

SAMEDI 31 OCTOBRE 2015

MANOSQUE | SALLE DES FETES
OSCO MANOSCO

Halloween MOUV'IN party

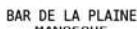
des 13h30
SÉANCES CINÉMA (adultes & enfants)
TOURNOIS JEUX VIDÉO
STAGES pilostretch : salsa ; kizomba
PAINTBALL initiation SLACKLINE
TIR À L'ARC BOOM DES MINOTS
Circuit de conduite moto et scooter

17h
RETRANSMISSION
FINALE COUPE DU MONDE RUGBY
sur écran géant

des 20h30
REPAS SPÉCIAL HALLOWEEN
MENU entrée+plat+dessert+café 25€
réservation obligatoire avant le 22/10

des 21h
3 SALLES : 3 AMBIANCES
ANNÉES 80 · POP/FUNK/ELECTRO · LATINO
CONCERT GROUPE T3RTIO
Maquilleuse PAINTBALL NOCTURNE
show feu et lazer avec FeuFolie
ACCÈS GRATUIT AU ROCKSTAR
des 1h avec votre bracelet

ANIMATIONS GRATUITES L'APRÈS-MIDI
(hors stages Paintball ateliers maquillage)
SOIRÉE : 10€ en pré-vente / 12€ sur place
RÉSA : 06 64 14 04 94 / www.mouv-in.com



ACTU CINÉ ARTISTE EXPO ASSOCIATION COMMERCE SPORT

NEW Recette à la carte

CAHIER SPORT AND GO
CULTURE / SOIRÉES
VOS SORTIES DU MOIS

à partir du 7 octobre



arrivage des déguisements

Halloween

MASQUE
à partir d'**1€**

ACCESSOIRES
à partir d'**1€**

COSTUME ENFANT
à partir de **4,99€**

COSTUME ADULTE
à partir de **9,99€**

La Foir  **Fouille**



DECO DE SALLE, VAISSELLE JETABLE, MAQUILLAGE, ...

La Foir  **Fouille**

AVENUE DE LA LIBÉRATION

Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h NON STOP

MANOSQUE

Un mois d'octobre festif

Après cette rentrée bien remplie en informations, retour au calme... Non, pas possible ! on ne s'arrête jamais. Un magazine qui ne cesse d'augmenter son tirage et sa pagination pour répondre à votre demande et qui, de plus, est présent sur l'ensemble du département. Le dernier numéro (septembre) était exceptionnel tant dans son contenu que dans son contenant : cent pages de pures informations positives, et cela fait du bien.

Nous ne sommes pas là pour prendre part et diviser les avis, nous sommes présents depuis bientôt dix ans pour vous informer des événements culturels, sportifs, ludiques, et aussi vous montrer la vie de votre ville ou de votre village, qui passe un peu trop souvent au second plan. Il y a des commerçants juste en bas de chez vous, il y a des entreprises qui peuvent répondre à vos besoins et à vos demandes, il y a des associations pour animer vos journées, loisirs et week-ends, en un mot votre département vit tout simplement. Alors, pourquoi ne pas vivre avec lui ? Pourquoi ne pas profiter du savoir-

faire local, des boutiques de proximité, des soirées et événements proposés ? Il ne tient qu'à nous de rendre ce département plus riche, donner la priorité aux entreprises locales, des entrepreneurs qui vous renverront la balle à leur tour pour faire fonctionner l'économie. Alors oui, je sais, Aix ou Marseille ce n'est pas si loin et ça fait rêver, mais d'un côté vous y trouvez la même chose et les mêmes compétences, à des tarifs plus élevés.

Pour finir cet édito sur une note positive et conviviale, nous vous rappelons que le samedi 31 octobre aura lieu la traditionnelle Halloween Mouv'in Party à Manosque, à la salle des fêtes Osco-Manosco. Plus d'infos en pages centrales du magazine. Prévenez sur www.mouv-in.com.

Bonne lecture à tous. On se retrouve en novembre et également en décembre avec une parution exceptionnelle pour fêter le 100^e numéro du magazine Mouv'in et les fêtes de fin d'année en votre compagnie. Mouv'in mensuellement indispensable !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

+ de 30 000 lecteurs/mois

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

Édité par la SASU Print'N view au capital de 1000€ • Siret : 810 771 972 - Code APE : 7311Z

SIÈGE SOCIAL : Print'N view - 12 rue Chacundier - 04100 Manosque

DIRECTEUR DE PUBLICATION : Nicolas Le Plénier • MISE EN PAGE : Agence Print'N view / Manosque

IMPRIMÉ EN FRANCE • ISSN : 1953-7727 - Dépôt légal à parution

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)

Téléchargez
l'application Mouv'in



VOTRE PUBLICITÉ
DANS LE MAGAZINE

☎ 06 64 14 04 94

✉ CONTACT@MOUV-IN.COM

WWW.MOUV-IN.COM

PERSOL
CHANEL
RAY BAN
FACE À FACE
STARCK
MIKLI
VINYL FACTORY
MARNI

Contrôle visuel, tiers payant avec les mutuelles agréées,
adaptation de lentilles, basse vision,
possibilité de se déplacer à domicile
et paiement en trois fois sans frais.



ENTRE 4 Z.YEUX
opticien indépendant

33 RUE GRANDE
MANOSQUE
04 92 87 5117



Actu Ciné

LES SORTIES CINÉ D'OCTOBRE AVEC LE CINÉMA LE LIDO - MANOSQUE

Le Labyrinthe // 7 Octobre



Réalisé par Wes Ball
Avec Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Thomas Brodie-Sangster
Genre Aventure , Science fiction , Action

Dans ce second volet de la saga épique LE LABYRINTHE, Thomas et les autres Blocards vont devoir faire face à leur plus grand défi, rechercher des indices à propos de la mystérieuse et puissante organisation connue sous le nom de WICKED. Or le monde qu'ils découvrent à l'extérieur du Labyrinthe a été ravagé par l'Apocalypse. Leur périple les amène à la Terre Brûlée, un paysage de désolation rempli d'obstacles inimaginables. Plus de gouvernement, plus d'ordre... et des hordes de gens en proie à une folie meurtrière qui errent dans les villes en ruine. Les Blocards vont devoir unir leurs forces avec d'autres combattants pour pouvoir affronter WICKED et tenter de défier son immense pouvoir.



Hôtel Transylvanie 2 // 7 Octobre

Réalisé par Genndy Tartakovsky
Avec Adam Sandler, Selena Gomez, Andy Samberg
Genre Animation , Comédie

Dracula est dorénavant grand-père et est bien décidé à initier son petit garçon à la crinière rousse aux rudiments du monde de l'épouvante. Bien sûr, rien ne va se passer comme prévu pour notre drôlissime vampire et sa bande de monstres - Frankenstein, la Momie, l'Homme invisible, le Loup-garou et le Blob...



Pan // 21 Octobre



Réalisé par Joe Wright
Avec Levi Miller (II), Garrett Hedlund, Hugh Jackman
Genre Fantastique , Aventure

Proposant un nouveau regard sur l'origine des personnages légendaires créés par J.M. Barrie, le film s'attache à l'histoire d'un orphelin enlevé au Pays Imaginaire. Là-bas, il vivra une aventure palpitante et bravera maints dangers, tout en découvrant son destin : devenir le héros connu dans le monde entier sous le nom de Peter Pan.



EXPO
40M²

ENDUIT
FACADE

PIERRES
DÉCORATIVES

ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR



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

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



❖ Seul sur Mars // 21 Octobre

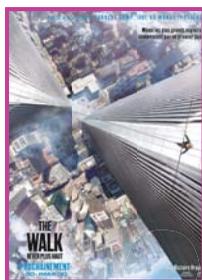
Réalisé par Ridley Scott
Avec Matt Damon, Jessica Chastain,
Kate Mara
Genre Science fiction , Action , Aventure

Au cours d'une mission spatiale habitée sur Mars, et à la suite d'un violent orage, l'astronaute Mark Watney est laissé pour mort et abandonné sur place par son équipage. Mais Watney a survécu et se retrouve seul sur cette planète hostile. Avec de maigres provisions, il ne doit compter que sur son ingéniosité, son bon sens et son intelligence pour survivre et trouver un moyen d'alerter la Terre qu'il est encore vivant. À des millions de kilomètres de là, la NASA et une équipe de scientifiques internationaux travaillent sans relâche pour ramener «le Martien» sur terre, pendant que, en parallèle, ses coéquipiers tentent secrètement d'organiser une audacieuse voire impossible mission de sauvetage.



The Walk ❖ // 28 Octobre

Réalisé par Robert Zemeckis
Avec Joseph Gordon-Levitt, Ben Kingsley,
Charlotte Le Bon
Genre Biopic , Drame , Aventure



Biopic sur le funambule français Philippe Petit, célèbre pour avoir joint en 1974 les deux tours du World Trade Center sur un fil, suspendu au-dessus du vide.



SOIRÉE HALLOWEEN

flunch

VOUS OFFRE
UN CONCERT GRATUIT
DE 19h30 à 22h
AVEC BRUNO KLIMS

MENU ENFANT LE SOIR

2€*

RESTAURANT OUVERT
A PARTIR DE 18H

Centre Commercial HYPER U
MANOSQUE

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



Festival rue et bancs publics

Festival Rue et bancs publics - Communauté de communes Forcalquier-Montagne de Lure (Alpes-de-Haute-Provence), les 2, 9, 10 et 11 octobre 2015.

TEXTE : ST

Tout Samba'L a décidé de faire des bancs publics le thème de la fête de théâtre de rue. Captez des instants de vie sur les bancs publics de votre ville ou d'ailleurs. Mettez-vous en jeu sur ces petites scènes de trottoir. Créez des situations émouvantes, loufoques, dérangeantes, palpitantes... Capturez-les pour les transmettre (par Facebook [ici + groupe bancs publics], mail : info@toutsambal.fr, ou par courrier à la Cimenterie, campagne des Arnaud, 04300 Forcalquier). Ils feront circuler les photos et exposeront certains clichés lors de la fête.

Coup d'envoi le vendredi 2 octobre, Sigonce, à 18 heures

Le Bar baladeur, de la compagnie Tout Samba'L
Banquito, danse butô sur bancs, Lorna Lawrie

Le vendredi 9 octobre, Lurs, dès 17 heures

La Baraque aux Zhéros, entresors en caravane, de Gilles Rhode, fondateur de la compagnie Transe Express
Bancal, spectacle sur bancs des enfants de l'école de Lurs
Philomène, conteuse, la Fabrique à histoires

Le samedi 10 octobre, Forcalquier, de 15 h à minuit

Carmen et Léopold, compagnie Courcirkoui, compagnie Havin'Fun, compagnie T'émoi, Gilles Rhode, groupe ToNNe, la Fabrique d'histoires, le Kit et compagnie, Lorna Lawrie, théâtre des Babioles (présentation des spectacles sous peu). À 19 heures, apéro suivi du grand BANCquet servi par les artistes, puis musiques, spectacles

Faciliter l'organisation en réservant le repas (12 €, menu à venir...
04 92 75 30 77 et info@toutsambal.fr)

Le dimanche 11 octobre, Forcalquier, à 10 heures

Réveils publics, brunch, rencontres, apéro, pique-nique tiré du sac, balades, ateliers famille.



Five O

Composé de trois MC et deux DJ, Five-O est un groupe originaire de la région Paca. En 2015, ils sont lauréats du Tremplin Class'Eurock. Leur premier EP de cinq titres intitulé V est sorti en juin. S'en est suivi une tournée régionale où le groupe a pu partager la scène avec Demi Portion, Babylon Circus, Deluxe et Faakmarwin sur la scène du Breminale Festival à Brême (Allemagne). L'univers hip-hop électro de Five-O délivre une musique puissante et énergique. Les textes, entre histoires, égotripes et dérisiones, sont en parfaite symbiose avec les compositions électroniques. Le groupe prépare un nouvel EP dont la sortie est prévue en 2016.



