
Digne	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
Digne	Centre René Char	Concert : Juste avant que les mots sonnent	20h30	☎ ...

21 DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

Oraison	Salle de l'Eden	Spectacle de Noël	...	☎ 06 80 46 50 53
Maliyai	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 04 92 34 06 14
Peyrus	Maison diocésaine	Table ouverte paroissale	12h	☎ 04 92 64 24 90
Les Mées	Chapelle Salette	Exposition : Noël d'antan en Haute Provence	14h-20h	☎ 06 15 04 74 91
Peyrus	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 04 92 33 21 00
Oraison	Château	Marché de Noël et manège	...	☎ 04 92 78 60 80
Valensole	Salle polyvalente	Loto ASVG	15h30	☎ 04 92 74 90 02
Volx	Foyer rural	Loto du basket volxien	17h30	☎ 04 92 79 35 31
Vinon/Verdon	Salle des fêtes	Loto par SC Vinon Durance	15h	☎ 04 92 78 91 59
Gréoux	Écociné	Le jour le plus court	18h-22h	☎ 09 67 40 82 18

La Foire Fouille
dimanche 21 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

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

MANOSQUE

AGENDA

22 LUNDI 22 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Cours de Bokwa	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44
VAL D'ALLOS	...	Noël au pays des Mélèzes	...	☎ 04 92 83 02 81

23 MARDI 23 DÉCEMBRE

ST AUBAN	La Marelle	Coin famille «Contes et gouter de Noël»	16h45	☎ 04 92 32 37 04
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country Line Dance	18h30-19h30	☎ 06 19 60 18 44
VAL D'ALLOS	...	Noël au pays des Mélèzes	...	☎ 04 92 83 02 81

24 MERCREDI 24 DÉCEMBRE

PEYRUIS	Église	Visite de la crèche de l'église St Nicolas	14h-17h	☎ 06 84 62 24 45
VOLONNE	Place de Vière	Retraite aux flambeaux à la rencontre Père Noël	19h	☎ 06 65 75 30 53
VAL D'ALLOS	...	Noël au pays des Mélèzes	...	☎ 04 92 83 02 81

25 JEUDI 25 DÉCEMBRE

Oraison	Salle de l'Eden	Loto	...	☎ 04 92 78 60 80
STE TULLE	EGV	Loto	17h	☎ 04 92 78 20 06
VAL D'ALLOS	...	Noël au pays des Mélèzes	...	☎ 04 92 83 02 81

OUVERT LES DIMANCHES 14 ET 21 DÉCEMBRE
DE 10H À 12H
ET LES LUNDIS 15 ET 22 DÉCEMBRE

Evasion

sunwear

VÊTEMENTS | HOMME
CHAUSSURES | FEMME
ACCESSOIRES | ENFANT

Joyeuses fêtes

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

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

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

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

26 VENDREDI 26 DÉCEMBRE

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 78 89 74
VAL D'ALLOS	...	Noël au pays des Mèlèzes	...	☎ 04 92 83 02 81

27 SAMEDI 27 DÉCEMBRE

PEYRUIS	Église	Visite de la crèche de l'église St Nicolas	14h-17h	☎ 06 84 62 24 45
Oraison	Salle Gai Miniet	Super loto	...	☎ 04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Loto Union des chasseurs	15h	☎ 06 67 98 01 98

28 DIMANCHE 28 DÉCEMBRE

MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 06 60 02 72 00
PEYRUIS	Église	Visite de la crèche de l'église St Nicolas	14h-17h	☎ 06 84 62 24 45
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	super Loto de Noël	16h	☎ 06 76 38 54 50
STE TULLE	EGV	Loto	17h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Foyer rural	Loto de la boule volxienne	17h30	☎ 04 92 75 80 14

29 LUNDI 29 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43

30 MARDI 30 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Salle Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61

**FREQUENCE
KITCH**



RETROUVEZ PATT, PHILOU ET IGOR TOUS LES LUNDIS DE 20H30 À 22H
www.frequencemistral-sisteron.fr

FREQUENCE

Mistral

Sisteron - Val de Durance

99.2 FM

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

31 MERCREDI 31 DÉCEMBRE

MALIJAI	Salle des fêtes	Réveillon du jour de l'an	dès 22h	☎ 06 71 86 21 28
CHÂTEAU-ARN	Salle des fêtes	Réveillon de la St Sylvestre	soirée	☎ 06 70 69 97 13
LES MÉES	Salle des fêtes	Nuit de la St Sylvestre	à partir de 22h	☎ 04 92 34 03 01
ORAISON	Salle de l'Eden	Réveillon de la St Sylvestre	...	☎ 04 92 78 60 80
VOLX	Foyer rural	Réveillon de la St Sylvestre	...	☎ 04 92 79 33 63
VINON/VERDON	Club des Aînés	Réveillon du jour de l'an par le Club des Aînés	19h	☎ 04 92 78 86 17
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Réveillon du jour de l'an par le comité des fêtes	20h	☎ 06 09 05 24 99
DIGNE	Les Gavots	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
VILLENEUVE	Restaurant Cabaret	Jour de l'an MusicHall - Cabaret dîner dansant	120€	☎ 06 50 38 72 95
VILLENEUVE	Bowling	Soirée du jour de l'an au bowling	35€	☎ 06 50 38 72 95
NIOZELLES	Les Bories	Réveillon du jour de l'an à Niozelles	Menu 85€	☎ 04 92 75 06 92
MANOSQUE	Salle des fêtes	Soirée 2 salles 2 ambiances (Salsa et disco funk)	dès 20h	☎ 06 74 13 36 85

1 JEUDI 1^{er} JANVIER

VOLX	Foyer rural	Loto des amis du jumelage	17h30	☎ 04 92 79 21 08
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto Bataillon Fleurs de Lavande	16h	☎ 06 88 82 13 59

3 SAMEDI 3 JANVIER

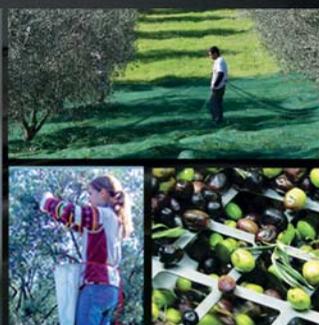
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto comité des fêtes	...	☎ 04 92 78 42 31
MALLEFOUGASSE	Centre village	Fournée d'hiver et gâteaux des rois	10h-16h	☎ 06 64 80 23 84



MOULIN BONAVENTURE
Huile d'olive AOP bio de Haute Provence

VALENSOLE Ouverture du
20 octobre au 26 janvier 2015

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



Médaille d'or au concours régional des Huiles catégorie AOP de Haute-Provence 2014.

GPS : 43.8659, 5.9463

Guillaume et Paolo Chabot Agriculteur - Moulinier / La petite Colle - 04210 Valensole / Tél : 04 92 74 81 92
Mobile : 06 83 45 32 22 ou 06 27 11 52 48 Mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr www.provence-huile-olive.fr

AGENDA

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

4 DIMANCHE 4 JANVIER

REILLANNE	Salle des fêtes	Loto club de ski	15h	☎ 06 81 23 09 57
PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto du club des aînés	...	☎ 04 92 72 16 22
VOLX	Foyer rural	Loto de la boule volxienne	...	☎ 04 92 75 80 14

5 LUNDI 5 JANVIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

7 MERCREDI 7 JANVIER

VOLX	Foyer rural	Concert des élèves du conservatoire Manosque	18h30	☎ ...
------	-------------	--	-------	-------

8 JEUDI 8 JANVIER

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

9 VENDREDI 9 JANVIER

VOLX	...	Don du sang	...	☎ 06 43 73 98 52
------	-----	-------------	-----	------------------

10 SAMEDI 10 JANVIER

STE TULLE	EGV	Loto association Avenir recyclage	17h	☎ 04 92 78 20 06
ORAISON	Stade Gai Miniet	Championnat de Tennis de table	...	☎ 04 92 78 60 80

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

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

☎ 04 92 74 79 13 - www.immortalkares.com

AGENDA

11 DIMANCHE 11 JANVIER

VOLX	Foyer rural	Loto des pompiers	17h30	☎ 04 92 70 91 28
REILLANNE	...	Stage Wendo auto-défense pour femmes	journée	☎ 06 95 88 22 23
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto villeneuve boules	...	☎ 04 92 78 42 31
STE TULLE	EGV	Loto secours populaire français	17h	☎ 04 92 78 20 06
PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto des «amis de Palaia»	16h	☎ 04 92 72 86 91
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Chaîne d'Or	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Foot salle des neiges	...	☎ 04 92 78 60 80

12 LUNDI 12 JANVIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85

15 JEUDI 15 JANVIER

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

16 VENDREDI 16 JANVIER

GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien	...	☎ 04 92 78 01 08
--------	-----	-------------------------	-----	------------------



Chèques Cadeaux
KDO 4

Pour Noël, offrez les chèques cadeaux de la CCI !

Plaisir et pouvoir d'achat pour vos salariés

un produit
CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE
CONSEIL GENERAL ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Libérez l'Envie

Un produit au service du développement local, accessible à tous les salariés !
www.chequescadeaux04.fr Contact : chequescadeaux04@digne.cci.fr ☎ 04 92 30 80 99

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

17 SAMEDI 17 JANVIER

REILLANNE	Salle des fêtes	Loto des pompiers	20h	☎ 04 92 76 45 37
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien	...	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto US Vivo 04	...	☎ 04 92 78 42 31
STE TULLE	EGV	Loto amicale des sapeurs pompiers	17h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	Be Club	Barrio Latino Exotic - Stages	dès 14h	☎ 06 74 13 36 85
VOLX	Be Club	Barrio Latino Exotic - Zumba Party Tropicale	19h30	☎ 06 74 13 36 85
VOLX	Be Club	Barrio Latino Exotic - Concert + soirée	21h	☎ 06 74 13 36 85

18 DIMANCHE 18 JANVIER

VOLX	Foyer rural	Loto du Basket Club Volxien	18h	☎ 04 92 79 35 31
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien	...	☎ 04 92 78 01 08
STE TULLE	EGV	Loto AOSPC	17h	☎ 04 92 78 20 06
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto de l'ADMR	15h30	☎ 06 88 82 13 59
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto par Les pieds tanqués	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80

19 LUNDI 19 JANVIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine, bachata, kizomba, zumba	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
GRÉOUX	...	Fête de la St Sébastien	...	☎ 04 92 78 01 08

22 JEUDI 22 JANVIER

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

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

PAR MAIL :
infos@mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

23 VENDREDI 23 JANVIER

Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
----------------	-----------------	--------	----------------	------------------

25 DIMANCHE 25 JANVIER

VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto La Soléiade	...	☎ 04 92 78 42 31
-------------------	-----------------	------------------	-----	------------------

PIERREVERT	Salle polyvalente	Loto	15h30	☎ 06 60 59 37 60
-------------------	-------------------	------	-------	------------------

Oraison	Salle de l'Eden	Concert de blues	20h30	☎ 04 92 78 60 80
----------------	-----------------	------------------	-------	------------------

Oraison	Stade Giai Miniet	Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
----------------	-------------------	-----------	-----	------------------

26 LUNDI 26 JANVIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours de danse de salon et danse en ligne	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
--------------------	---------------------	---	-------------	------------------

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

29 JEUDI 29 JANVIER

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
-----------------	----------	--	---------	------------------

31 SAMEDI 31 JANVIER

STE TULLE	EGV	Loto FNACA	17h	☎ 04 92 78 20 06
------------------	-----	------------	-----	------------------

PIERREVERT	Salle de la Frache	Scène ouverte Mélodies en sous-sol	...	☎ 06 09 87 62 39
-------------------	--------------------	------------------------------------	-----	------------------

Oraison	Stade Giai Miniet	Match rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
----------------	-------------------	-------------	-----	------------------

Annie modelage vous propose une pause douce heure...