Aline

Aline sort un deuxième album et continue de nous faire danser ! Retour en arrière. Il y a quelques années, c'est sous le sobriquet de Young Michelin que les Marseillais, réunis autour de Romain Guerret, avaient d'abord séduit nos oreilles, se hissant sur la première marche du podium d'un concours CQFD des Inrocks (devenu depuis Inrocks Lab). Rebaptisé Aline, le groupe avait sorti, début 2013, *Regarde le ciel*, un premier album réalisé par l'ancien des Valentins, Jean-Louis Piérot. Le succès du single hédoniste *Je bois et puis je danse* avait alors braqué les projecteurs sur le groupe, sans que celui-ci ne perde le sens des réalités. « Le doute a toujours été présent chez Aline. On nous parle beaucoup du succès de notre premier album mais il reste relatif... Le succès qu'on a eu ne suffit pas à installer quelqu'un. Il reste encore plein de gens à aller chercher, et c'est tout l'enjeu d'un deuxième album. »



David Murray Infinity Quartet Featuring Saul Williams

Concert jazz événement au Théâtre Durancé le 16 octobre 2015 ! Il y a des programmations que l'on ne peut pas louper, avant même l'instant magique sur scène, on sait que ce sera unique...

Il est le maître incontesté du saxophone ténor, catégorie free-jazz. Pour autant, David Murray ne se repose jamais sur ses lauriers. Instrumentiste de veine afro-américaine, compositeur des plus féconds, il aime les collaborations qui le mettent au défi. Au sein de sa formation phare, il accueille aujourd'hui une nouvelle voix, « tout feu, tout slam ». Poète tendance protestataire, Saul Williams s'invite dans la partition des musiciens de l'Infinity Quartet et pose ses mots enfiévrés sur leurs notes raffinées. Rappeur de la première heure, le New-Yorkais s'est toujours distingué par la qualité de ses textes et la force de son interprétation. Doté d'une voix remarquablement soul, il se révèle un performeur hors pair, particulièrement habité par ses vers. En David Murray, qui connaît bien le sujet pour avoir dialogué sur scène avec des écrivains engagés tels Amiri Baraka et Ishmael Reed, il a trouvé un partenaire taillé pour son verbe. Ce dernier n'a d'ailleurs pas hésité à user de sa plume d'arrangeur pour ciseler les plus beaux écrans musicaux à ses mots. Toute en charges poétiques et politiques, une passionnante et militante extension du domaine du jazz.

DISTRIBUTION

David Murray (saxophone ténor)
Saul Williams (voix)
Orrin Evans (piano)
Jaribu Shahid (basse)
Nasheet Waits (batterie)

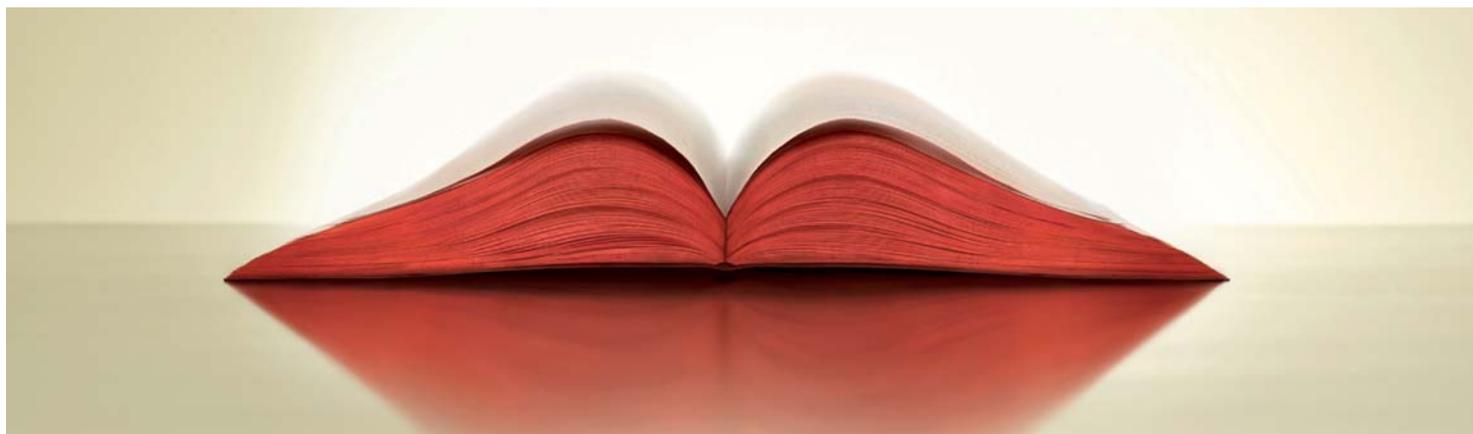


Bigflo & Oli, le nouveau souffle du rap français

Avec leur premier album, La Cour des grands, ces deux jeunes rappers taclent les clichés du genre. Gangsters et bling-bling, très peu pour eux !

Bigflo & Oli sont les surnoms que se sont donnés deux jeunes frères toulousains pour former leur propre groupe de musique hip-hop. Ils ont, dès l'enfance, reçu une formation musicale et instrumentale solide et se sont très tôt lancés dans un rap non violent. Le début de leur célébrité date de 2014 avec un succès sur le Net ; ils éditent leur premier album et font leur première tournée l'année suivante. Le groupe a plusieurs influences artistiques telles que : IAM, Fonky family, Eminem, MC Solaar, Kool shen, Orelsan, Guizmo, Kery James, Nekfeu.

Bigflo & Oli sont à la fois paroliers, compositeurs et instrumentistes. Dans leurs textes, ils ne cherchent pas à donner des leçons et à être moralisateurs, mais à se montrer sincères dans leurs paroles ; ils ont un goût prononcé pour les jeux de mots qui leur permettent de suggérer plus que de dire et de provoquer davantage d'émotions. Ils aiment raconter des histoires simples qui peuvent toucher tout le monde. Très observateurs, ils trouvent leur inspiration dans le quotidien. Le rap reste avant tout pour eux une joute verbale faisant appel au flux de paroles ; les mots retrouvent alors toute leur fraîcheur et leur authenticité. Ils essaient de prendre de la distance avec certains clichés du rap moderne, ce qui apparente souvent leur style à un retour aux sources du « rap à l'ancienne ». Atypique mais pas contradictoire,



Et si le bonheur était dans un livre ?

Imagine-toi dans un fauteuil, les pieds dans des chaussettes bien chaudes et confortables en ce début d'automne capricieux, un livre dans les mains, et un sourire heureux sur ton visage.

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

Si tu ne parviens pas à avoir cette vision en tête, c'est que tu ne sais pas toutes les possibilités qui s'offrent à toi pour toucher le bonheur du bout des doigts. Il y a les livres psychologiques, les romans, et d'autres essais qui veulent nous faire comprendre que « C'est si simple, parfois, d'être heureux ». Ah bon ? Alors d'accord. Puisqu'ils le disent, obéissons, soyons heureux !

La psychologie du bonheur : Comment être heureux en 10 leçons

Souris devant ton miroir chaque matin et tu verras la vie autrement... A côté de nos romans, dans les rayonnages des librairies et grandes surfaces, trône une nouvelle catégorie de livres. Celle qui nous entend nous prendre par la main pour nous expliquer comment vivre et être heureux, tout en donnant la clé du succès : on doit se responsabiliser. Car l'« une des plus grandes découvertes de notre temps, c'est que l'humain peut changer sa vie en changeant son attitude face à celle-ci », comme le dit le psychologue William James. Voici donc la nouvelle tendance marketing dans les livres, qui surfe sur l'idée que « plus on rit et sourit, plus longtemps on vit » : nous dire qu'il faut nous secouer les fesses, mais que pour ça, il faut acheter le livre pour se réveiller et savoir comment faire...

Recommencer à zéro par procuration

La routine semble de nos jours être l'un des pires ennemis du bonheur, (pour ceux qui n'ont pas d'autre problème que la routine). Du coup, l'évasion, l'idée de partir sur un coup de tête ou de laisser tomber sa carrière devient une source d'adrénaline inédite. Si tu n'oses pas faire toi-même le grand saut, tu peux te plonger dans la lecture de l'Homme qui voulait vivre sa vie de Douglas Kennedy (qui a donné un film avec

Romain Duris), ou de Mange, prie, aime d'Elizabeth Gilbert (qui a donné un film avec Julia Roberts). Peut-être que cela te motivera à changer une ou deux choses dans ta vie, comme prendre un capuccino au lieu d'un café demain à la machine de la salle de pause de ton bureau... Mais au moins, tu auras connu par procuration cette grisante sensation d'évasion. C'est aussi (et surtout) pour cela que la littérature existe.

Compter sur les petites choses pour sourire plus que de raison

Des souvenirs banals te font éclater de rire, tu es du genre nostalgique et tu aimes fermer les yeux en sentant le vent sur ton visage ? c'est que tu es fait(e) alors pour le bonheur tel que décrit dans Le Sel de la vie (Françoise Héritier) : « *marcher d'un bon pas, traîner des pieds dans les feuilles mortes, ..., écouter les huloites la nuit et les grillons le jour, faire un bouquet de fleurs de talus, regarder glisser les nappes de brouillard, suivre la course d'un lièvre à travers champs ..., essayer de saisir le moment où l'on s'endort, sentir le poids de son corps recru de fatigue dans le lit, être reçu à un examen, dormir sur l'épaule de quelqu'un, participer à une liesse populaire, voir un beau feu d'artifice* ».

Entre ces trois types de lecture, l'inconvénient, c'est qu'il n'y a pas vraiment de bonne réponse. L'avantage, c'est que c'est à toi de choisir (personnellement je me dirigerais vers les deuxième et troisième options). Le but, c'est d'arriver à ce moment suspendu, où tu es dans un fauteuil, avec tes pieds dans des chaussettes chaudes et confortables, et avec un livre dans les mains...

Hélène Ladier

Culture

EXPOSITION

L'AUTRE LIEU

présente

« PORTRAITS »

Du 27 août au 29 octobre 2015



Pauline Ladier

Vernissage le jeudi 27 août à 18h30

346, av Majoral Arnaud MANOSQUE

Exposition visible sur rendez-vous au 06-43-24-55-61

Première exposition personnelle Pauline Ladier

*Pendant deux mois, ce jusqu'au 29 octobre,
les Manosquins pourront découvrir une exposition
originale à l'Autre Lieu, celle de Pauline Ladier.*

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : PAULINE LADIER

Cette jeune artiste du coin est d'abord passée par les Beaux-Arts de Marseille, avant de confirmer ses envies diverses en intégrant une école de danse. Le résultat de ses différentes inspirations? Des projets plastiques mêlant ces deux champs artistiques. Ainsi, le corps danse, et les images restent.

Bon, une première question, l'affiche. On voit le mot « portraits » associé à des pieds... Quel est ton explication ?

Je souhaitais peindre des danseurs. Or quelle autre surface peut être aussi explicite que celle de leurs pieds ? Le travail de la danse y inscrit sa trace, transforme la texture de la peau, voire modifie la forme du pied. Je vois donc ces photos comme les cartographies des parcours de ces différents danseurs. L'itinéraire de leurs empreintes.

Pourquoi s'intéresser à la danse en tant que plasticienne ?

J'ai toujours dansé et dessiné, créé des projets plastiques en parallèle. Cette expérience de trois ans aux Beaux Arts m'a permise de rassembler mes « deux mondes », de réunir ces deux expressions. Je n'ai jamais compris pourquoi on délimitait les pratiques artistiques, tout est pourtant lié. Je me suis donc penchée sur ma principale préoccupation, la danse, en utilisant bien sûr mon vécu de danseuse mais surtout un regard de plasticienne, qui m'a je crois permise d'en parler autrement.

Photos, dessins, objets... est-ce que la danse a inspiré également des travaux non « figés » ?

Évidemment ! Mon travail est certes composé de photographies et de dessins mais aussi de vidéos, d'installations, de sérigraphies... Si j'ai un fil conducteur, le corps et son langage, sa trace, je n'ai pas de médium privilégié, j'aime explorer et trouver celui qui me permettra le mieux d'exprimer une idée.