Sur rendez-vous
7j/7
jusqu'à 21h

Tous les
modelages sont
réalisés avec des
huiles essentielles
Bio

10%
de réduction pour
les détenteurs de
la carte Isifun*

Un moment de détente
pour soi ou pour offrir :

- Gommage corporel
- Différents modelages : dos, jambes, énergisants, relaxants, amaigrissants et aux pierres chaudes.



*Hors promotions en cours.

Contactez-nous au 07 62 05 19 35
3, rue Torte 04100 MANOSQUE (proche place du Terreau)



À l'occasion de son cinquième anniversaire, la décoration et l'aménagement du salon de coiffure I LOVE HAIR ont été entièrement repensés pour le rendre plus cosy et plus chic.

Quel bel anniversaire pour le salon de coiffure I LOVE HAIR, après cinq années d'existence et de présence dans le quartier du Forum à Manosque, voici que la marque de cosmétique de luxe Kérastase l'a sélectionné parmi les salons de Paca pour faire partie des cinquante salons en France référencés Institut Kérastase. Un certificat et une preuve de qualité pour le salon I LOVE HAIR.

UNE AMBIANCE COSY

Changement total de look pour le salon I LOVE HAIR. Dès votre entrée vous constaterez la métamorphose, une ambiance plus chaleureuse, cocooning, un esprit chic pour que les clients se sentent à l'aise. Une superficie augmentée, mais une atmosphère plus intimiste vous permettra de vous détendre pendant que l'on s'occupe de vous.

UNE ÉQUIPE SPÉCIALISÉE

Au-delà de cette agréable atmosphère, une équipe spécialisée s'occupera de

vous afin de répondre toujours plus à vos demandes, avec un service sur mesure. Petite particularité, un diagnostic est réalisé à chaque cliente pour choisir le soin qui conviendra le mieux, ainsi un suivi permettra de préserver la qualité du cheveu. *« La beauté est principale, la mode doit en rester un accessoire, tout le reste est à son service : une belle peau, de sublimes cheveux, c'est essentiel », Laurent Garcia, gérant du salon I love hair. « Chaque fois que nous prenons nos brosses, nos ciseaux ou nos pinceaux, nous le faisons en pensant à la beauté des femmes et à la vôtre en particulier. »* Chez I LOVE HAIR chaque coiffeur à sa spécialisation. Pour Kim, le coiffage et la coupe femme. Pour Cédric, coupe homme et barbe. Pour Laurent, coupe femme, et Marjorie, la dernière arrivée, coloriste de l'équipe. Une équipe qui se démarque par la qualité de son travail et de son savoir-faire. En apprentissage permanent, les employés se forment auprès de Toni & Guy et L'Oréal au minimum une fois par trimestre. L'équipe a dernièrement participé au Mondial de

la coiffure à Lyon afin de se tenir à jour des dernières tendances et techniques utilisées.

DES NOUVEAUTÉS À VENIR

I LOVE HAIR est votre adresse beauté, prochainement le salon sera doté de cabines à UV et d'un espace esthétique. Une manucure est présente sur rendez-vous. La nouvelle marque Manucurist, référence pour les professionnels de la beauté des mains, sera disponible très bientôt.

Pour faire plaisir à vos proches, et avec l'arrivée des fêtes de Noël, des coffrets cadeaux sont en vente chez votre coiffeur I LOVE HAIR.

INFORMATIONS

Le salon I LOVE HAIR est ouvert tous les jours, sauf le dimanche, de 9 heures à 19 heures, et vous reçoit avec ou sans rendez-vous.

Retrouvez-nous sur : www.ilovehair.fr

I LOVE HAIR vous remercie de la confiance que vous lui accordez depuis cinq ans.

I LOVE HAIR MANOSQUE

Le Forum – 341 avenue Moulin-Neuf
Tél. 04 92 77 98 37





I 
hair

COIFFURE HOMME/FEMME



BONS
CADEAUX



351 AV. DU MOULIN NEUF
TÉL. 04 92 77 98 37

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

LE FORUM

NOUVEAU PRODUIT TENDANCE

Chez Ciga Vap' Manosque



Le Eleaf iStick est un Mini-Box Mod, 20 watts, de 90 grammes qui devrait devenir la nouvelle référence. Avec une taille compacte qui tient dans la paume de la main, beaucoup plus pratique pour l'utilisation et la portabilité. Une batterie 2 200 milliampères-heure intégrée, un écran Oled, et quatre couleurs, c'est certainement le Mini Box Mod de ces fêtes.

MINI-BOX MOD ISTICK, 20 WATTS, ELEAF

Depuis que l'e-cigarette existe, il y a des évolutions régulières et quelques révolutions exceptionnelles. Le Box Mod iStick Eleaf est-il une évolution ou une révolution ? À en croire la boutique Ciga Vap', à Manosque, c'est entre les deux dans le sens où l'iStick Eleaf met à la portée de tous, toutes les révolutions que l'on a vécues au cours de ces dernières années.

GROSSE VAPEUR :

Une puissance (anglicisme wattage !) réglable jusqu'à 20 watts comme les meilleurs Mods disponibles le font.

GROSSE AUTONOMIE :

Un accu de 2 200 milliampères-heure se trouve dans ce Mini-Box Mod, de quoi vapoter toute la journée. De plus, si vous avez oublié de le recharger, vous pouvez vapoter en passthrough. Quésaco ? C'est le fait de pouvoir vapoter pendant que la batterie se recharge sur son port micro-USB devant son PC ou en voiture. Avis aux impatientes : la charge est deux fois plus rapide qu'avec votre chargeur traditionnel (1 ampère au lieu de 0,5 ampère).

TAILLE MINI :

Oui, c'est un peu çà la révolution, mettre dans un format briquet Bic toutes les fonctionnalités que l'on a évoquées plus haut. Avec moins de 8 centimètres de haut et moins de 100 grammes, on atteint les niveaux de discrétion des petits portables. C'est 30 % de moins qu'un iPhone 5 !

INFORMATION DISPONIBLE :

Oui, non seulement l'iStick Eleaf 20 watts fait ce qu'il dit, mais il dit ce qu'il fait :

- jauge de batterie
- valeur de la résistance du clearomiseur installé
- puissance choisie
- tension de la batterie
- durée de la bouffée

Tout ça sur un écran Oled discret, sur le côté du Mod Eleaf iStick. Que voulez-vous savoir de plus ?

PLUS D'INFORMATIONS :

Le produit est en vente chez Ciga Vap' à Manosque, 403 avenue Gorges Pompidou. Tél. 04 92 74 72 81.



Pull Desigual
EVASION SUNWEAR
ORAISON



Bonnet connecté Archos
TELESATELEC
MANOSQUE



Veste
CÔTÉ FEMME
ORAISON



Housse Cuir Nintendo3DS
MEGACHIP - MANOSQUE



Robe Paul Biol
GAMÉLIA - MANOSQUE

Un Noël



Repose Lunettes
ARRÊT SUR IMAGES
MANOSQUE

qui ne compte pas pour des

Prunelles !



Coffret beauté Kérastase
I LOVE HAIR - MANOSQUE



Cigarette Eleaf Istick
CIGA VAP' - MANOSQUE



Boîte à musique
BOTANIC
MANOSQUE

Montre IceWatch
100% MONTRES
MANOSQUE



Sac cuir Fossil
100% BIJOUX
MANOSQUE



Ensemble sous-vêtement HUIT
SOUS ENTENDU - MANOSQUE

Le BE Club se transforme le temps d'une journée en Barrio Latino, traduisez Quartier latin ! En un mot le lieu de rendez-vous des amoureux des danses et musiques latines, le 17 janvier 2015 au Be Club de Volx.



Un peu de chaleur et de caliente dans cet hiver grâce au partenariat entre le BE Club et l'association Salsa HP. La journée du 17 janvier va être riche d'ambiances et de bonne humeur, à coup sûr, et réunira les passionnés de danse de toutes générations.

COURS ET STAGES

La journée débutera dès 14 heures, avec les cours et stages de salsa, bachata, kizomba, reggaeton, samba. Venez vous initier, apprendre ou vous perfectionner sur ces danses jusqu'à 19 h 30 (programme et horaires des cours à venir). Des cours assurés par les meilleurs professeurs de chaque style, locaux, régionaux ou internationaux.

ZUMBA PARTY TROPICALE

Dès 19 h 30, participez à la Zumba Party Tropicale avec des chorégraphies enchaînées par des pointures comme Jyem (chorégraphe reconnu nationalement) ; Rafael San Martin, leader du groupe Cerrao, qui fait un carton à Cuba, participera à cette Zumba Party et viendra partager deux de ses tubes avec vous dès 0 h 30 ; D and Fit Moyenne Durance ; Ivana Zumba ; Lydie Depierre de Cocoon Fitness à Gap, plus quelques guest.

CONCERT ET SOIRÉE

À 21 heures, un concert salsa vous est proposé avec le groupe El Conjunto Massalia. Ambiance latine aux couleurs cubaines et sud-américaines: El Conjunto Massalia c'est vingt ans d'existence, quatre albums, un film avec Benoît Poolvorde et dix-sept compilations signées dans le monde... Venez danser la salsa ! Un concert suivi d'une soirée sal-sa, bachata, kizomba et reggaeton animée par DJ Tounga, plus guest.

TROPICAL PARTY ET CLUBBING

Histoire de finir cette journée dans la même ambiance, la soirée se poursuit à partir de 1 heure du matin avec la Tropical Party et laisse place aux sons clubbing des DJ du BE Club.

LE CLUB BELLE ÉPOQUE, LE RESTAURANT-DANCING-DISCOTHÈQUE DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE.

En plus d'être la discothèque à la mode des Alpes-de-Haute-Provence, le BE Club propose son restaurant ouvert tous les midis avec une restauration rapide et soignée « faite maison », et le vendredi soir et le samedi soir pour des repas de groupes, enterrements de vie

de célibataires, anniversaires, donnant libre accès gratuitement au club ouvert jusqu'à 6 heures du matin.

Tous les dimanches après-midi, La Belle Époque vous accueille de 15 heures à 19 heures pour un grand thé dansant avec orchestre, et un dimanche par mois une Pizza Party toujours avec orchestre jusqu'à minuit.

Le Be Fore, avant boîte, vous accueille à partir de 19 heures tous les vendredis et samedis pour des apéros musicaux, tapas, donnant également accès gratuitement au club.

Prochainement le Be Fore Live Club recevra des groupes de musiciens pour des soirées réservées aux plus de vingt-cinq ans, le vendredi soir.

INFOS ET TARIFS

Tarifs cours : 1 cours : 14 € ; 2 cours : 25 € ; 3 cours : 35 € (donnant accès la soirée, dès 21 heures)

Tarif Zumba Party : 12 € + 1 boisson offerte (donnant accès à la soirée, dès 21 heures)

Tarif soirée, dès 21 heures : 10 € + 1 boisson offerte

Full Pass (cours + Zumba + soirée) : 40€

Possibilité de dîner sur place (menu à venir) en réservant au 06 10 84 25 60

Réservations pour les cours, Zumba et soirée au 06 74 13 36 85

SAMEDI 17 JANVIER



VOLX

Cours et Stages - 19h
salsa, bachata, kizomba, reggaeton, samba

Zumba Party Tropicale - 19h30



BARRIO LATINO eXOTIC

Concert et dîner-concert - 21h
avec le groupe El Conjunto Massalia
suivi d'une soirée latino avec Dj's

Tropical Party & Clubbing - 1h



INFOS ET TARIFS

Tarifs cours : 1 cours : 14 € ; 2 cours : 25 € ; 3 cours : 35 € (donnant accès la soirée, dès 21 h)

Tarif Zumba Party : 12 € + 1 boisson offerte (donnant accès à la soirée, dès 21 h)

Tarif soirée, dès 21 h : 10 € + 1 boisson offerte / Full Pass (cours + Zumba + soirée) : 40 €

RÉSERVATIONS REPAS : 06 10 84 25 60

RÉSERVATIONS POUR LES COURS, ZUMBA ET SOIRÉE AU 06 74 13 36 85

Salsa #P



Alpes Audit Associés

Audit · Expertise · Conseil · Entreprise



VOTRE EXPERT-COMPTABLE
ALPES AUDIT ASSOCIÉS
VOUS INFORME

DÉFISCALISEZ AVEC L'IMMOBILIER !

Le dispositif Duflot a succédé au dispositif Scellier. Désormais, c'est le dispositif Pinel qui prend le relais pour défiscaliser grâce à l'achat d'un logement neuf. Un dispositif qui ne sera voté que fin décembre 2014, mais déjà applicable...

PETIT RAPPEL, LE DISPOSITIF DUFLOT...

Pour l'investisseur. Le dispositif Duflot est réservé aux particuliers qui investissent dans un logement neuf destiné à la location. L'investissement peut être réalisé en direct, via une société non soumise à l'IS ou dans le cadre de SCPI. L'investissement. Sont éligibles, les acquisitions de logements neufs ou en l'état futur d'achèvement, les logements que le contribuable fait construire, les réhabilitations de logements, les transformations de locaux en logements, etc.

COMBIEN ? Le prix de revient était retenu dans la double limite de 300 000 € et de 5 500 € par mètre carré. Le taux de la réduction d'impôt était fixé à 18 % et l'avantage fiscal était réparti sur 9 ans.

... ET LE NOUVEAU DISPOSITIF PINEL

Le bénéfice du dispositif Duflot était conditionné au respect de nombreuses conditions. Certaines conditions sont maintenues, d'autres sont assouplies dans le cadre du nouveau dispositif, afin de le rendre plus attractif.

Un engagement de location assoupli. Jusqu'à présent, la réduction d'impôt supposait que le propriétaire s'engage à louer le logement nu, pendant 9 ans, à une personne qui remplit certaines conditions de ressources.

ACTUALITÉ. Le nouveau dispositif prévoit d'assouplir cette condition. L'engagement de location pourrait être fixé à 6, 9 ou 12 ans et parallèlement, le taux de la réduction d'impôt associé à 12 %, 18 % ou 21 %.

Louer à un ascendant ou descendant. Le dispositif Duflot prévoyait que le locataire devait être une personne autre qu'un membre du foyer fiscal, un ascendant ou un descendant. Dans le cadre du nouveau dispositif, il est prévu de permettre la location du bien à un ascendant ou à un descendant, sous conditions.

Un zonage modifié, plus favorable. Le logement doit être situé dans une commune éligible, dans une zone géographique caractérisée par un déséquilibre entre l'offre et la demande de logements. Seules les zones A, A bis, B1, B2 (avec l'agrément du préfet de région pour la zone B2) peuvent bénéficier du dispositif. Un nouveau zonage, plus favorable est mis en œuvre depuis le 1er octobre 2014.

À NOTER. De nouveaux plafonds de loyers, variables selon les zones seront fixés.

D'abord, pour bénéficier de cet avantage fiscal, votre investissement doit être effectué avant le 31 décembre 2016. Ensuite, le prix de revient de l'investissement retenu sera dorénavant plafonné à 7 500 € par mètre carré (au lieu de 5 500 € auparavant). Enfin, les logements devront, comme c'est le cas actuellement, respecter un niveau de performance énergétique.

BON À SAVOIR. Le nouveau dispositif est applicable dès le 1er septembre 2014. Néanmoins, il ne pourra être voté qu'en fin d'année, dans le cadre de la loi de finances pour 2015.

SARL ALPES AUDIT ASSOCIÉ

304 J Avenue de la Libération
Parc d'activités St Joseph – 04100 MANOSQUE
Tél. : 04 92 70 91 30 - Fax : 04 92 76 64 35

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

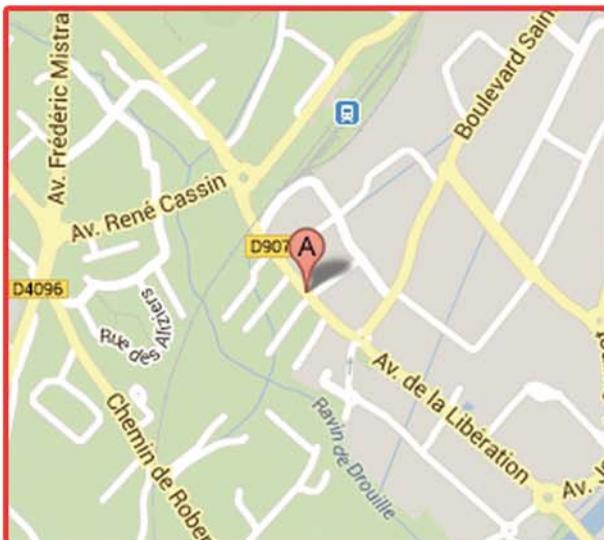
Alpes **Audit** Associés

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



FOULÉE DE NOËL

la 13ème édition

Texte : Nicolas Le Plenier • Photo : Association Foulée de Noël

Le rendez-vous de cette fin d'année pour les amateurs de course à pied. Une 13ème édition qui clôturera notamment la finale du trophée Endurance Shop.

« En douze ans, la Foulée de Noël a su prendre de nouveaux appuis. Nos points forts sont la ténacité et le sens de nos actes. Nous sommes des convaincus et les retours que nous avons de nos partenaires et des participants nous disent que nous sommes dans le bon élan. D'ailleurs, le nombre de participants continue à progresser, en 2013 ils étaient 480 coureurs au départ. Nous avons également trouvé de nouveaux partenaires pour me-ner à bien ce projet associatif », précise Vincent Allevard, président de la Foulée de Noël.

Si l'épreuve reine de l'événement est le « 10 km », autant de professionnalisme est mis en place pour les courses du « 1 km » et « 3 km », deux distances pro-posées aux enfants. Celles-ci sont chronométrées et gratuites. De vraies épreuves pour permettre au plus grand nombre de venir se mesurer dans un esprit sportif.

ÉDUCATION, SPORT ET SANTÉ

Autre souhait de l'association : permettre au plus grand nombre de participer à cet évé-nement. En 2013, un partenariat a été engagé avec le professeur d'art plastique et l'infirmière du collège J.M.G.-Itard, impliquant une classe de 5e dans un projet d'éducation à la santé, nous permettant d'engager des adolescents qui ne participent pas à la course pédestre. Un plus reconduit en 2014.

« La poursuite de ce projet n'est pas seulement liée à cette équipe, elle est avant tout liée à l'engagement financier de nos partenaires. Si vous lisez ces lignes et que vous êtes chef d'entreprise. Nous vous invitons à nous rejoindre. Nous aimerions faire de votre entreprise un acteur emblématique de cette épreuve sportive et un partenaire de cette équipe qui aime aller au bout de ses engagements ».

Enfin, l'événement sportif est inscrit au trophée Endurance Shop et il bénéficiera donc d'une couverture promotionnelle plus importante.

POURQUOI UN CHALLENGE AUX ENTREPRISES ?

Pour permettre à nos sponsors de participer autrement : être à la place des compétiteurs dans un esprit sportif, montrer la dynamique des entreprises locales. L'équipe représentant l'entreprise doit être composée au minimum de trois personnes salariées de celle-ci. Ainsi, un grand nombre d'entreprises peuvent participer. Les entreprises peuvent retrouver toutes les informations sur ce challenge sur le site de la Foulée :

<http://www.lafouleedenoel.org/inscriptions-horaires/>.

QUI DIT COURSE DIT PARCOURS ?