Comment s'est faite cette exposition ? Parle nous de ta rencontre avec L'Autre Lieu.

Et bien il y a maintenant un peu plus de deux ans, j'ai découvert et testé la méthode feldenkrais¹, auprès du praticien Xavier Lainé. Or un an plus tard celui-ci déménageait et avait pour ambition de créer un espace alternatif, unique, de rencontres autour de la méthode feldenkrais bien sûr mais également autour de concerts, lectures et expositions. Fraîchement diplômée des Beaux Arts, il m'a donné la chance de pouvoir réaliser ma première exposition personnelle et je l'en remercie !

Pour vous créer vos propres impressions, il suffit de contacter le galeriste avant d'aller à la découverte de l'Autre Lieu.

1. La Méthode Feldenkrais est une méthode qui a pour projet d'amener ses pratiquants à prendre conscience de leur mouvement dans l'espace et dans leur environnement, à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées.

Actu Octobre

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

mjc MAISON
des JEUNES
CULTURE
MANOSQUE

Le café PROVISOIRE

Lieu de Développement Musiques Actuelles



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

JEUDI 1ER OCTOBRE À 19 H :
CONFÉRENCE-CONCERT « MILES DAVIS, UNE HISTOIRE DU JAZZ, DU BE-BOP AU HIP-HOP », AVEC DANIEL BROTHIER.
PETITE SALLE JEAN-LE-BLEU
8 ET 10 €.

Le jazz épouse l'histoire de la musique, et depuis l'avènement du be-bop au milieu des années quarante jusqu'aux débuts du hip-hop, entre 1980 et 1990, le trompettiste et compositeur Miles Davis régénère et explore le passé et le présent de tous les courants musicaux importants du XXe siècle, en se projetant toujours vers l'avenir. La conférence est illustrée en direct par une partie concert.



SAMEDI 3 OCTOBRE À 21 H :
PINK NO COLOR ET YUNA PROJECT
CAFÉ PROVISOIRE – 8 ET 10 €

PINK NO COLOR

Pink No Color, le tout nouvel « omni » (objet musical non identifié) est sur le point d'atterrir ! Les Pink balancent une pop lumineuse et charnelle, riche en incantations et en rythmiques stimulantes, garnie de guitares coquettes, d'harmonies vocales olympiennes et de refrains jaillissants. 5, 4, 3, 2, 1... ignition !

YUNA

Tournant autour du hip-hop, l'univers musical du groupe transporte, étonne et explose sur scène : une batterie énergique, un DJ toasteur multitâches, le flow impressionnant d'une chanteuse et un light show parfaitement calé sur les imposantes rythmiques de ce style. Voilà la formule...



SAMEDI 10 OCTOBRE À 21 H :
CABADZI + GUEST
CAFÉ PROVISOIRE – 8 ET 10 €

CABADZI

Difficile de classer ce groupe nantais créé en 2009. Entre hip-hop, slam et musique symphonique, Cabadzi est un groupe percutant, aux textes engagés et pertinents, qui manie de manière très singulière sons électroniques, cordes, claviers, cuivres et ukulélés. Après leur premier album fascinant, Digère et recrache, en 2012, les cinq musiciens reviennent avec Des angles et des épines. À ne surtout pas manquer au Café provisoire.

MEHDI DIX « SLAM ALEYKOU »

Mehdi Dix est un poète raté, un artiste incompris de lui-même... écrire c'est bien, chanter c'est mieux, il essaie pourtant... en vain. Le voilà condamné au calme, lui qui aurait rêvé de faire la Star Ac'. Alors il alterne entre chansons françaises (ou pas) et slams dithyrambiques en se jouant de ses identités multiples.

On y parle de Dieu, de l'exil, de l'amitié, du racisme, de l'avenir... les mots percutent, les émotions s'éveillent. À travers le prisme de la poésie, l'entertainment ne se contente plus du divertissement abrutissant des médias, il interpelle le public et le questionne sur notre condition. Le spectateur devient acteur et s'amuse à relever les défis.

Slam aleykoum, que la poésie soit avec vous, la paix aussi. Le chantre de la prophétie des ondes vous donne la main pour une ode à la différence, un concert de louanges aux valeurs de respect et d'humanité... Comment en sortir indemne ?

INFOS ET RÉSERVATION DES CONCERTS

au 04 92 72 19 70

Bénéficiez d'une entrée gratuite au concert pour une adhésion à la MJC prise en billetterie le jour même !



The Great Joe Yabuki, de la Pop mais pas que...

Fondé en 2012, The Great Joe Yabuki distille une pop alternative agrémentée d'arrangements électroniques et atmosphériques.

Le groupe est composé de quatre musiciens : Lucas (chant, clavier), Pierre (guitare), Mathieu (basse, chœurs) et Dorian (batterie, programmations).

Les chansons, envisagées comme des espaces de création profondément intimes et introspectifs, ont pour thèmes les domaines de l'imaginaire, du cauchemar, de l'absurde et de la mort.

Ces compositions évoquent des univers sombres et inquiétants inspirés de l'œuvre de David Lynch, ainsi que des paysages modernes et lumineux, autant de caractéristiques d'une pop éthérée.

Les influences principales du groupe vont du rock psychédélique (Pink Floyd, Tame Impala) à la pop alternative (Interpol, MGMT) en passant par le jazz.

Au-delà de l'esthétique musicale, The Great Joe Yabuki a la volonté de développer une identité visuelle liée à l'univers de la bande dessinée, inspirée de la culture japonaise : le nom du groupe est d'ailleurs une référence à la saga 20th Century Boys.

Le bison est leur emblème, il symbolise la robustesse des corps et la fragilité des esprits face aux aléas de la condition humaine.

Les prestations en live oscillent entre accalmies et explosions sonores ; un jeu basé sur l'introspection quasi constante du chanteur et ses moments inattendus de délire.

« Ce qui se divise parfois reste tendu dans une lumière nuit, un théâtre sonore pour une traversée énigmatique. »

Une belle actualité pour le groupe marseillais en cette rentrée !
The Great Joe Yabuki sera en concert dans la région :

Le 2 octobre > le Bucéphale à Draguignan

Le 3 octobre > le Jas'Rod aux Pennes-Mirabeau

Le 10 octobre > le 26 Café à Marseille

Le 24 octobre > la MJC l'Escale à Aubagne

Le groupe sortira son clip, Deer Hunters, fin septembre, en attendant en voici un avant-goût avec les trailers sur www.facebook.com/thegreatjoeyabuki + une vidéo live acoustique enregistrée cet été.

Toute l'actualité du groupe sur leur nouvelle application, The Great Joe Yabuki, à télécharger gratuitement sur l'App Store ou le Google Play. (Développée par Soundbirth.)



Fréquence Mix

Une nouvelle émission arrive sur l'antenne de Fréquence Mistral Sisteron et écoutable également en direct sur internet : Fréquence Mix !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : PHILIPPE MARTIN

Nous avons quitté Pat et Philou en juin dernier pour leur dernière émission Fréquence Klitch. Pour cette rentrée radiophonique, Philou revient seul avec un nouveau concept et, du coup, une nouvelle émission. Ce passionné de musique et de club n'imaginait pas ne pas faire un jour ce type d'émission. Un réel tournant proposé par Philou, l'animateur bénévole de la radio: « Fréquence Mix est basée sur la nouveauté et est proposée à un public assez jeune qui aime le monde de la nuit. Les auditeurs découvrent les nouveautés en exclusivité que l'on retrouve ensuite en discothèque. Des mix de DJ exclusifs qui nous viennent du monde entier. »

Des DJ sont invités pour présenter leur métier, leur savoir-faire, leurs expériences, leurs anecdotes. L'émission annonce un agenda des sorties et soirées du week-end des bars, discothèques... dans le département. Le concept repose sur la recherche de son, de mix et de DJ à travers le monde qui enrichissent l'émission de gros sons de club !

Tous les lundis

C'est le rendez-vous incontournable de la sortie du week-end, tous les lundis soir retrouvez Fréquence Mix de 20 h 30 à 22 heures. Deux moyens s'offrent à vous : une écoute en direct sur 99.2 FM, ou sur le site internet de la radio : <http://www.frequencemistral.com>.

Chaque semaine, une discothèque sera mise à l'honneur, des « miss souvenirs » et des jeux interactifs pour vous faire gagner un max de cadeaux, offerts par les partenaires.

Des invités de toutes les époques

Au fil des émissions, des invités venus de toute la région, et même de la France, viendront partager leur vécu en tant que disquaires ou DJ, et il y en aura pour toutes les époques, histoire de vous rappeler de bons moments et de vous apporter un peu de nostalgie aussi. Vous vous apercevrez ou vous vous rappellerez qu'il fut une époque où les Alpes-de-Haute-Provence comptaient un grand nombre de boîtes de nuit. Fréquence Mix, c'est cela aussi, vous rappeler le bon vieux temps.

Les partenaires de l'émission

Pour démarrer cette émission, des partenaires ont répondu présents comme la société Payan Voyages, le magazine Mouv'in et Baglière Animations.

Rendez-vous sur Fréquence Mistral

Adoptez le réflexe Fréquence Mix tous les lundis soir sur Fréquence Mistral Sisteron de 20 h 30 à 22 heures. Vous avez loupé l'émission ? Pas de souci, elle est disponible en podcast sur le site de frequencemistral.sisteron.fr. Fréquence Mix, une émission qui va faire grand bruit !





Chèques cadeaux KD04

Deux ans après leur lancement par la chambre de commerce et d'industrie, le succès des chèques cadeaux KD04 n'est plus à démontrer ! Entreprises, associations et comités d'entreprise du département sont d'autant plus enthousiastes que le nombre de commerçants partenaires augmente régulièrement sur l'ensemble du territoire. Retour sur cet outil de développement local, premier du genre en région PACA !

TEXTE & PHOTOS : CCI DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Depuis trois ans, la CCI commercialise auprès d'un large public de professionnels, les chèques cadeaux KD04, valables exclusivement chez les commerçants et prestataires de services des Alpes-de-Haute-Provence. Ces chèques cadeaux peuvent être offerts aux collaborateurs, tout en bénéficiant d'une exonération de charges sociales*, ou aux clients et partenaires dans le cadre de programmes de fidélisation.

Un outil au service du développement économique !

Parce ce que consommer local, c'est aussi un moyen de stimuler, solidairement, l'économie d'un territoire, les chèques cadeaux KD04 représentent une somme d'avantages pour tous ! Un avantage social, exonéré de charges sociales pour l'entreprise ou son comité d'entreprise ; du pouvoir d'achat supplémentaire exonéré de charges sociales et fiscales, pour les utilisateurs ; un frein à l'évasion commerciale et des retombées économiques, pour les entreprises locales.

Utilisables chez près de 500 commerçants partenaires

Répartis sur l'ensemble du département et dans tous les univers de consommation : mode, sport, bien-être, équipement de la maison, jouets, puériculture, multimédia, voyages, loisirs, gastronomie, etc., les chèques cadeaux KD04 rassemblent la majorité des commerces de proximité, des enseignes nationales et des grandes surfaces de notre territoire. Ils offrent ainsi à chacun la liberté de choisir selon ses goûts, ses besoins et son budget !

100% des clients les recommandent !

Les clients sont séduits par cette initiative. « Dans le cadre de l'action sociale pour le personnel, nous offrons des chèques cadeaux pour la période estivale. L'année dernière, nous avons opté pour les chèques KD04, parce que cette formule permet de valoriser le commerce local. Les agents se sont montrés très satisfaits, d'autant qu'il y a désormais de nombreux commerçants partenaires. Rien qu'à Forcalquier, il y en a une trentaine, ce qui n'est pas mal du tout », comme nous l'explique Nathalie Testanière, au service des ressources humaines de la mairie de Forcalquier. Le dirigeant de la Savonnerie de Haute-Provence, à Villeneuve, complète : « Offrir des chèques cadeaux permet de donner un petit coup de pouce à nos collaborateurs en période de fêtes de fin d'année tout en étant exonérés de charges dessus. »

Alors, n'hésitez plus, libérez vos envies ! Devenez un client chèques cadeaux KD04 ! Plaisir et pouvoir d'achat garantis !

Informations

Vous souhaitez passer commande ?
Intégrer les commerçants partenaires ?
Obtenir un complément d'information ?
Contact : CCI des Alpes-de-Haute-Provence
04 92 30 80 99 – chequescadeaux04@digne.cci.fr
www.chequescadeaux04.fr

* Cf. réglementation URSSAF





21^{ème} Foire aux Santons

La traditionnelle Foire aux santons de Gréoux-les-Bains vous accueille pour sa 21^e édition. Un rendez-vous incontournable de cette période automnale, histoire de préparer correctement la crèche de Noël prochain.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : OFFICE DE TOURISME GRÉOUX

Organisée par l'office de tourisme, la Foire aux santons vous accueille du vendredi 23 octobre au dimanche 1er novembre de 14 h 30 à 18 h 30 au centre de congrès l'Étoile. Durant les vacances de la Toussaint, retrouvez une tradition provençale réputée : le santon de Provence, et avec elle un avant-goût de l'ambiance des fêtes de Noël.

Vingt et un artisans santonniers, fabriquant leurs produits en France, seront présents durant ces dix jours d'exposition-vente. Un stand librairie, des animations pour enfants (maquillage, spectacles, cinéma, sculptures de ballons), des animations musicales ainsi que des ateliers de démonstration et de fabrication de santons, exposition de crèches provençales.

Trois prix seront décernés aux gagnants du concours Dessine ton santon, dont le « Coup de Mistral » des Santons Fouque.

Un événement qui, en vingt et un ans, a vu passer un grand nombre d'artisans santonniers et surtout des milliers de visiteurs.

« En 2014, l'office de tourisme fêtait la 20^e édition de la Foire aux santons. Si nous ressentons une grande fierté, nous prenons également conscience de la tâche qui nous attend pour faire perdurer dignement cette manifestation. Sur une idée de l'équipe, en 1994, emmenée par M. Redolfi, le président, et Brigitte Reynaud-Wolter, la directrice, est née cette foire dans laquelle se sont impliqués bon nombre de bénévoles. Au fil des années, cette foire a grandi, a progressé, s'est améliorée pour devenir aujourd'hui une manifestation incontournable du calendrier grysélien. »

Une fréquentation toujours au rendez-vous

Fort de son statut de première foire de l'année, sa fréquentation ne cesse d'augmenter depuis quelques années, au point d'approcher les dix mille visiteurs en dix jours.

La qualité avant tout

C'est par la diversité des produits exposés que la foire se veut originale : santons en argile brute, peints ou non, des puces aux habillés... le choix est vaste. Les exposants de la foire (venant de la région Paca et du Gard) sont des santonniers traditionnels et fournissent un travail réalisé en atelier. C'est ainsi que la Foire aux santons a su se démarquer des autres et est devenue un rendez-vous incontournable pour les amoureux des santons.

Et retrouvez tous les jours :

Le rendez-vous des gourmands : les gourmands pourront retrouver fruits secs, nougats et calissons, chocolats... Tout ce qu'il faut pour préparer les treize desserts ou se régaler sur place.

21^e Foire aux santons

Centre de congrès l'Étoile
04800 Gréoux-les-Bains

Du vendredi 23 octobre au dimanche 1er novembre, de 14 h 30 à 18 h 30, centre de congrès l'Étoile. Entrée libre. Horaires d'ouverture : tous les jours de 14 h 30 à 18 h 30.

Informations :

Office de tourisme de Gréoux-les-Bains – 04 92 78 01 08
greouxlesbains.com.



Thierry Valance

Vous êtes nombreux à lire chaque mois l'horoscope à la fin du magazine Mouv'in. Des prévisions qui tombent souvent juste, n'est-ce pas ? Présentation de l'homme qui vous fait ces prévisions : Thierry Valance.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : THIERRY VALANCE

Thierry Valance est un médium de naissance, un vrai, un pur, né avec le don qui lui a été transmis par son arrière-grand-mère. Entre cette femme et lui, une véritable osmose est née, alors qu'ils ne se sont jamais vus, entre eux il existe une symbiose, des points communs concernant notamment les chats. Animaux qui, aujourd'hui, sont l'équilibre de Thierry Valance, malgré sa vocation au service des autres.

Actuellement ses projets sont nombreux, pour vous étonner ! Enfin, il l'espère...

Dernièrement, il a mis en place une nouvelle équipe qu'il a testée au casino le Lyon vert, et ce fut une victoire permettant de poursuivre l'aventure avec le groupe Partouche, groupe dont il fait chaque mois les horoscopes pour internet, la presse et Partouche TV. De cette expérience, il aime à dire que c'est une victoire sur la vie. Plusieurs salons sont annoncés, et ensemble ils vont vous étonner.

Du nouveau chaque année

En 2013, il crée une page publique Facebook, qu'il alimente chaque matin de conseils et de préceptes, donnant une dimension à la qualité de vie. Car pour lui, l'âme est immortelle et donne un sens à la vie. En parallèle, il met en transparence son actualité, son horoscope semestriel, ses projets et ses déplacements. Une actualité journalière qu'il vous invite à suivre.

Mais 2013 fut également la participation à un nouveau projet, seulement pour vous, une expérience nouvelle avec un site internet, Avenirwebcam.com, où il répond à vos questions.

Un roman en projet

« Et puis, il y a mon grand projet, mon roman, Le Grimoire de Melchior, qui part en ce moment chez les éditeurs, j'attends avec impatience le verdict des comités de lecture, je croise les doigts. Si Dieu le veut, pendant les fêtes de fin d'année, ce pourrait être une grosse partie de mon activité ; mais n'ayez crainte, je ne vous oublie pas, loin de là, car de nombreux rendez-vous avec vous sont à prévoir, des salons au sein du groupe Partouche ; des dates sont annoncées mais pas encore confirmées. »

Son adage reste le même :

« Croyez en la force qui est en vous. »

Force qui l'a amené à réussir.

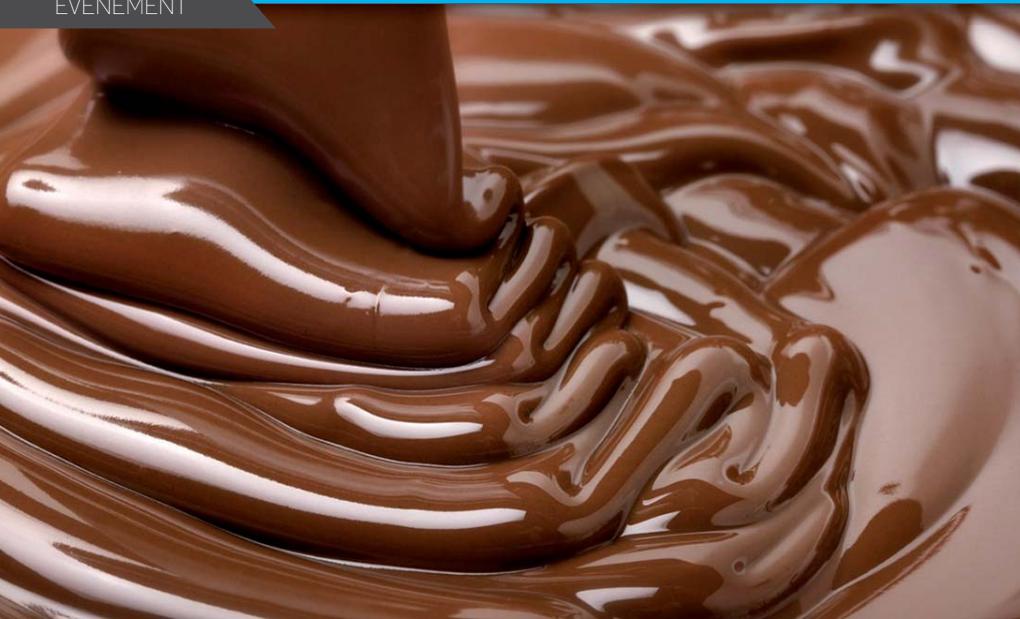
Bonne année à tous, que la chance vous accompagne.

Consultations

Tél. 06 01 26 65 40

ou 09 83 24 56 86

Règlement sécurisé par carte bancaire



Salon du Chocolat & de la gastronomie

Durant trois jours, Manosque aura un goût de chocolat grâce à ce salon qui se tiendra les 16, 17 et 18 octobre prochain à la salle des fêtes Osco-Manosco. Une bonne occasion pour stimuler vos papilles...

TEXTE & PHOTOS : AGENCE STAR.COM

Lors de cet événement, bon nombre de professionnels du chocolat et de la gastronomie de la région, mais aussi du reste de la France et de l'étranger, se réuniront pour partager leur savoir et leur passion de cette fête gourmande.

Des chefs étoilés, comme Dominique Bucaille et Jany Gleize, viendront présenter leurs créations et leurs dernières innovations, ou bien ils vous feront participer à des démonstrations de cuisine autour du chocolat.

Vous pourrez aussi explorer les régions viticoles les plus emblématiques de France, et vous pourrez déguster, avec modération, des vins provenant de nombreux vignobles : des crus les plus prestigieux aux dernières cuvées, triées sur le volet, de petits producteurs artisanaux.

Prenez part à des cours d'œnologie présentés par Isabelle Foret, auteur de plusieurs Guides du vin au féminin édités chez Michel Lafon, et découvrez les nouvelles tendances d'alliance du chocolat et du vin.

Rencontrez Mickaël Azouz, premier champion du monde de pâtisserie, qui vous fera découvrir les vertus thérapeutiques du chocolat et des conseils nutritionnels grâce à ses recherches, en collaboration avec le professeur Christian Cabrol, et vous démontrera que le chocolat, pur beurre de cacao, est excellent pour la santé.

Découvrez les exposants de produits bios : vous y trouverez les productions agricoles de la région et du reste de la France, que ce soient des produits frais ou transformés : vin, confiture, huile, miel... et chocolat, bien sûr !

Des animations pour les enfants et les grands !

Samedi et dimanche après-midi entre 14 heures et 18 heures, des ateliers d'une heure environ permettront aux enfants de participer à des animations culinaires ou autour du chocolat sous la conduite de professionnels.

Attention : places limitées, les inscriptions des enfants seront ouvertes dès le samedi matin à l'accueil du salon.

Voilà le programme de ces trois jours !

« Afin de mieux recevoir nos visiteurs, nous avons installé le Salon du chocolat et de la gastronomie dans la salle Osco-Manosco à Manosque : accès direct par l'autoroute, parking gratuit. Pensez à apporter vos paniers et cabas pour éviter l'utilisation des sacs plastiques ! »

HORAIRES : vendredi de 14 heures à 20 heures, samedi et dimanche de 10 heures à 19 heures.

LIEU : salle Osco-Manosco, avenue du Moulin-Neuf, 04100 Manosque.

PRIX D'ENTRÉE : 2 €, donnant accès aux stands, conférences, ateliers, animations.

Gratuit pour les enfants de moins de 16 ans.

Renseignements

Salon du chocolat et de la gastronomie

16, 17, 18 octobre 2015

Salle des fêtes Osco-Manosco – Manosque

www.salonchocolatetgastronomie.com



Salon du Chocolat & de la Gastronomie

16, 17 & 18 Octobre 2015
Salle Osco Manosco • Manosque



DOMINIQUE BUCAILLE



JANY GLEIZE



ISABELLE FORET

Entrée 2€, Animations, parking gratuit

www.salonchocolaetgastronomie.com

Haute-Provence Info

La Provence



Malongo

VALRHONA





Vos boucheries Étal +

Bien connue des Manosquins, cette boucherie familiale est devenue une institution dans le paysage local. Ses couleurs (rouge et noir) et son bâtiment en imposent sur l'avenue Georges-Pompidou et désormais dans le village de Pierrevert.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Créée en mars 1989, Étal+ est devenue au fil des années le royaume des gourmands et des amateurs de produits frais et de qualité. Après sa reprise par la famille Adamo en 1994, c'est aujourd'hui Nans et Damien, Manosquins d'origine qui reprennent le flambeau pour assurer la continuité de l'entreprise familiale. Une seconde génération de bouchers, tout aussi passionnés et qualifiés. Le magasin compte une quinzaine d'employés qui sélectionnent les produits, vous assurent un service et un conseil de qualité pour vous orienter dans le choix de votre viande et ainsi vous garantir un goût incomparable pour votre repas. Depuis le début de l'été, Étal+ a ouvert une seconde boucherie, au cœur du village de Pierrevert (cours de la République), pour apporter ses conseils et son savoir-faire, et un service de proximité avec le retour de l'esprit « boucherie de village ».