Depuis la dixième édition, un parcours en pleine nature avec quelques difficultés techniques est apparu, un parcours qu'ont su apprécier les compétiteurs des années passées. Le parcours est varié et comprend du plat, de la descente et des montées. Tout cela sur soixante pour cent de chemin. Ce circuit au départ du village vous emmènera vers Saint-Panrace et sur les hauteurs d'Oraison avant de replonger en centre-ville. Retrouvez le parcours sur le site :

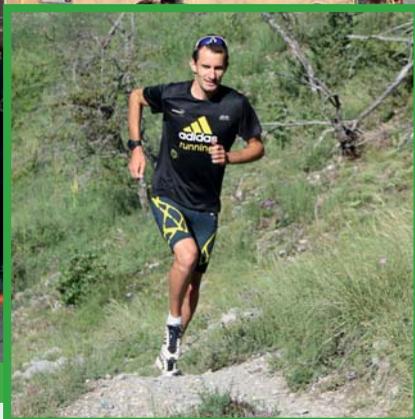
<http://www.lafouleedenoel.org/parcours/>.

UNE COURSE, C'EST AUSSI UNE LOGISTIQUE :

Cette équipe a su, en plus des partenariats financiers locaux privés, créer autour de ce projet une coopération avec le tissu associatif d'Oraison, et plus particulièrement avec l'association des Cheveux d'argent. Les anciens sont aux côtés de cette jeune équipe, leur enthousiasme et leur participation forcent leur admiration. « En tout cas, sans cette présence bénévole, la course n'aurait pas lieu », claironnent ensemble les membres du bureau. Alors, comme l'occasion leur est donnée, ils tiennent à dire merci à tous les bénévoles qui chaque année renouvellent leur engagement.



LES AVIS DES PARTICIPANTS



STÉPHANE RICARD VAINQUEUR DES ÉDITIONS 2012 ET 2013

Je pratique la course à pied depuis maintenant huit ans. Après plusieurs années de foot-ball et de tennis, je me suis lancé un nouveau défi : le triathlon d'Embrun. Depuis, le virus de la course à pied et des sports d'endurance m'a touché. J'ai découvert cette foulée il y a quelques années. Je l'avais emporté et à l'époque nous réalisions trois tours de la ville. J'ai aimé l'ambiance qui y règne. C'est également idéalement placé pour préparer la sai-son de course en raquettes et les cross. Et puis ce n'est pas très loin de la maison, donc c'est toujours appréciable.

QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS MARQUÉ ?

L'engouement autour de cet événement. Les participants sont nombreux avec une popula-tion variée. Les coureurs réguliers et ceux qui pratiquent simplement l'activité une à deux fois par semaine prennent le même départ. La remise des prix est aussi un bon moment dans la conviviale salle des fêtes. J'ai aimé le parcours de l'année dernière. Il ressemblait à une petite course en montagne avec un long plat sur le début de course puis une côte significative avant la descente vers Oraison. Quand c'est possible dans le calendrier, j'essaie de participer à des courses départementales afin de peaufiner ma préparation.

QUELS SONT VOS OBJECTIFS CETTE ANNÉE ?

Comme à chaque fois, l'objectif est de réaliser une belle séance de vitesse face à des bons coureurs. Ce n'est pas l'objectif de l'année, mais cela permet de jauger son état de forme et ensuite de modifier son entraînement ou non par rapport aux sensations du jour. Nous allons nous déplacer avec plusieurs coureurs du club donc certains ont remporté la coupe de France par équipe de course en montagne. Ce sera une belle bataille.



JEAN-MARC DOUCET

COMPÉTITEUR AMATEUR

Je pratique la course à pied depuis environ six ans. La Foulée de Noël est pour moi un événement local de première importance que je ne manquerais pour rien au monde. Ce qui me marque le plus d'année en année, c'est sûrement l'affluence sans cesse crois-sante de participants et le nouveau tracé. Pour moi l'objectif principal de cette année et une nouvelle fois de... participer !



FRÉDÉRIC BERNARD

COMPÉTITEUR AMATEUR

Je pratique la course à pieds depuis l'âge de 15 ans et pour moi la Foulée de Noël c'est tout d'abord l'occasion de partager un bon moment sportif avec d'autres employés de l'usine et des amis. Cela signifie aussi la fin des courses à pieds et le début de la saison de ski que l'on attend chaque année avec impatience. Je pense que ce qui me marque le plus c'est sûrement le temps, qui reste toujours une surprise de dernière minute. Je garde un très beau souvenir de la foulée de Noël de 2012 les pieds dans la neige sous un magnifique ciel bleu. Mon objectif : être vainqueur du challenge entreprise que nous avons déjà gagné en 2012 avec notre équipe Per'l'amande composée de Pauline, Michaël et moi-même.

PLUS D'INFORMATIONS

N'oubliez pas de noter la date du samedi 13 décembre 2014 à Oraison, l'association La Foulée vous attend.

Pour tout contact ou renseignement complémentaire sur la Foulée de Noël, nous vous invitons à vous rendre sur www.lafouleedenoeel.org, pour découvrir le bilan moral, financier et vous inscrire à la lettre d'information.





À 1h30 de Manosque, aux sources du Verdon, et aux portes du parc national du Mercantour, le Val d'Allos a la particularité d'offrir sur une seule et même commune un village traditionnel (Val d'Allos - le Village, 1 400 mètres d'altitude) et deux stations: Val d'Allos - le Seignus (station village de 1 500 mètres à 2 491 mètres d'altitude, reliée au village par télécabines), et Val d'Allos - la Foux distante de sept kilomètres et reliée par un service de navette gratuit (station de montagne de 1 800 mètres à 2 600 mètres d'altitude).

Associé à Pra-Loup, le Val d'Allos s'ouvre sur l'Espace lumière, le plus grand domaine skiable des Alpes du Sud (230 kilomètres de pistes). Elles sont classées Ski France et labellisées Famille Plus Montagne, les familles y trouveront donc tous les services, infrastructures et distractions répondant à leurs attentes.

Val d'Allos - la Foux propose toute sa palette d'activités en plein cœur de station : Jardin des neiges, piste de luge, patinoire, piste de luge sur rails multisaison, halte-garderie, ludothèque, discothèques, pubs, tous commerces, Maison des petits montagnards... Chalets en pierre et résidences habillées de bois servent de point de départ aux skieurs qui veulent goûter à l'Espace lumière, en direction de Pra-Loup. Côté ski c'est de la grande évasion sur un espace diversifié offrant de grandes pistes pour les skieurs intermédiaires et des espaces freeride de grande envergure, dont certains secteurs sécurisés non damés comme le Pouret et les Trois-Évêchés, pour les plus aguerris ou encore un boardercross accessible depuis le sommet du Vesca. Côté freestyle et ski ludique, un snowpark attend les freestylers au sommet du télésiège de l'Aiguille et la piste ludique Boule de neige & Ribouldingue attend les familles sur le secteur du plateau.

Val d'Allos - le Seignus propose cinquante kilomètres de pistes, c'est la station de ski familiale par excellence. Elle dispose de l'appellation station village grâce à sa liaison, par télécabines, au site de Val d'Allos - le Village, charmant village typiquement montagnard. Ici, le label Famille Plus Montagne prend toute sa dimension et la chaleur de l'habitat traditionnel se conjugue à un domaine skiable parfaitement pensé. Un Jardin des neiges vaste et ensoleillé toute la journée situé au village, au départ des télécabines, et équipé de pistes de luge, crée une atmosphère de détente parfaite. Sur le domaine skiable, des pistes variées traversant de belles forêts de mélèzes satisferont les skieurs de tous niveaux. Pour les skieurs confirmés, direction le Gros-Tapy avec deux des plus beaux tracés de la vallée : l'espace sécurisé non damé de la Combe-Lacroix et la piste rouge, souvent sécurisée et non damée après une belle chute de neige, de Valcibière, la plus longue des Alpes du Sud avec ses 6 500 mètres qui confère un sentiment total d'évasion, car isolée du domaine skiable. Deux nouveautés cette année : l'arrivée d'un télésiège débrayable de six places sur le front de neige permettant une meilleure fluidité du transport des skieurs jusqu'à l'intermédiaire du domaine skiable, et la création d'un espace ludique, la Piste des héros, qui proposera des jumps, virages et autres punchs et slides.

LA PISTE DES HÉROS, NOUVELLE ZONE LUDIQUE

MONOTONE LA GLISSE ? QUE NENNI !

Une nouvelle zone ludique vient de fleurir à Val d'Allos - le Seignus. Un espace qui comblera en priorité les enfants, mais pas interdit aux parents... s'ils sont accompagnés ! Située sur la piste bleue reprofilée des Champons, cette piste ludique composée de jumps, virages et autres punchs et slides, amusera les petits, sous le regard divertissant des grands qui les accompagnent. À l'arrivée à la station, les familles disposent d'informations spécialement préparées à leur intention par l'office de tourisme.

Après une bonne journée de ski, pourquoi ne pas poursuivre avec des activités telles que la randonnée en raquettes, la conduite sur glace, le circuit des petits trappeurs des neiges (sentier thématique de découverte de la nature hivernale)? À moins que l'on préfère une visite guidée du patrimoine historique du village. Les moins sportifs profiteront quant à eux de leur séjour à la montagne pour se relaxer et se détendre... Plusieurs prestataires proposent en effet leurs services, en station et au village (espace zen, relaxation corporelle, sauna, remise en forme, luminothérapie, musicothérapie...). Pour la garde des enfants, le choix est donné entre plusieurs structures d'accueil : la crèche Les Bout'en train (pour les enfants de trois mois à quatre ans) située à Val d'Allos - le Village, le centre aéré Winnie l'ourson (de quatre ans à douze ans), lui aussi à Val d'Allos - le Village.

STATION LA PLUS ENNEIGÉE DE FRANCE* :

Plusieurs mètres de neige avec à la clé des clichés de carte postale qui ont fait le tour de l'Hexagone l'hiver dernier. Loin de pâtir de sa situation méridionale, l'influence des dépressions qui traversent le Val d'Allos permet à la vallée d'être la plus abondamment servie en termes de précipitations neigeuses.

*Avec une hauteur de chutes cumulées de neige de 7,80 mètres durant la saison d'hiver 2013-2014, mesurée par le service des pistes de Val d'Allos Loisirs Solutions, société exploitante des domaines skiables du Val d'Allos, et ce sur la période d'ouverture du domaine skiable, les stations de ski du Val d'Allos ont obtenu le titre très convoité de station la plus enneigée de France en 2014.

LA LUGE SUR RAILS MULTISAISONS VERDON EXPRESS FÊTE SA PREMIÈRE BOUGIE !

Inaugurée en décembre 2013, la piste de luge sur rails multisaïsons du Val d'Allos souffle déjà sa première bougie. Située à proximité du télésiège Marin-Pascal, au pied du col d'Allos, Verdon Express c'est une piste longue de 1 100 mètres avec un dénivelé de 90 mètres, offrant une vue imprenable sur la station. Une fois en haut, c'est parti pour une descente qui peut atteindre les quarante kilomètres à l'heure et, selon les cas, durer entre quatre et six minutes. Les luges sont en effet équipées de freins à main et la vitesse est limitée grâce à un système magnétique, pour faire le plein de sensations en toute sécurité. Infos tarifs, âge... :

<http://www.valdallos.com/descente-luge.html>



LE LABEL FAMILLE PLUS

Les vacances en famille, c'est le moment des retrouvailles, du partage et des découvertes. Les stations du Val d'Allos, labellisées Famille Plus Montagne, s'engagent auprès des familles à tout mettre en œuvre pour leur assurer un accueil adapté et des vacances réussies !

Créé pour permettre aux familles de profiter pleinement et facilement de leurs vacances, ce label touristique national, pionnier et unique en son genre, est reconnu par le ministère délégué au Tourisme. Il sélectionne les communes françaises qui répondent de façon qualitative aux attentes des familles avec enfants à partir de dix-huit mois, et dont l'offre de prestations et de services est optimale. Pour vos moments de détente en tribu, c'est le label à repérer !

UN ACCUEIL PERSONNALISÉ :

À l'arrivée à la station, les familles disposent d'informations spécialement préparées à leur intention par l'office de tourisme.

DEUX DOCUMENTS LEUR SONT REMIS :

Pour les enfants : « Mon cahier de jeux à la montagne » est un petit livret dans lequel les enfants trouveront des jeux, des coloriages, des énigmes. Une façon ludique d'aborder le Val d'Allos et l'univers montagnard.

Pour les parents et les grands-parents : un guide recense toute l'offre accessible aux familles et aux enfants. Utile et incontournable, on y retrouve les activités, menus enfants dans les restaurants, réductions et tarifs familles, etc.

Téléchargeables sur Valdallos.com, ces documents sont disponibles avant même d'arriver afin de pouvoir préparer ses vacances en toute quiétude.

BOULE DE NEIGE & RIBOULDINGUE

Les petits ont rendez-vous avec nos deux amis

Depuis la saison d'hiver 2011-2012, nos deux amis Boule de neige et Ribouldingue, mascottes géantes en chair et en os, ou plutôt d'air et de feutrine, sont présents lors de tous les grands événements familiaux des stations du Val d'Allos. Ils déambulent parmi la foule et dansent avec les enfants. Vêtus de couleurs vives, ils sont facilement identifiables par les enfants qui demandent à les rencontrer. Les photos agrémenteront les albums souvenirs de ces moments de détente en famille.



FORFAIT FAMILLE-TRIBU

LE BON PLAN POUR VOIR LE SKI EN GRAND

Au Val d'Allos, la famille ce n'est pas uniquement les parents et les enfants, ce peut être aussi les grands-parents accompagnés des petits-enfants, les cousins, les amis des enfants ou encore les familles élargies ou recomposées... Le forfait Famille-Tribu permet à toute famille (dont au moins un adulte) achetant simultanément quatre forfaits de cinq jours consécutifs de bénéficier d'une réduction de 10 % sur le montant global. Rendez-vous sur www.valdallos.com !

SKI GRATUIT ET RÉDUCTION

Au Val d'Allos, pour les enfants de moins de cinq ans, le ski c'est gratuit ! Pour les enfants de six à douze ans, 20 % de réduction s'appliquent sur tous les forfaits. Pour les treize à vingt-quatre ans*, la réduction est de 15 %.

*Carte d'étudiant ou justificatif de scolarité obligatoire.

JOUER, RIRE, S'AMUSER, ANIMATIONS GRATUITES

LES PISTES DE LUGE

Le plaisir de la glisse quand on est enfant, cela commence souvent par la pratique de la luge. Dans chaque station du Val d'Allos, deux espaces entièrement dédiés et sécurisés attendent les enfants. Facilement accessibles à pied, ces espaces sont scindés en deux parties. Une première pente très douce pour les enfants de deux ans à six ans, et une autre un peu plus pentue pour les plus de six ans. Pour un maximum de sécurité, des filets matérialisent l'espace et un couloir de montée est spécialement dédié. 1... 2... 3... Glissez !

LA MAISON DES PETITS MONTAGNARDS ET LA LUDOTHÈQUE

Faute de place dans la voiture, il n'est souvent pas possible d'emporter jeux et jouets sur son lieu de villégiature. Et comme les vacances sont un moment de partage et de complicité, le Val d'Allos propose de profiter de deux lieux pour jouer en famille du temps retrouvé : la Maison des petits montagnards (de dix-huit mois à six ans) et la ludothèque (à partir de six ans). Accessibles gratuitement, ces espaces proposent jouets, coloriages, activités manuelles, jeux de société adaptés à chaque âge.

PETITS TRAPPEURS DES NEIGES

À proximité immédiate du village, à deux pas du Jardin des neiges et de l'espace pour débutants, un itinéraire pédestre aménagé attend petits et grands... Jalonné de panneaux et ateliers, ce parcours (gratuit) permet de découvrir la flore endormie, les torrents gelés, les traces d'animaux dans la neige, de percer les petits secrets de Dame Montagne et de ses habitants, d'observer les oiseaux tout en s'amusant en famille.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS :

OFFICE DE TOURISME DU VAL D'ALLOS

04 92 83 02 81 – info@valdallos.com

APPRENDRE À GLISSER

Ski + garderie : 100 % avec les amis et 100 % tout compris

Parce qu'il est toujours plus facile de tout organiser avant d'arriver sur son lieu de vacances, le Val d'Allos facilite la vie des familles et propose un « tout compris » pour les enfants de trois à douze ans. Ski le matin, garderie (ou centre aéré) l'après-midi, dans un sens ou dans l'autre, les enfants sont pris en charge dès le matin, et ce pour toute la journée. Pour réserver (les places sont limitées !), rien de plus simple puisqu'il suffit de se rendre sur les sites Internet de l'École du ski français du Val d'Allos où vous trouverez tous les renseignements, jusqu'au paiement en ligne. ESF Val d'Allos - le Seignus : 04 92 83 00 65 – www.esf-allos.com
ESF Val d'Allos - la Foux : 04 92 83 81 64 – www.esf-valdalloslafoux.com

LES JARDINS DES NEIGES : PÉPINIÈRES DES MERVEILLES

Dans le Val d'Allos, les Jardins des neiges accueillent les petits skieurs à partir de trois ans et demi, quatre ans. Dans de grands espaces aménagés de modules, figurines et de tapis roulants, les enfants découvrent le ski de manière ludique. Parce que le ski, c'est d'abord un jeu, pause goûter et rigolades garanties ! De plus, ces Jardins des neiges bénéficient d'un enneigement de culture. Les enfants découvriront les joies de la glisse, c'est garanti ! ESF Val d'Allos - le Seignus : 04 92 83 00 65 – www.esf-allos.com
ESF Val d'Allos - la Foux : 04 92 83 81 64 – www.esf-valdallos.com

LE SKI DES TOUT-PETITS : LA GLISSE DÈS 2 ANS ET 1/2

Tonique, remuant, le petit dernier maugrée de ne pouvoir imiter son aîné inscrit au Jardin des neiges ? L'École du ski français de Val d'Allos - la Foux propose une initiation aux premières glisses pour les deux ans et demi, quatre ans. Aux heures les plus chaudes de la journée, au soleil, sur le site du Jardin des neiges, à la journée ou sur six jours, les bouts de chou exercent leurs premières glissades pendant une heure. ESF Val d'Allos - la Foux : 04 92 83 81 64 – www.esf-valdallos.com



GRAND JEU MOUV'IN®

GAGNEZ

UN SÉJOUR POUR 4 PERSONNES
EN APPARTEMENT

+ 4 FORFAITS DE SKI 6 JOURS

VAL D'ALLOS - L'ESPACE LUMIÈRE (230 km de pistes)

OU

20 FORFAITS DE SKI JOURNÉE

VAL D'ALLOS - L'ESPACE LUMIÈRE

Val d'Allos

EN VOUS INSCRIVANT À LA NEWSLETTER
SUR LE SITE > WWW.MOUV-IN.COM

AVANT LE 24 DÉCEMBRE 2014

Jeu gratuit sans obligation d'achat ou de participation organisé par l'entreprise NDESIGN PUBLICATION N°SIRET 450107970 - Inscription de votre adresse email à la.newsletter@le-site.www.mouv-in.com, votre adresse ne sera pas transmise à d'autres organismes que le magazine MOUV'IN. Inscription avant le 24 décembre pour participer au tirage au sort. Lot N°1 : Un séjour pour 4 personnes dans un appartement + 4 forfaits remontées mécaniques valeur 1400€ - Lot N°2 à N°21 : 1 forfait journalier remontées mécaniques valeur 30,50€. Jeu en partenariat avec l'office de tourisme du Val d'Allos. Le magazine MOUV'IN ne saurait être tenu responsable de la perte ou du vol de ce crédit catalan.



Ateliers d'intérieur pour nos petits loups pendant les vacances

Noël arrive, et avec lui, les vacances d'hiver, pendant lesquelles il faut bien occuper nos enfants. Entre la réalisation de la crèche pour certains, l'achat et la décoration du sapin de Noël pour d'autres... Mouv'in vous propose quelques ateliers pour agrémenter vos journées et surtout ravir les touts petits !

Attention ! Ces ateliers doivent être encadrés par un adulte, car certains outils ou certaines étapes de la réalisation peuvent être dangereux !

LA CABANE :

À placer près du sapin, dans la chambre, mais surtout... où il reste un peu de place dans la maison !

Pour construire la cabane, il vous faut : un escabeau ou une échelle, du tissu ou de la toile (un morceau adapté aux dimensions de votre échelle), un mètre ruban, des épingles, des ciseaux de couture, du ruban adhésif, une agrafeuse, des punaises et un petit marteau.

ATELIER :

1) Commencez par ouvrir votre échelle et mesurez sa largeur, sa hauteur et sa longueur une fois dépliée. Notez toutes ces dimensions sur un papier pour vous en souvenir.

2) Étendez votre tissu ou votre toile sur le sol et ouvrez l'échelle par-dessus (cette dernière est alors couchée sur le sol), en la plaçant au centre du tissu.