Les produits, les origines

Étal+ vous propose exclusivement des viandes françaises : du bœuf d'origine charolaise, de l'agneau de pays, du veau du Limousin et de la volaille de Reillanne. Des viandes choisies par ces « experts », que vous dégusterez lors d'un instant de détente autour d'une table. Pour satisfaire les palais les plus exigeants, la boucherie a acquis une cave de maturation qui donne à la viande de bœuf un goût fin et incomparable.

Les plus d'Étal +

Au-delà d'un grand choix de viandes, la boucherie propose à ses clients de la charcuterie maison, dans le respect de la tradition (pâtés, rillettes, cailleottes, saucissons, jambons...), mais aussi une cave à vins avec des producteurs locaux et de la région Paca qui méritent d'être connus. Un rayon épicerie fine italienne, des plats cuisinés chauds différents chaque jour, des barquettes cuisinées...

Chez Étal+, composez vous-même votre plateau-repas avec entrée, choix parmi les plats chauds, fromage et dessert pour seulement 6 € !

Étal+ c'est aussi un service traiteur destiné aux réceptions, mariages, cérémonies, buffets... Livraison de vos commandes à partir de 50 € d'achat dans un rayon de cinquante kilomètres. Plus d'informations en magasin.

Informations

BOUCHERIE ÉTAL+ MANOSQUE
Avenue Georges-Pompidou - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 33 17

Horaires :

Du lundi au vendredi
de 7 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 30 à 19 h 30
et le samedi de 7 h 30 à 13 heures et de 14 h 30 à 19 h 30
fermé le dimanche

BOUCHERIE ÉTAL+ PIERREVERT
Cours de la République - 04800 Pierrevert
Tél. 04 92 72 93 19

Horaires :

Du mardi au samedi
de 7 h 30 à 12 h 30 et de 15 heures à 19 h 30
le dimanche de 7 h 30 à 13 heures
fermé le lundi, le jeudi après-midi, le dimanche après-midi

Visitez le site internet :

www.traiteur-etalplus-boucherie-04.com



BOUCHERIES DE TRADITION !

...à votre service depuis 1989.

BOUCHERIE • CHARCUTERIE • TRAITEUR



ÉPICERIE FINE • CAVE À VINS

BOUCHERIE ÉTAL + MANOSQUE

Avenue Georges Pompidou
04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 87 33 17

HORAIRES

Du Lundi au Vendredi
7h30 - 12h30 & 14h30 - 19h30
Samedi 7h30 - 13h & 14h30 - 19h30
FERMÉ LE DIMANCHE

BOUCHERIE ÉTAL + PIERREVERT

Cours de la République
04800 Pierrevert
Tél. 04 92 72 93 19

HORAIRES

Du Mardi au Samedi
7h30 - 12h30 & 15h - 19h30
Dimanche de 7h30 à 13h
**FERMÉ LE LUNDI, JEUDI APRÈS-MIDI,
DIMANCHE APRÈS-MIDI**

www.traiteur-etalplus-boucherie-04.com



Situé au 75 avenue Jean Giono à Manosque et conçu par l'atelier d'architectes ACAMP, "le 75" a suscité bien des interrogations chez les Manosquins. Aimé ou controversé, il ne laisse pas indifférent. Avec son bardage métallique et ses courbes voluptueuses, il s'impose à l'entrée principale de la ville comme un objet d'Art. Nous avons demandé à ses Promoteurs de nous le présenter...

Une Adresse Capitale à MANOSQUE

Comment est née l'idée du 75 ?

"Le 75" est né du besoin de la Sarl OBSITAS.

Nous étions en quête d'un emplacement de qualité qui allie **visibilité, centralité, accessibilité et stationnements**, pour y créer nos nouveaux bureaux.

Après plusieurs mois de recherches vaines, nous avons trouvé au 75 avenue Jean Giono l'adresse parfaite et avons décidé d'y réaliser un immeuble dédié aux professionnels du **Conseil** et des **Services**.

Il ne restait plus qu'à passer de l'idée à la conception ?

Effectivement. Pour ce faire, nous avons donné carte blanche aux cabinets ARS et ACAMP à Gréoux-les-Bains, sous réserve qu'ils imaginent un objet architectural, **artistique et fonctionnel**.

Ravi SAUVAGEON jeune et brillant architecte à immédiatement mis en forme l'objet que nous souhaitons.

Quelles sont les caractéristiques de cet immeuble

Nous avons toujours pensé qu'un immeuble professionnel devait être le vecteur d'identité des entreprises qui l'occupent.

Outre son adresse de premier ordre, "le 75" allie **Modernité, Confort et Technologie**. Il bénéficie de la norme **T.H.P.E.** (Très Haute Performance Energétique) et nous serons très bientôt raccordés à la fibre optique.

Quant à la décoration des parties communes, elle véhicule une image de sobriété, authenticité et standing. Les matériaux utilisés sont l'ardoise, le bois et le métal.

Quelle est la vocation du 75 ?

Plus qu'un immeuble, "**le 75**" est un concept. L'idée est de réunir, en un même lieu, des compétences professionnelles au service des particuliers et des entreprises afin d'y créer une véritable **synergie des savoir-faire**.

Comptabilité, Fiscalité, Communication, Assurances, Prévoyance, Droit, Immobilier... sont autant de matières complémentaires qui nécessitent une approche globale dans l'intérêt de nos clients.

Quelles sont les entreprises résidentes du 75 ?

On y trouve le siège départemental d'AFE (*expertise comptable*), l'assureur GENERALI, la société NEOFID Technology (*solutions communicantes*), un espace de Co-working et, bien évidemment la Sarl OBSITAS (*Ingénierie financière et fiscale en immobilier*), ...

Concrètement, comment se développent les synergies ?

L'unité de lieu favorise les synergies. Nous avons créé au dernier étage de l'immeuble un espace de réunion entièrement aménagé et équipé des dernières technologies. Il offre en prime, une magnifique vue sur la ville.

Nous pouvons y accueillir, autour d'une même table, les différentes compétences nécessaires pour répondre aux besoins de nos clients. Grâce à cette proximité, les solutions s'imposent plus rapidement.

"Le 75" a récemment organisé une soirée festive qui a connu un énorme succès...

L'Art et l'Entreprise se sont rencontrés au cours de cette soirée. Ce fut un moment privilégié où 14 artistes, sous la direction de Sylvie NOIRET Galeriste à Gréoux-les-Bains, ont exposé leurs œuvres.

Chaque société a ouvert ses portes aux artistes, et les 3 derniers bureaux libres à la vente ont été transformés pour l'occasion en véritable Galerie d'Art par Gérald FERNANDEZ, société E.G.T.N. (*Electricité Générale & Technologies Nouvelles*).

La soirée s'est terminée tardivement autour d'un cocktail dinatoire dans une ambiance lounge.

"Le 75" serait-il devenu le dernier endroit à la mode à Manosque ?

N'allons pas jusque là, mais comme vous le voyez, au 75 la synergie n'est pas que professionnelle, elle peut également être festive.

Etre sérieux sans se prendre au sérieux... telle pourrait être la devise du 75 !

le75

SYNERGIE DES SAVOIR-FAIRE

Bureaux de Standing
dédiés aux professionnels du
Conseil et Services

www.le75-obsitas.com



Un **EMPLACEMENT STRATEGIQUE**

Une **VISIBILITE EXCEPTIONNELLE**

De **NOMBREUX PARKINGS**

Un **IMMEUBLE T.H.P.E***

* Très Haute Performance Energétique

75, Av. Jean Giono
MANOSQUE

**RENSEIGNEMENTS
COMMERCIALISATION**



04 92 72 24 15



Chauffage Bioénergie

Nous vous présentions l'an passé cette société basée à Vinon-sur-Verdon : Chauffage-Bioénergie, spécialisée dans la vente et l'installation de poêles à bois et de poêles à granulés, mais également de cheminées à foyer fermé, d'inserts, de chaudières biomasse et à énergies renouvelables.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTO : BIOENERGIE

Chauffage-Bioénergie compte huit années d'expérience dans le secteur du chauffage biomasse. Alexandre Frausti, artisan chauffagiste, est aussi technicien de maintenance de formation. Une particularité qui vous procurera une garantie du service après-vente en cas de panne. Un point non négligeable à prendre en compte dans le choix de votre prestataire.

Un service tout compris

La société Chauffage-Bioénergie vous propose différentes prestations comme l'entretien et le ramonage de tous types d'appareils à combustion bois et granulés, la mise aux normes de vos installations de chauffage et le tubage de conduits de cheminée. L'accompagnement dans le choix du type de chauffage approprié en fonction du budget et de l'habitation. Découvrez la nouvelle gamme 2015 de poêles à granulés, à partir de 1 490 € TTC. Basée à Vinon-sur-Verdon, Chauffage-Bioénergie rayonne dans le bassin manosquin (trente kilomètres aux alentours de Manosque), ainsi que dans la vallée du Verdon, et le haut Var. Prévisite et devis gratuit sur simple demande :

Mobile : 06 69 37 19 30

Mail : contact@chauffage-bioenergie.fr

www.chauffage-bioenergie.fr

Le saviez-vous ?

LES CUISINIÈRES BOIS

Pendant très longtemps, l'élément important de la cuisine fut la cuisinière à bois. On faisait mijoter, cuire et on chauffait au feu de bois. Elle a été un épisode important de la conquête du confort domestique. Aujourd'hui, la cuisinière à bois fait son retour dans nos maisons contemporaines. Modernisée, elle est devenue l'appareil de chauffage et de cuisson plaisir, mais aussi le meuble décoratif incontournable de la cuisine. Composée d'un foyer, d'une plaque de cuisson et d'un four, la seule énergie est le bois.

POÊLE MIXTE BOIS/GRANULÉS

En fonctionnement bois bûche, il crée l'atmosphère d'un poêle traditionnel à bois en permettant le maximum d'économie et une utilisation sans courant électrique. Avec le fonctionnement à pellets, il peut être programmé pour s'allumer et s'éteindre selon les horaires de consigne en créant le confort selon vos exigences. La fonction « allume-bois » permet d'enflammer les bûches par la combustion des granulés, si pendant l'utilisation le bois s'épuise, le poêle passe automatiquement aux granulés en maintenant la température ambiante de consigne.

CHAUFFE-EAU SOLAIRE

autovidangeable performant, compact et élégant

Ce chauffe-eau solaire individuel (CESI) utilise l'énergie solaire pour produire de l'eau chaude. C'est une solution simple et efficace pour réduire ses émissions de gaz polluants et de gaz à effet de serre, il couvre jusqu'à 70 % des besoins en eau chaude d'une famille de une à sept personnes. Le chauffe-eau solaire individuel Vaillant fonctionne sur le principe de la vidange automatique des capteurs solaires. En action, le fluide solaire circule entre l'échangeur du ballon et les capteurs. À l'arrêt, le fluide solaire abandonne les capteurs et s'écoule par gravité dans le serpentin du ballon où il est emmagasiné, ce qui empêche tout risque de surchauffe en été, et de gel en hiver. Capacité du ballon : 150 à 350 litres. Gage de qualité, Vaillant garantit votre chauffe-eau solaire individuel pendant dix ans. Fonctionnement en toute sécurité et en silence

CRÉDIT D'IMPÔT pour la transition énergétique et taux de TVA

Le crédit d'impôt porte sur les travaux d'amélioration de l'efficacité énergétique réalisés dans l'habitation principale. Pour l'acquisition d'un appareil de chauffage biomasse installé par un professionnel qualifié, l'avantage fiscal est de 30 % du montant de l'appareil. Le taux de TVA réduit de 5,5 % s'applique également, uniquement pour des locaux à usage d'habitation achevés depuis plus de deux ans.

L'HIVER SERA CHAUD

POÊLES • CHEMINÉES • CHAUDIÈRES • ENERGIES RENOUVELABLES

VENTE

INSTALLATION

RAMONAGE

MAINTENANCE

ENTRETIEN

Possibilité de
TVA Réduite
et de
Crédit
d'impôt

Renseignez-vous



CHAUFFAGE-BIOÉNERGIE

Bois & Granulés

VINON/VERDON

Pré-visite & devis gratuits



SARL CHAUFFAGE-BIOENERGIE • ARTISAN CHAUFFAGISTE

Tél. 06 69 37 19 30

www.chauffage-bioenergie.fr • contact@chauffage-bioenergie.fr



NewBaby & JouéClub

Un véritable pôle entièrement tourné vers l'enfance a vu le jour en plein cœur de la zone industrielle Saint-Joseph, en mai 2011. Aujourd'hui, toujours dans un souci de répondre au mieux à vos attentes, New Baby et Joué Club se regroupent pour améliorer votre accueil.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Sur une superficie de 850 m², vous découvrirez tout l'univers lié à l'enfance et aux nouveaux parents grâce à ce concept moderne mêlant les produits et les marques de New Baby, et les jouets et idées cadeaux de Joué Club. Ce transfert permet de nombreux avantages pour les parents. Par exemple : désormais vos achats en matériel de puériculture vous permettront de cumuler des remises sur la carte privilège Joué Club. Une véritable synergie s'offre à vous dans ce royaume des enfants.

New Baby

100 m² consacrés à la puériculture (meubles, accessoires, matériel roulant, textiles...). Futurs et nouveaux parents sont accueillis par une équipe formée aux différentes marques afin de leur assurer le meilleur conseil et leur éviter ainsi de se débattre avec les meubles et autres poussettes, dont l'utilisation leur sera facilitée et pratique dès lors qu'ils en connaîtront le fonctionnement. Le conseil est en effet primordial pour l'achat du matériel pour bébé.

Pour les listes de naissance, New Baby vous propose depuis quelques années la possibilité de créer votre liste de naissance sur internet via le site www.newbaby.fr. Consultable partout dans le monde, la liste devient interactive : chacun fait son choix et la liste est aussitôt mise à jour. Un outil très prisé des jeunes parents qui, à l'heure des réseaux sociaux, partagent ainsi plus facilement leur liste de naissance.

Retrouvez les marques Babybus, Ferrari, BB Confort, Chicco, Peg Perego, Red Castle, Recaro, Moulin Roty, Noukies, et bien d'autres...

Vous pouvez retrouver le magasin New Baby sur Facebook.

Joué Club

Avec ses 350 magasins en France, cette enseigne offre à ses clients un lieu de vente particulièrement agréable, avec des espaces à thèmes (garçon, fille, premier âge, jeux de société, créatif, plein air...). Grâce à un aménagement important, Joué Club Manosque est classé expert et dispose de l'intégralité de la gamme des marques Lego et Playmobil.

Vos enfants attendent impatiemment la sortie du catalogue pour commencer à faire leur choix. Plus de 2 500 références de jeux et jouets y sont répertoriées. Il y en a pour tous les goûts, cette année, comptez déjà sur le phénomène Star Wars pour les garçons et la Reine des neiges pour les filles.

Joué Club Manosque est l'un des cent magasins en France à proposer le service « drive » : vous faites votre choix sur le site www.joueclub.fr, vous avez accès au stock pour être sûr que votre commande sera disponible, vous payez par un système sécurisé, et vous choisissez un jour et une heure d'enlèvement pour récupérer votre commande en magasin, où elle est emballée pour vous être directement délivrée. C'est la solution idéale pour effectuer vos achats de Noël depuis chez vous et être assuré de la disponibilité du produit afin que votre enfant puisse avoir son cadeau au pied du sapin.

Informations

Le magasin est ouvert de 9 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 19 heures du lundi au samedi. Le mercredi et le samedi de 9 heures à 19 heures sans interruption.

À partir du 2 novembre, les magasins seront ouverts sans interruption de 9 heures à 19 heures, du lundi au samedi jusqu'à Noël. Ils seront également ouverts les quatre dimanches de décembre.

Rue de l'Industrie - Z.I. Saint-Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 30 30

Poussettes / Sièges Auto
Articles puériculture

Babybus • Ferrari
BB Confort • Chicco
Peg Perego • Red Castle
Recaro • Noukies
Moulin Roty



Nous sommes
heureux de continuer
à vous recevoir
pour vos listes
de naissance, cadeaux,
produits de puériculture...

Paiement par internet

Déménagement DANS LE MAGASIN



Lundi, mardi, jeudi, vendredi
9h-12h30/14h-19h
Mercredi, samedi : 9h-19h Non Stop

Tél. 04 92 75 87 14
www.newbaby.fr

AGENDA

3 SAMEDI 3 OCTOBRE

STE TULLE	Espace G. Vachier	Fête de la Science	10h-18h	☎ 04 92 78 20 06
LES MÉES	RAMIP	Portes Ouvertes du RAMIP	15h-19h	☎ 04 92 31 50 99
SALLES/VERDON	Lac Ste Croix	Triathlon NATUREMAN	...	☎ ...
DIGNE	...	Rando des 3 vallées	journée	☎ 04 92 36 62 62
LA BRILLANNE	La Boca Del Lobo	Concert Karma's eXpress	21h	☎ ...
MALIJAI	Salle des fêtes	Soirée des îles	20h	☎ 09 67 24 35 86
LES MÉES	Maison Associations	Portes ouvertes du RAMIP	15h-19h	☎ 04 92 31 50 99
BASTIDE JRD	Salle polyvalente	Vide poussette des CTB	9h-16h	☎ 06 81 67 52 12
PEYRUIS	Salle des fêtes	8ème Rencontre du Clapas	9h-17h	☎ 06 83 22 05 79
CHATEAU-ARN	Cimetière St Pierre	Permanence ornithologique	9h-12h	☎ 06 51 03 45 34
PEYRUIS	Restanques château	Stage de pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
PIERREVERT	...	Fête du santon	Journée	☎ 04 92 72 86 87
STE TULLE	Les Charbonnières	Grande braderie avec Porte Accueil	14h-18h	☎ 04 92 70 22 95
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	MJC	Pink No Color et Yuna Project	21h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	Centre de Congès	Le chœur de l'armée française	21h	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX	Placette Pauline	Les Samedis de Pauline - Les Totos boys	16h	☎ 04 92 78 01 08
CHATEAU-ARN	Zone St Jean	Vide grenier brocante	6h-17h	☎ 06 34 24 57 51
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Musique Africaine - Reggae : Kal Fazas	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Centre culturel	Concert Des Fourmis dans les Mains et XLR Projet	...	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE	Palais des congrès	Exposition plantes et champignons	9h30-18h	☎ ...
SISTERON	...	Festival Musiques d'Automne	...	☎ 04 92 61 46 68
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

4 DIMANCHE 4 OCTOBRE

STE TULLE	Espace G. Vachier	Fête de la Science	10h-18h	☎ 04 92 78 20 06
VOLX	...	Après-midi dansant avec association CIQ	...	☎ 04 92 79 33 63
VOLX	...	Vide grenier Epice Rit	...	☎ 06 08 90 05 91
SALLES/VERDON	Lac Ste Croix	Triathlon NATUREMAN	...	☎ ...
DIGNE	...	Rando des 3 vallées	journée	☎ 04 92 36 62 62
VALENSOLE	Salle des fêtes	Thé dansant	15h-19h	☎ 06 84 08 73 62
PEYRUIS	Maison diocésaine	Table ouverte	12h-15h	☎ 06 75 86 84 13
PEYRUIS	Restanques château	Stage de pierre sèche	8h-17h	☎ 06 83 22 05 79
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Place de la ville	Vide grenier	...	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide poussette	9-16h	☎ 06 30 41 82 17
ORAISON	Stage Giai Miniet	Match de Rugby	...	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
GRÉOUX	Centre de Congrès	Le chœur de l'armée française	15h	☎ 04 92 78 01 08
VOLX	Place des Félibres	Vide grenier	...	☎ 06 13 41 32 52
ST TULLE	...	Vide grenier	Journée	☎ ...
DIGNE	Parking intermarché	Vide grenier brocante du CAD football	6h-18h	☎ ...
DIGNE	Place G. de Gaulle	Vide grenier du Tennis Club Dignois	6h-18h	☎ 04 92 35 48 82
FORCALQUIER	La Louette	Les brocantes de Saint Lazare	8h-18h	☎ 06 80 40 73 58
MALLEMOISSO	...	Vide grenier du comité des fêtes	7h-18h	☎ 06 50 53 72 11
MANOSQUE	Parking Weldom	Brocante vide grenier hyper déballage	6h-19h	☎ 06 68 64 03 15

AGENDA

4 DIMANCHE 4 OCTOBRE (suite)

PUIMOISSON	Place St Éloi	Vide grenier collection brocante	6h-18h	☎ ...
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Musique de l'Inde : Azarak	21h	☎ 06 85 35 68 42
MÉZEL	Village	16ème fête des cucurbitacées de Mézel	9h-17h	☎ 04 92 35 54 15
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

5 LUNDI 5 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
SAINT AUBAN	Stade	Sortie découverte des baies d'automne	13h30-18h • 8€	☎ 06 50 36 07 49
MONFORT	Salle municipale	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Zumba - Bokwa	18h30-20h30	☎ 06 19 60 18 44
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52



QUALITÉ | CONFIANCE | PLAISIR | PROXIMITÉ

"Ma piscine en toute confiance"

Laure MANAUDOU, triple médaillée olympique.

Carré d'O
à partir de
149€
ttc/mois
posée!

* voir conditions en magasin

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.
Exemple (Prix assurance facultative) : pour un achat d'un montant de 1490€, et après un versement comptant de 132,16€, vous régliez 120 mensualités de 149€. Montant total du crédit : 13574,84 €. TAEG Fixe : 5,90%. Taux déducteur fixe : 1,75%. Coût du crédit : 4300,14€. Montant total dû : 17874,98€. Durée maximum du crédit : 120 mois. Coût mensuel de l'assurance (à rajouter à la mensualité) : 17,65€ pour DM, 20,34€ pour DM+CHOM et Surens. Coût total de l'assurance : 2117,64€ pour DM, 2443,67€ pour DM+CHOM et SENEUC, 2,60€ pour DM et 3,09€ pour DM + CHOM et SENEUC.

mondial PISCINE
conçue pour durer

Des **OFFRES EXCLUSIVES** vous attendent en magasin !