3) Reportez le pourtour de l'échelle sur le tissu à l'aide des épingles afin d'avoir des repères et savoir où découper. Prévoyez quelques centimètres supplémentaires pour avoir une marge de sécurité. Vous pourrez toujours replier les bords s'il y en a trop.

4) Découpez soigneusement le tissu en faisant attention de ne pas vous couper et en essayant d'être le plus précis possible. Avant la découpe, vous pouvez vérifier si vos morceaux de toile correspondent aux mesures prises préalablement.

5) Placez les morceaux les uns à côté des autres en essayant de les ajuster au mieux. Agrafez ensuite les morceaux les uns avec les autres.



6) À l'aide d'adhésif fixé sur l'échelle, positionnez votre toile tout autour du support. Afin d'assurer le maintien du tissu à l'échelle, utilisez des petites punaises à fixer avec un marteau sur le tissu et l'échelle.

Et voilà, votre enfant peut enfin profiter de son jardin secret et qui plus est, les barreaux de l'échelle peuvent également servir de rangement. Pour la décoration (et le confort !), on mise sur un plaid un peu épais et doux au sol et de gros coussins douillets, pour que votre enfant se sente comme dans un cocon.

MA CABANE DE NOËL :

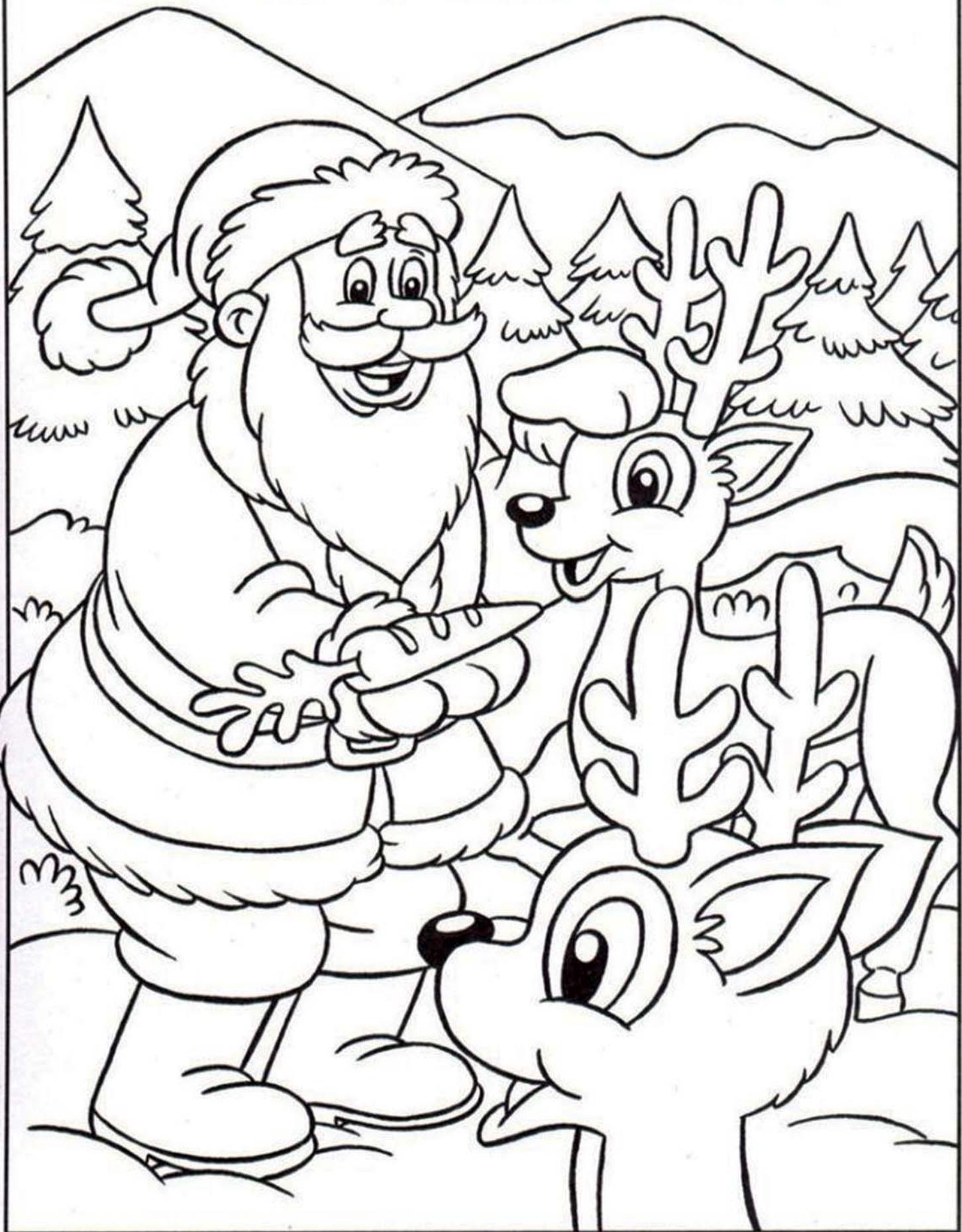
Bien évidemment, en cette période, on peut opter pour une cabane axée sur le thème de Noël.

On choisira alors un tissu vert, blanc ou rouge, voire même – si vous en trouvez –, un tissu décoré de motifs de Noël (flocons de neige, bonhomme de neige, rennes, père Noël...). Le plaid au sol et les coussins pourront être choisis dans les mêmes teintes.

Les guirlandes de Noël peuvent aussi venir agrémenter la cabane : neige en feutrine, pommes de pin que vous aurez trouvées au cours d'une balade en forêt, étoiles scintillantes... ainsi que, pourquoi pas, des animaux lumineux, si vous en avez. Enfin, la nouvelle cabane de votre enfant va vite devenir son lieu préféré, il peut alors y fixer la chaussette de Noël, dans laquelle il récupérera les cadeaux du père Noël le 25 au matin.

Conseil main : entre deux petites punaises fixées au long de l'échelle, vous pouvez tendre un fil de laine. Ce dernier peut vous permettre de poser des décorations supplémentaires, mais également la chaussette de Noël de votre enfant, ou plein d'autres choses encore...

Colorie ce dessin de Noël



LES PLUS BEAUX RÉVEILLONS DE LA ST SYLVESTRE

Chaque année nous voyons (à la télé seulement) le passage à la nouvelle année fêtée sur les différents continents. Petite sélection des plus beaux réveillons du Jour de l'an. 5, 4, 3, 2, 1... Bonne année !

LONDRES

Proche de nous, le passage à la nouvelle année est sonné par les cloches du majestueux Big Ben. Londres est envahie par les touristes lors des fêtes de fin d'année, et ce n'est pas sans raison. Avec ses magnifiques décorations, ses patinoires qui fleurissent un peu partout et ses animations en tous genres, vous êtes sûrs de ne pas vous ennuyer. Là encore, ce ne sont pas les pubs, bars, restaurants et clubs qui manquent. Si vous voulez faire d'une pierre deux coups et dîner dans un endroit d'où vous pourrez admirer les feux d'artifice en toute tranquillité, vous avez le choix entre plusieurs endroits. Par exemple, Le Pont de la Tour est un restaurant proposant de la cuisine française dans un cadre luxueux qui bénéficie d'un emplacement fantastique directement au bord de la Tamise. Ici vous pourrez choisir parmi un menu faisant la part belle aux poissons et fruits de mer et savourer votre plat sur fond de piano live tout en profitant des belles vues sur Tower Bridge et la rivière.

SYDNEY

Un peu plus loin cette fois-ci, direction Sydney. Le Nouvel An à Sydney est l'un des événements les plus spectaculaires au monde. Chaque année, il attire plus d'un million de personnes venues admirer le feu d'artifice au-dessus du Sydney Harbour Bridge. Il existe de nombreux endroits permettant d'admirer les feux. Par contre, les meilleurs endroits sont payants, et parmi ceux qui sont gratuits, il faut parfois réserver. De 18 heures à minuit, une multitude d'animations plus spectaculaires les unes que les autres sont proposées. Vous n'aurez même pas le temps de voir passé cette fin d'année que vous serez déjà en 2015 !

NEW YORK

Times Square fait partie des mythes new-yorkais. Le spectacle est connu dans le monde entier, puisqu'un milliard de personnes regardent le Nouvel An de Times Square à la télévision. Le rituel est immuable depuis 1904. Chaque année, l'énorme boule de cristal de Waterford Times Square (Waterford Crystal Times Square New Year's Eve Ball, 4 mètres de diamètre et 485 kilos) est installée dès 18 heures en haut d'un mât de 20 mètres. Illuminée comme une gigantesque boule à facettes, elle y reste jusqu'à minuit. Tout au long de la soirée, les fêtards ont droit à des concerts (jazz, pop, rock...), des projections vidéo et des apparitions furtives de célébrités venues leur souhaiter la bonne année. À 23 h 59 très précises, un compte à rebours se déclenche sur les écrans géants. La boule lumineuse descend lentement le long du mât. « Five... four... three... two... one ! Happy New Year ! » Les feux d'artifice jaillissent tandis que des millions de confettis (une tonne en tout) se déversent sur la foule en un blizzard coloré et festif.

SOIRÉE DU JOUR DE L'AN À LA SALLE DES FÊTES OSCO MANOSCO DE MANOSQUE.

2 SALLES 2 AMBIANCES

Une Salle Disco, Funk, Rock... Toutes Danses !
& Une salle Salsa, Kizomba Bachata...

2 FORMULES

- Apéro, repas et soirée dès 20h - 70€
- Soirée dès 00H30 avec 2 coupes de champagne et mignardises - 35€

MENU (par personne)

Apéro Latino
repas complet avec vin et champagne
(1 bouteille pour 6 personnes)
café
soupe à l'oignon

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES (REPAS OU SOIRÉE)
Renseignements et réservations au 06 74 13 36 85
Païement avant le 13 décembre 2014 .

RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN à Niozelles

(Possibilité de location de chambre et repas du 1^{er} de l'an)

MENU À 85€

Apéritif à volonté

Foie gras mi-cuit maison et sa gelée de piment d'Espelette, mangue, mesclun et pain aux céréales

Demie-langouste au beurre vanillé sur lit de risotto sauce moutarde

Trou provençal

Gigot d'agneau de Sisteron à la broche, purée de vitelotte, mélange de champignons

Salade de l'an

Fromages

Entremet chocolat - mandarine coulis chocolat, suprême d'orange
13 desserts

Compris : Vins blanc moelleux, rouge, rosé, champagne, eau gazeuse, café, DJ et cotillons

Les Bories - 04300 NIOZELLES
Renseignements et inscriptions au 04 92 75 06 92
ou par mail à mfvlesbories@gmail.com

SOIRÉE DU JOUR DE L'AN AU BOWLING DE VILLENEUVE

Soirée dansante avec DJ
Buffet 13 desserts
Tarif/pers : 35€

Commencez l'année 2015 de la plus belle des façons...