Retrouvez nos collections sur mondial-piscine.eu

ZONE D'ACTIVITES LES BASTIDES BLANCHES - AVENUE DE PROVENCE - 04220 SAINTE TULLE
TÉL BUREAU : 04 92 75 42 05 - TÉL PORTABLE : 06 98 68 20 30 - AST04@HOTMAIL.FR

AGENDA

6 MARDI 6 OCTOBRE

VINON/VERDON	Théâtre	Barber Shop Quartet	21h • 15€	☎ 04 92 70 35 06
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Café Repaire « C'est quoi ce travail »	18h-21h	☎ 06 07 96 72 35
SAINT AUBAN	Centre social	Atelier récup'déco	14h-17h	☎ 04 92 32 37 04
MALIJAI	Centre aéré	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	Galerie Fred K.	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99

7 MERCREDI 7 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Collège Raymond.C	Création de cours d'italien	9h30-11h	☎ 06 15 21 58 28
L'ESCALE	Maison Associations	Collecte de sang	7h30-11h30	☎ 04 92 64 41 93
ORAISON	...	Atelier Miroir et PEBEO prisme	... • 12€	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
SAINT JURs	...	Festival du goût à St Jurs	10h-17h	☎ 06 81 67 60 30
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

8 JEUDI 8 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
PEIPIN	Maison pour tous	Stage de photos animé par Quilly Hélène	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Local Ludocinelle	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
PIERREVERT	...	Alphonse Daudet par Marc Donato	18h30-20h	☎ 04 92 72 86 87
GRÉOUX	Centre de Congrès	Les conférences de l'Étoile : le Château	17h30-19h	☎ 04 92 78 01 08
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
VINON/VERDON	Moulin de St André	La couturière de Véronique Lassus	21h	☎ 04 92 72 88 75
MANOSQUE	Église ND Romigier	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
VOLX	Foyer rural	Repas dansant avec le Regain-club 3ème âge	...	☎ 04 92 78 41 59
VOLX	...	Cours de rattrapage de QI QONG	20h-20h40	☎ 04 92 77 44 26
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	SIMC : Salon Construisons demain	...	☎ ...
MANOSQUE	Église ND Romigier	Sur les pas de Paul Gaugin	17h30	☎ 06 87 17 71 54

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

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

9 VENDREDI 9 OCTOBRE

LURS	...	Festival Rue et bancs publics	dès 17h	☎ 04 92 75 30 77
REILLANNE	Cabinet IDEE	Rencontres ENVIE d'HUMANITÉ	Journée	☎ 04 92 76 54 91
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Shake it out - Danse	21h-22h30 • 28€	☎ 04 92 64 27 34
LES MÉES	Cinéma	Conférence	20h40-23h	☎ 09 61 30 68 39
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de poterie	9h30-12h	☎ 04 92 62 60 59
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de Blues	20h30 • 17€	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Grande soirée de soutien aux Resto du Coeur	20h30-22h	☎ 06 89 30 45 72
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Église ND Romigier	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
ST TULLE	Théâtre H.Fluchère	Théâtre « L'extraordinaire voyage d'Amélie »	20h30	☎ ...
GRÉOUX	Écociné Verdon	Ciné - Concert « La maison démontable »	19h	☎ 06 80 96 08 84
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Les Singes Hurlleurs	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Musée Gassendi	Fête de la Science	...	☎ ...
SISTERON	...	Foire-Exposition	...	☎ 04 92 61 36 50
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	SIMC : Salon Construisons demain	...	☎ ...

SHIN SUSHI BAR

BAR À SUSHI & SUSHI À EMPORTER

NOUVEAU !

**COMMANDEZ VOS SUSHIS
ET FAITES VOUS LIVRER
MIDI ET SOIR sur MANOSQUE & ENVIRONS**

**OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
MIDI ET SOIR**

**MANOSQUE - ÉCOFORUM
04 92 776 430**

**NOUVELLE
CARTE
EN PRÉPARATION**



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

10 SAMEDI 10 OCTOBRE

VINON/VERDON	Moulin Saint André	1er Salon du bien être	10h-17h	☎ 04 92 74 04 39
FORCALQUIER	...	Festival Rue et bancs publics	15h	☎ 04 92 75 30 77
REILLANNE	Cabinet IDEE	Rencontres ENVIE d'HUMANITÉ	Journée	☎ 04 92 76 54 91
L'ESCALE	MAC	Théâtre « De drôles d'oiseaux »	20h30-22h30	☎ 04 92 77 01 74
AUBIGNOSC	Salle des fêtes	Soirée « Jean Ferrat »	20h30-22h30	☎ 06 11 33 02 85
LES MÉES	Cinéma	Le Poids du papillon, Erri de Luca	20h30-22h30	☎ 04 92 34 30 95
PEYRUIS	Salle des fêtes	Thé dansant	14h30-19h • 10€	☎ 06 81 33 56 72
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Scrapbooking	14h-18h30 • 15€	☎ 04 92 62 60 59
CHATEAU-ARN	Centre médical	Le passage de la ménopause	14h-16h • 15€	☎ 06 76 58 25 15
SAINT AUBAN	Centre social	La naissance et après	11h-12h30	☎ 04 92 32 37 04
CHATEAU-ARN	Parc	Brocante Vide grenier Collactions	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
LES MÉES	Maison Associations	Exposition de bonsaïs et concours photos	10h-18h	☎ 06 81 56 92 18
SISTERON	Médiathèque	Fela, Lagos, poing levé de la musique nigériane	20h30-22h	☎ 04 92 61 46 69
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
GRÉOUX	Casino	« Le Baby Sitter » de René de Obaldia	21h-22h20	☎ 06 98 61 27 15
MANOSQUE	Église Notre Dame	Les femmes peintres de Manosque	10h	☎ 06 87 17 71 54
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
ST TULLE	Médiathèque	Contes : Découverte du monde imaginaire	10h-11h	☎ 04 92 78 39 38
GRÉOUX	Écociné Verdon	Ciné - Concert « La maison démontable »	19h	☎ 06 80 96 08 84
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Misa	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Musée Gassendi	Fête de la Science	...	☎ ...
SISTERON	...	Foire-Exposition	...	☎ 04 92 61 36 50
SISTERON	Cathédrale	Concert de clôture	20h30	☎ ...
MANOSQUE	MJC/Café provisoire	Cabadzi + Guest	21h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : Mon bébé s'exprime	10h	☎ 04 92 74 10 54

Immortal Kares
TATOUAGE • PIERCING

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

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

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

11 DIMANCHE 11 OCTOBRE

VINON/VERDON	Moulin Saint André	1er Salon du bien être	10h-17h	☎ 04 92 74 04 39
LES MÉES	Salle des Fêtes	Stage avec le professeur Aziz El Amrani Joutey	Journée	☎ 09 61 30 68 39
VOLONNE	Salle polyvalente	Super loto	15h-17h	☎ 06 21 55 53 06
FORCALQUIER	...	Festival Rue et bancs publics	10h	☎ 04 92 75 30 77
CHATEAU-ARN	...	Sortie d'Automne du Club Nature	9h-13h	☎ ...
LES MÉES	Village ou salle fêtes	Brocante Vide grenier, vide nursery	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
MALIJAI	Parc du château	Brocante Vide grenier	6h-18h	☎ 06 59 38 35 85
GRÉOUX	Parc Morelon	Les dimanches musicaux	16h-17h30	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Miniet	Match de Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	...	Fête du santon	...	☎ 04 92 72 86 87
DIGNE	...	Trail du Cousson	10h	☎ 06 79 06 62 91
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
ST TULLE	Salle des fêtes	Vide grenier ALPE 04	8h-18h	☎ 06 44 09 54 79
FORCALQUIER	Stade Alain Prieur	Brocante vide grenier	7h-18h	☎ ...
MANOSQUE	...	Brocante vide grenier	6h-18h	☎ ...
SAINT-PONS	Parking salle fêtes	Vide grenier	...	☎ ...
GANAGOBIE	...	Excursion : Le prieuré de Ganagobie	14h-18h30	☎ 04 92 36 64 00
SISTERON	...	Foire-Exposition	...	☎ 04 92 61 36 50
ORAISON	Village	7ème Fête de l'Amande - invité l'Italie	dès 9h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

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

RETROUVEZ LES NOUVEAUTÉS
DE LA SAISON AUTOMNE / HIVER 2015
dans votre boutique Côté femme

Venez découvrir
les nouveaux looks de la saison
JOANNA CRÉE VOTRE STYLE !!

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

RELOOKEUSE
PROFESSIONNELLE
DIPLOMÉE

CONSULTANTE EN LOOK

NOUVEAUX HORAIRES DÈS LE MOIS D'OCTOBRE : Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche de 10h à 12h

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

12 LUNDI 12 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Zumba - Bokwa	18h30-20h30	☎ 06 19 60 18 44
REILLANNE	Galerie des Arts	Stage de gravure sur polystyrène	...	☎ 04 92 76 58 71
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
SISTERON	...	Foire-Exposition	...	☎ 04 92 61 36 50
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
STE TULLE	Théâtre	Olivier de RObert soirée contes	20h30	☎ 04 92 72 31 66

13 MARDI 13 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Centre culturel	Festival «Musique d'Automne»	18h30-20h	☎ 04 92 64 44 12
LES MÉES	Maison associations	Atelier Relais d'Assistants Maternelles Itinérant	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
GRÉOUX	...	Collecte de sang	...	☎ 08 10 81 01 09
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Déambulation : Les Glotte-Trotteurs	18h30	☎ ...

14 MERCREDI 14 OCTOBRE

LES MÉES	Mairie	Permanence du carrefour du SEL	18h	☎ 04 86 49 65 96
CHATEAU-ARN	Collège Raymond.C	Création des cours d'italien	9h30-11h	☎ 06 15 21 58 28
PIERREVERT	Salle polyvalente	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
VOLX	Centre social	« Les Conviviales »	...	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Les Glotte-Trotteurs festival de contes	20h30	☎ 04 92 72 31 66
VALENSOLE	Médiathèque	Contes et chansons des 4 vents	15h30	☎ 04 92 72 12 03
GRÉOUX	Médiathèque	Le premier tambour - spectacle musical	15h	☎ 04 92 70 48 20
LA BRILLANNE	Médiathèque	Colette Migné conteuse	18h	☎ 04 92 72 31 66



Conseillère en Relations Conjugales

Thérapie de Couple, Sexothérapie (adultes et adolescents),
Groupes de Parole (en cabinet ou à domicile)



NATHALIE SAEZ-ISSOIRE

5, RUE DAUPHINE
04100 MANOSQUE

☎ 06 28 60 57 99
nat04.e-monsite.com

SAMEDI 31 OCTOBRE 2015

MANOSQUE

SALLE DES FETES
OSCO MANOSCO

Halloween MOUV'IN[®] party

dès
13h30

SÉANCES CINÉMA (adultes & enfants)
TOURNOIS JEUX VIDÉO
STAGES *pilyostretch ; salsa ; Kizomba*
PAINTBALL initiation SLACKLINE
TIR À L'ARC BOOM DES MINOTS
Circuit de conduite moto et scooter

17h

RETRANSMISSION
FINALE COUPE DU MONDE RUGBY
sur écran géant

dès
20h30

REPAS SPÉCIAL HALLOWEEN
MENU entrée+plat+dessert+café 25€
réservation obligatoire avant le 22/10

dès
21h

3 SALLES : 3 AMBIANCES
ANNÉES 80 · POP/FUNK/ELECTRO · LATINO
CONCERT GROUPE T3RTIO
Maquilleuse PAINTBALL NOCTURNE
show feu et lazer avec FeuFolie
ACCÈS GRATUIT AU ROCKSTAR
des 1h avec votre bracelet



ANIMATIONS GRATUITES L'APRÈS-MIDI
(hors stages Paintball ateliers maquillage)
SOIRÉE : 10€ en pré-vente / 12€ sur place
RÉSA : 06 64 14 04 94 / www.mouv-in.com



BAR DE LA PLAINE
MANOSQUE



Halloween MOUV'IN party

Pour cette troisième édition, vous avez rendez-vous le **SAMEDI 31 OCTOBRE** à la salle des fêtes Osco Manosco à **MANOSQUE** pour la traditionnelle **HALLOWEEN MOUV'IN PARTY** qui vous réserve de nombreuses surprises.

Pour répondre à la demande grandissante, la HALLOWEEN MOUV'IN PARTY se déroule désormais à MANOSQUE, à la salle des fêtes Osco Manosco. À proximité de tous et surtout dans un espace de plus de 1200 m² pour profiter des animations, des jeux, des shows et de la monstrueuse soirée qui a fait la réputation de l'événement, avec une particularité cette année : trois salles qui proposeront trois ambiances différentes dès 21h30 pour les goûts de chacun.

UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL ET CONVIVAL

Ce qui a fait le succès des éditions précédentes, au-delà des animations et shows, réside dans la fabuleuse ambiance et la bonne humeur qui se dégage durant cette soirée. Un événement pour petits et grands, ludique et festif, où chacun prendra plaisir à participer.