Tombola aux trois premières heures de l'année 2015.
Tablette, téléphone, appareil photo à gagner !!!

GRANDE TOMBOLA

BOWLING VILLENEUVE



Réservez votre soirée au 04 92 75 96 21 / 06 50 38 72 95 • bowling.villeneuve@orange.fr



2 SOIRÉES. CHOISISSEZ LA VÔTRE ! Bowling Villeneuve / Restaurant-Cabaret Villeneuve

Cabaret Restaurant The Music Hall



SOIRÉE JOUR DE L'AN AU MUSIC HALL CABARET DINER DANSANT

Revue paillette et strass. Des danseuses, un chanteur, un transformiste !
Soirée dansante avec DJ. Tarif/pers : 120€

Réservez votre soirée au 04 92 72 01 78 / 06 50 38 72 95
restaurant.villeneuve@orange.fr

MENU DU JOUR DE L'AN

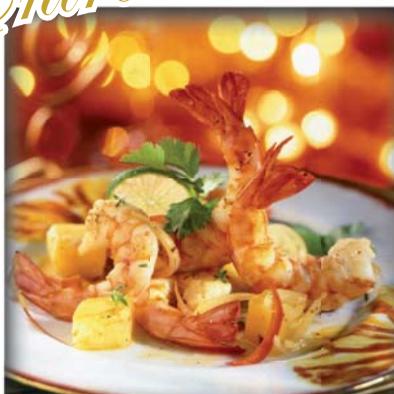
Terrine de Saumon & St-Jacques
Langoustes huile vierge aux herbes

Foie gras poêlé aux raisins
sur canapé de pin d'épice toasté

Rable de lapin farci au foie gras & morilles
au jus de porto

Dessert

1/4 de vin

Entrée

1 ananas Victoria - 1 poivron rouge - 1 kg de gambas crues - 1 c. à s. d'huile de tournesol - 1 c. à s. de graines de coriandre concassées - 1 gros oignon émincé - 2 c. à s. d'huile de sésame - 6 brins de persil pour le décor - 6 rondelles de citron vert pour le décor - sel, poivre du moulin

■ GAMBAS SAUTÉES À L'ANANAS

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

- Épluchez l'ananas Victoria, retirez les yeux et coupez-le en petits dés. Lavez et coupez le poivron en deux, puis enlevez les pépins et les filaments blancs et émincez-les très finement. Décortiquez les gambas en laissant la carapace de la queue.
- Dans un wok, faites chauffer l'huile de tournesol. Lorsqu'elle est chaude, faites rapidement revenir les graines de coriandre pendant 1 min sur feu vif, sans cesser de remuer. Ajoutez ensuite l'oignon émincé et le poivron et poursuivez la cuisson pendant 3 min sur feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajoutez les dés d'ananas et prolongez la cuisson pendant 3 min. Mettez enfin les gambas, augmentez le feu et faites sauter tous les ingrédients pendant 5 min supplémentaires.
- Salez, poivrez et arrosez d'huile de sésame. Répartissez les gambas sautées dans 6 assiettes, décorez de brins de persil et de rondelles de citron vert et servez aussitôt.

Dessert

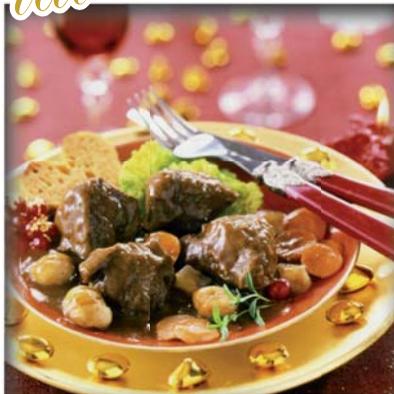
140 g de sucre en poudre - 3 c. à s. d'eau - 30 cl de crème très froide - 40 g de beurre demi-sel - 1 sachet de sucre vanillé - 50 cl de glace aux marrons glacés - 4 marrons glacés pour le décor - quelques grains de sucre colorés pour le décor.

■ COUPES AUX MARRONS GLACÉS

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

- Dans une casserole, versez le sucre en poudre avec l'eau. Laissez cuire pour obtenir un caramel doré. Hors du feu, ajoutez 10 cl de crème liquide, remettez sur le feu et laissez frémir pendant encore 2 min. Incorporez alors le beurre demi-sel. Laissez refroidir hors du feu, puis placez au réfrigérateur.
- Dans un saladier, montez la crème liquide très froide restante en chantilly. Incorporez le sucre vanillé.
- Versez un fond de caramel au lait dans 4 coupes, ajoutez de la glace aux marrons glacés, nappez de caramel au lait et terminez par de la chantilly.
- Décorez chaque coupe de 1 marron glacé et de grains de sucre colorés. Servez sans attendre.

Plat



CIVET DE CHEVREUIL SAUCE GRAND VENEUR

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 48 H
CUISSON : 2 H 30

POUR LA MARINADE :
75 cl de vin rouge corsé - 1 verre à liqueur de cognac - 5 c. à s. d'huile de tournesol - 1 gros oignon haché - 1 échalote hachée - 1 gousse d'ail hachée - 4 clous de girofle - 3 carottes coupées en rondelles.

POUR LE CIVET :
1,5 kg de cuissot de chevreuil - 2 c. à s. de farine - 2 c. à s. de concentré de tomates - 1 feuille de laurier - 1 brin de thym - 1 bocal de marrons au naturel - 6 tranches de pain grillées - sel - poivre du moulin.

- > L'avant veille, coupez le cuissot de chevreuil en gros cubes. Mélangez le vin rouge, le cognac, 3 c. à s. d'huile de tournesol, l'oignon haché, l'échalote hachée, l'ail hachée, les clous de girofle et les rondelles de carottes. Dans un plat, enduisez de cette préparation les morceaux de cuissot de chevreuil. Couvrez le plat de film alimentaire et laissez le cuissot mariner au réfrigérateur pendant 48 h.
- > Le jour même, égouttez les morceaux de viande et réservez la marinade. Dans une grande cocotte, faites chauffer 2 c. à s. d'huile de tournesol, puis ajoutez les morceaux de chevreuil et faites-les dorer de tout les côtés. Quand ils sont colorés, saupoudrez-les de farine, sans cesser de mélanger.
- > Versez ensuite la marinade sur la viande, salez et poivrez, ajoutez le concentré de tomates, le laurier et le thym. Couvrez, baissez le feu au minimum et laissez mijoter pendant 2 h.
- > Égouttez les marrons, puis ajoutez-les et prolongez la cuisson pendant 30 min.
- > Servez le civet de chevreuil dès la fin de cuisson avec des tranches de pain grillées.

Le choix des vins

VIN D'ENTRÉE

Pouilly-fumé : Val de Loire / Centre

Les meilleurs vins de cette appellation (pouilly-fumé ou blanc fumé de pouilly) se caractérisent tous par une belle harmonie d'arômes intenses de pêches, de cassis et de groseilles, même si l'attaque est souvent un peu vive. La fraîcheur persistante qui s'en dégage s'inscrit cependant dans la définition classique de l'appellation, avec des arômes végétaux rehaussés de notes minérales de «pierre à fusil». Ce sont des vins qui exaltent le «fumet» typique du sauvignon et accompagnent aussi bien les poissons de Loire que les fromages de chèvres, mais également les crustacés et les huîtres.

VIN DE PLAT

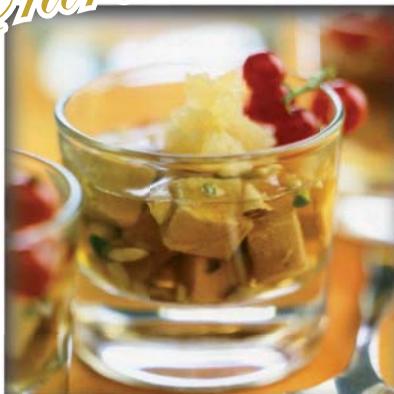
Cahors : sud de la Dordogne

D'origine gallo-romaine, le vignoble de Cahors est l'un des plus anciens de France. Pratiquement anéanti par les gelées à la fin des années 1950, il a été replanté dans la vallée du Lot avec des cépages rouges, principalement l'auxerrois (appelé aussi «malbec»), complété par le tannat et le merlot. Il a su reconquérir une place de premier plan, comme à l'époque où le cahors était le vin des tsars. Puissant, robuste, de longue garde, les vins de Cahors sont charnus, aromatiques et fruités, avec des arômes d'épices et de sous-bois. Peut servir également à votre marinade.

VIN DE DESSERT

Blanquette-de-limoux : Languedoc

Elaborée selon la méthode champenoise, à partir de vins issus de mauzac (pour le corps et le fruité), mais aussi de chardonnay et de chenin blanc (pour l'acidité), la blanquette-de-limoux (AOC depuis 1929) ne manque ni d'élégance ni de légèreté : on la sert en apéritif ou au dessert, notamment avec des gâteaux aux amandes ou des glaces. IL ne faut pas la confondre ni avec le limoux (un vin blanc tranquille, de consommation locale), ni avec le vin de blanquette, un mousseux qui résulte (comme le gaillac) d'une fermentation spontanée en bouteille sans ajout de liqueur.

Entrée

500 g de foie gras mi-cuit - 5 feuilles de gélatine - 25 cl de sauternes - 2 c. à s. de noisettes concassées - 6 grappes de groseilles pour le décor - poivre du moulin

VERRINES DE FOIE GRAS EN GELÉE DE SAUTERNES

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

- Coupez le foie gras en petits dés. Couvrez-le de film alimentaire et réservez-le au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, mettez les feuilles de gélatine à ramolir dans un bol d'eau froide.
- Dans une casserole, mettez le sauternes à chauffer sans le laisser bouillir. Aux premiers frémissements, retirez-le du feu et plongez-y la gélatine préalablement essorée entre la paume des mains en fouettant pour la faire fondre. Poivrez.
- Répartissez les dés de foie gras et les noisettes concassées dans 6 verrines. Versez la gelée au sauternes par-dessus, puis placez les verrines au réfrigérateur pendant au moins 2 h. Servez-les bien fraîches, décorées de 1 grappe de groseilles.

Dessert

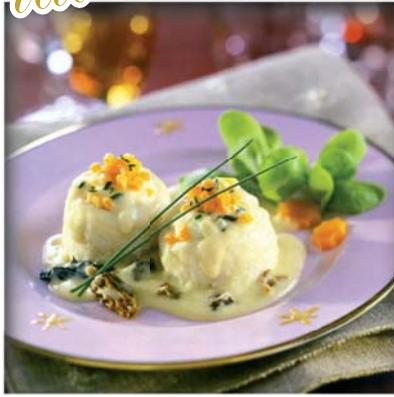
8 jaunes d'oeufs - 180 g de sucre en poudre - 1 sachet de sucre vanillé - 1 c. à c. de zestes de citron - 40 cl de champagne - 2 c. à s. de sirop de fraise - 4 c. à s. de sucre cristallisé

SABAYON AU CHAMPAGNE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

- Dans une casserole, mettez les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et les zestes de citron. Travaillez à la spatule jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.
- Posez la casserole au bain-marie sur feu doux, puis incorporez progressivement le champagne, sans cesser de fouetter et faites cuire jusqu'à ce que la préparation forme un ruban sur la spatule. Retirez alors du feu et réservez.
- Trempez le bord de 6 coupes à champagne dans le sirop de fraise, puis dans le sucre cristallisé. Répartissez le sabayon dans les coupes en prenant soin de ne pas toucher les bords. Servez le sabayon tiède. Proposez en accompagnement des biscuits roses de Reims. Vous pouvez aussi servir le sabayon frappé en réservant les coupes au réfrigérateur pendant 15 min avant de les servir.

Plat



6 carottes + 1 pour le décor - 2 tiges d'aneth hachées - 12 morilles - 12 filets de soles - 30 cl de court-bouillon - 30 cl de champagne - 2 c . à s . d'huile de tournesol - 6 jaunes d'oeufs - 5 c . à s . d'eau - 1 poignée de mâche - quelques brins de ciboulette - sel, poivre du moulin.



MÉDAILLONS DE SOLE AUX CAROTTES

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 35 MIN

- > Pelez les carottes, puis coupez-les en petits dés. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement l'aneth. Faites cuire les carottes avec l'aneth à la vapeur pendant 20 min.
- > Pendant ce temps, coupez les pieds des morilles et nettoyez-les avec un linge humide. Roulez les filets de soles sur eux-mêmes et maintenez-les fermés à l'aide d'un cure-dent.
- > Versez le court-bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition. Mettez-y les médaillons de soles à pocher pendant 3 min, puis sortez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud.
- > Ajoutez le champagne au court-bouillon et faites-le réduire de moitié sur feu vif.
- > Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol. Quand elle est chaude, mettez rapidement à sauter les morilles, puis salez-les et poivrez-les.
- > Dans une casserole, mettez les jaunes d'oeufs avec l'eau et poivrez. Fouettez, puis placez la casserole au bain-marie. Ajoutez alors progressivement la réduction de champagne, sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse et mousseuse. Ajoutez les morilles et poursuivez la cuisson pendant 1 min, toujours en fouettant.
- > Nappez les assiettes de sauce aux morilles et posez les médaillons de soles au centre. Répartissez les petits dés de carottes sur les médaillons de soles. Décorez de mâche, de rondelles de carottes, de brins de ciboulette et servez aussitôt.



Choisir son champagne

Vin presque mythique, associé depuis des siècles à la convivialité, à la fête, au bonheur et à la commémoration, le champagne possède une histoire exceptionnelle, qui associe l'exploitation bénéfique des conditions naturelles, le savoir-faire commercial, les technologies, ainsi que le talent plus que centenaire des puissantes maisons de champagne.

TERROIRS ET CÉPAGES

Sous la signature d'environ cent cinquante marques, les champagnes proviennent de différentes régions, dont les plus réputées sont la Montagne de Reims, au sud de la ville du même nom, la vallée de la Marne, aux alentours d'Épernay, et la Côte d'Avize, au sud de la Marne. Le sol de nature crayeuse emmagasine bien la chaleur et la réfracte sur les ceps au moment de la maturation. Les cépages qui donnent le champagne sont le pinot noir et le pinot meunier (raisins noirs) et le chardonnay (raisin blanc).

DU BRUT AU DOUX

On distingue, selon la proportion de sucre introduit dans le champagne, le brut (très sec, en général le meilleur) ; l'extra-dry, ou extra-sec, juste sec ; le sec, en réalité légèrement doux ; le demi-sec, qui est doux, et enfin le doux, assez rare aujourd'hui, qui est vraiment sucré. Les secs se servent en apéritif, voire tout au long du repas, les doux sont à réserver pour le dessert.

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



CA PART EN LIVE

LES CHEVREUILS

Gagnant du Tremplin départemental en juin dernier, le groupe Les Chevreuils a participé à l'émission Ca part en Live et c'est le moins que l'on puisse dire.



PUBLICITÉ

INAUGURATION CONFORAMA

Le jeudi 18 septembre 2014 avait lieu l'inauguration du magasin Conforama Manosque. Une excellente soirée dans une ambiance conviviale.



SPORT AND GO

CHPT BOXE KARIM GUERFI

Karim Guerfi a conquis le titre de Champion du Monde IBO à Digne-les-bains le jeudi 6 novembre dernier face au mexicain Oscar Trujillo.



SPORT AND GO

RANDO DU FROMAGE - BANON

Le rendez-vous incontournable des amateurs de VTT. Nous avons couvert pour vous cet événement à la découverte de beaux paysages.



EN VOITURE

KARINE TAINMONT

Abonnée aux podiums sur les trails et courses pédestres, Karine a eu la gentillesse de nous accorder cette interview, dans la nouvelle Twingo, pour nous présenter son parcours.



INTERVIEW

BENOÎT CHEYROU - OM

De passage à Manosque, le milieu de terrain de l'Olympique de Marseille, Benoît Cheyrou, nous a accordé une interview exclusive.



CULTUR'ART

20ÈME FOIRE AUX SANTONS

La Foire aux Santons de Gréoux-les-bains fête son 20ème anniversaire et vous donne dès à présent rendez-vous l'année prochaine.



CULTUR'ART

5ÈME FESTIVAL ROCK DC

L'événement musical de cette fin d'été. Nous vous faisons vivre ou revivre quelques instants choisis des concerts et de l'ambiance à St Martin les eaux.



CA PART EN LIVE

HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

La plus grosse soirée Halloween du département était de retour. Plus de 650 personnes présentes c'était le feu! Rendez-vous l'année prochaine pour encore plus de folie.



CULTUR'ART

NUIT DE LA PLEINE LUNE

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



CULTUR'ART

FÊTES MÉDIÉVALES - PIERREVERT

La commune de Pierrevert accueillait les 4 et 5 octobre dernier les fêtes médiévales. Un week-end dépaysant pour les petits et grands.



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.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne : mouvintv



page : mouvin.tv

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

Ah, l'amour ! Un vaste programme pour vous, ami Bélier, mais vous êtes-vous posé les bonnes questions ? Et la première devrait être celle-ci : qu'attendons-nous de l'amour ? Vaste question, elle sera à méditer pour commencer 2015 en beauté.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous êtes un ruminant et en cette période, le passé, tout au moins les joies du passé refont surface, vous apportant un petit coup de déprime, car, de vous à moi, vous regrettez souvent votre enfance, même si...



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Pour une fois, montrez-vous, montez au créneau et positionnez-vous pour vous faire entendre, car vos idéaux sont plus que méritants et plus que justes, alors maintenant il va vous falloir les faire accepter.



CANCER
22/06 - 22/07

Ouf, ouf, ouf ! Les finances ne sont pas au top, et vous voyez s'installer dès maintenant une restriction budgétaire pour les achats de fin d'année. Cela vous ennuie, mais vous jouez la carte de la raison, la vie n'est pas terminée, et il y aura d'autres Noël.



LION
23/07 - 23/08

En rôle de parent, assumez votre place et sans être dirigeant donnez la conduite à adopter pour que les fêtes de fin d'année se passent comme vous l'espérez. Soyez toutefois zen pour faire passer l'information.



VIERGE
24/08 - 22/09

Arrêtez de jouer le patriarce, soyez tout simplement vous-même en mettant de côté vos obligations qui n'engagent que vous, et profitez de cette période de paix et d'échange pour être vous-même.



BALANCE
23/09 - 23/10

2014 se termine, le bilan sur le plan professionnel et sentimental n'est pas le top du top, alors vous décidez de prendre du recul, et de ne pas reproduire les mêmes erreurs commises par le passé.



SCORPION
24/10 - 22/11

La semaine dernière vous a donné le chemin à suivre et vous êtes fier de vous, il en va de même pour le reste de la famille qui vous suivra dans vos directives. Côté santé, pensez au régime.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Votre programme de fin d'année semble festif, joyeux et organisé, et pourtant, relisez vos notes, car vous risqueriez d'avoir des surprises de taille le soir du réveillon de Noël. Avez-vous pensé à tout ?



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Votre séduction est à son comble, cela vous sert professionnellement, car sans cela vous ne pourriez pas accéder aux objectifs que vous vous êtes fixés. Attention toutefois, votre moitié d'orange veille au grain.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Vous avez subitement envie d'évasion, envie de vous voir dans un autre décorum, mais en analysant tout de fond en comble vous voyez que ce ne sera pas possible, alors vos espoirs se profilent sur le mois de votre anniversaire.



POISSONS
19/02 - 20/03

À vous de jouer, la chance vous accompagne, et vous le sentez car tout vous sourit depuis la fin de la semaine dernière. Gardez ce cap et vous serez heureux dès le 1er janvier.

PROMO NOËL 2014

Ciga' Vap

Kit e-cigarette
= 1 e-liquid **offert**

(Une e-cigarette + chargeur USB + clearomiseur)

Coffret 2
e-cigarettes
= 2 e-liquid **offerts**

(Deux e-cigarettes + chargeur USB + adaptateur secteur + 2 clearomiseurs + housse)

Pack 5 e-liquide*

23€

au lieu de ~~29,5€~~

soit l'unité à 4.60 €



Pack 10 e-liquide*

au lieu de ~~59€~~

44€

soit l'unité à 4.40 €

Ciga' Vap

403 av. Georges Pompidou - 04100 MANOSQUE
Tél. : 04 92 74 72 81