UNE APRÈS-MIDI GRATUITE

Une nouveauté cette année avec le début des animations à 13h30 avec entrée gratuite pour petits et grands (hors animations payantes). Une journée festive en perspective qui occupera vos enfants un bon moment. Nous avons aussi pensé aux parents, au lieu d'attendre votre enfants profitez des stages et films histoire de rendre l'utile à l'agréable.



UNE SOIRÉE TERRIFIANTE 3 SALLES : 3 AMBIANCES

dès
21h

Dès 21h, pénétrez dans l'autre des Pirates. La Cie Feu Folie vous accueillera avec son show de jonglage avec feu sur le parvis de la salle. Une fois à l'intérieur, vous aurez le choix de l'ambiance : Concert Rock et Reprises avec le groupe T3RTIO qui sera suivi d'une soirée années 80 ; Ambiance pop/disco-electro avec Dj Slim et Dj Jeremix ; ambiance caliente aux sons latino de Dj Tounga. Le tout accompagné des Shows Lazer de la compagnie Feu Folie, jeux et animations tout au long de la soirée.

ROCKSTAR

LA SOIRÉE CONTINUE AU CLUB - VINON SUR VERDON

À 1h, la soirée Halloween Mouv'in Party fermera ses portes à la salle des fêtes. Tous les participants sont invités à continuer la soirée dans la même ambiance chez notre partenaire du RockStar à Vinon sur Verdon. Entrée gratuite sur présentation de votre bracelet Halloween Mouv'in Party. Profitez jusqu'au bout de la nuit de ce fabuleux événement.

MENU SPÉCIAL HALLOWEEN 25€/PERS.

Le prix comprend l'entrée à la soirée (hors boissons)

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRE AVANT LE 22/10

limitée à 150 personnes

APÉRITIF SERVI À TABLE : Assortiments de Blinis Colorée • Croûtons Grillés Tapenade et Tartare de Tomate • Feuilletés à la Saucisse • Mini Pissaladière et Mini Pizza
+ PLAT CHAUD : Couscous Oriental, Légumes et Semoule aux Raisins Secs, Boulette, Poulet, Merguez
+ DESSERT : Royal Chocolat
Eau Plate en bouteille + Café Offert

MENU ENFANT 10€ (maxi 10 ans)

Mini Sandwich Bagnat et volaille mayonnaise + 1 part de pizza + un sachet de chips + cake chocolat + sachet bonbons

RÉSERVATION : **06 64 14 04 94**

ou sur WWW.MOUV-IN.COM • BILLETTERIE
ET SUR FACEBOOK : MAGAZINE MOUV'IN



REPAS SUR PLACE

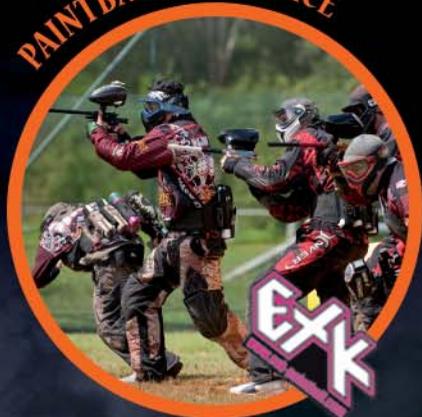


13h30
↓
minuit

PAINTBALL D'HALLOWEEN

En partenariat avec EXK Paintball, venez profiter de l'installation d'un terrain de paintball sur le parking de la salle des fêtes le samedi 31 octobre. Dès 13h30, vous pourrez organiser une partie entre amis. À partir de 21h, venez défier vos adversaires à la lueur de la lune et dans le brouillard épais. Une expérience unique !

PAINTBALL SUR PLACE



13h30
↓
18h

DEVENEZ UN PILOTE AVEC LE CER



Sur le parking extérieur, profitez du circuit de pilotage mis en place par l'auto-école CER et initiez-vous à la conduite de moto ou scooter suivant votre âge, correctement encadré par un moniteur.

13h30
↓
18h

INITIATIONS AU TIR À L'ARC

En présence du club des Archers Manosquins venez découvrir la pratique du tir à l'arc tout l'après-midi. Une initiation gratuite pour les petits et les grands.

INITIATION TIR À L'ARC



13h30
↓
18h

DÉMONSTRATION ET INITIATION DE SLACKE LINE

Sur le parvis, devant la salle des fêtes, prenez de la hauteur et découvrez la Slack Line, vous deviendrez un vrai funambule suspendu au dessus du vide (enfin pas trop haut quand même). Initiation enfants et adultes avec tapis, sécurité et encadrement.

INITIATION SLACKE LINE



13h30
↓
17h30

TOURNOIS DE JEUX VIDÉO



Megachip Manosque vous propose des tournois de jeux vidéo de 14h à 17h30. Venez avec vos ami(e)s tenter de remporter l'un des tournois Just Dance, Fifa16 ou MarioKart. Présence de la borne XboxOne. Animation gratuite et ouverte à tous avec des lots à gagner.

13h30
↓
17h30

STAGES DANSES ET BIEN-ÊTRE

L'association Salsa HP et Diet & Fit vous proposeront des stages de 13h30 à 17h30. Au programme Pilyostretch (Alliance de Pilates, Yoga et Stretching) avec Floriane de Diet & Fit. Suivi de stages de salsa, bachata et kizomba avec divers professeurs. Venez vous détendre pendant que vos enfants se regalent avec les animations proposées.

MAQUILLAGE ENFANTS/ADULTES



13h30
et 18h30

DES FILMS SUR ÉCRAN GÉANT

L'après-midi est consacrée aux enfants, c'est pour cela qu'un dessin animé sur le thème d'Halloween sera diffusé gratuitement à 13h30. Le soir, à 18h30, projection d'un film d'horreur pour adultes, alors mesdemoiselles si messieurs préfèrent regarder la finale du rugby, profitez de ce moment. Entrée 5€. Durant la séance pop-corn, boissons et friandises, vous seront proposés avec ouvreuses comme dans les cinémas dantan.

17h

DIFFUSION DE LA FINALE DE RUGBY SUR ÉCRAN GÉANT

Le samedi 31 octobre aura lieu à 17h la finale de la coupe du monde de Rugby. Nous ne savons pas encore qui s'affrontera mais, quoi qu'il en soit, nous vous proposerons gratuitement la diffusion sur écran géant. Et si c'est la France, alors là... ça va être le feu !

FINALE COUPE DU MONDE RUGBY SUR ÉCRAN GÉANT



18h
↓
19h30

BOOM DES MINOTS !

En partenariat avec le centre de l'Enfance Robert Honde et la MJC venez participer à la BOOM des Minots de 18h à 19h30. C'est l'occasion de s'éclater comme des grands avec les super Mix's de Dj Jeremix. Entrée Gratuite.

et bien d'autres surprises à découvrir sur place

Présence souhaitée 15min avant les animations. Sous réserve de modification des horaires.
Sous réserve de conditions météorologiques favorables pour les animations extérieures

SAMEDI 31 OCTOBRE 2015

MANOSQUE

**SALLE DES FETES
OSCO MANOSCO**

**Halloween
MOUV'IN
party**

Vous pourrez retrouver les photos de la soirée, réalisées par notre partenaire l'Agence PixEvent's Agency sur notre site www.mouv-in.com. Ainsi que la vidéo sur www.mouv-in.tv



INFORMATIONS PRATIQUES

ATTENTION PAS DE PAIEMENT POSSIBLE PAR CB SUR PLACE - DISTRIBUTEURS AU FORUM À 150M
PARKING DE LA SALLE DES FÊTES CONDAMNÉ POUR LES ANIMATIONS
STATIONNEMENT POSSIBLE AUX PARKING DES ISCLES ET DU FORUM

RESTAURATION RAPIDE SUR PLACE JUSQU'À MINUIT

CRÊPES, GAUFRES, BARBES À PAPA, POP CORN, FRIANDISES
SANDWICH CHAUD, FRITES, HAMBURGERS,...

TARIFS / RÉSERVATIONS

Entrées et animations gratuites l'après-midi de 13h30 à 18h
(hors boissons, friandises, parties de paintball et stages adulte).

dès
21h30

Soirée HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

début 21h30 - Repas 20h30

TARIF LE JOUR MÊME

- Entrée + 1 conso + entrée au Rock Star : 12€
• Repas + 1 entrée : 25€
- Entrée + 1 conso + entrée au Rock Star
+ 1 partie de Paintball : 22€
- FULL PASS : Entrée+1 conso+entrée au RockStar
+Repas+1 partie de Paintball+Ciné : 50€

Séance cinéma adulte de 18h : 5€

Entrée à la soirée + séance cinéma adulte : 15€

Partie de Paintball : 12€

TARIF EN PRÉ-VENTE

SUR LE SITE WWW.MOUV-IN.COM

OU DANS LES POINTS DE VENTE :

- MEGACHIP Manosque
 - IMMORTAL KARESS Manosque
 - BAR DE LA PLAINE Manosque
 - SHIN SUSHIS BAR Manosque
-
- Entrée + 1 conso + entrée au Rock Star : 10€
 - Repas + 1 entrée : 25€
 - Entrée + 1 conso + entrée au Rock Star
+ 1 partie de Paintball : 20€
 - FULL PASS : Entrée+1 conso+entrée au Rock Star
+Repas+1 partie de Paintball+Ciné : 45€
 - Entrée à la soirée + séance cinéma adulte : 12€



RÉSERVATION : **06 64 14 04 94**
ou sur WWW.MOUV-IN.COM > BILLETTERIE
ET SUR FACEBOOK : MAGAZINE MOUV'IN

AGENDA

15 JEUDI 15 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
CHATEAU-ARN	Cinématographe	30ème anniversaire du Cinématographe	20h30	☎ 04 92 64 41 24
ORAISON	Place de le ville	7ème Forum des métiers de Défense et Sécurité	9h-18h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
VOLX	Foyer rural	Repas dansant avec le Regain-club 3ème âge	...	☎ 04 92 78 41 59

16 VENDREDI 16 OCTOBRE

VALENSOLE	...	Don du sang	8h-12h30	☎ 04 92 74 90 02
VOLONNE	École maternelle	Atelier Relais d'Assistante Maternelles Itinérant	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	David Murray & Saul Williams - Jazz/Slam	21h-22h30 • 20€	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Centre de Congrès	A l'étoile ce soir - Alcools de G. Apollinaire	20h30 • 5€	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du chocolat & de la Gastronomie	Journée	☎ 06 86 53 97 60
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Deluxe + Five O	21h	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Salle Ermitage	Conférence La Vallée disparue et le Lac St Croix	Dès 17h	☎ ...
MANOSQUE	Galerie Fred K.	Concert Trio Jazz	19h30	☎ 06 88 57 85 99

17 SAMEDI 17 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Cinématographe	30ème anniversaire du Cinématographe	20h30	☎ 04 92 64 41 24
CHATEAU-ARN	Salle des fêtes	Pièce de théâtre «Il piccolo teatro caragliese»	20h10	☎ 06 15 21 58 28
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de sophrologie animé par Nelly Dumast	14h-18h • 37,50€	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour tous	Stage d'infographie animé par Pauline Cazes	14h-16h30 • 15€	☎ 04 92 62 60 59
L'ESCALE	Maison Associations	Tournoi de tarot en donnes libres	14h-19h • 6€	☎ 06 18 90 97 59
SAINT AUBAN	Stade	Sortie champignons avec Olivier Tanga	13h30-18h • 25€	☎ 06 50 36 07 49
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du chocolat & de la Gastronomie	Journée	☎ 06 86 53 97 60
MANOSQUE	Galerie Fred.K	Exposition Chantal Torre et Alain Bergé	...	☎ 06 88 57 85 99
ST TULLE	Théâtre H.Fluchère	Festival de contes en Haute Provence	20h30	☎ 04 92 72 31 66
CHATEAU-ARN	Avenue G.de Gaulle	Brocante - vide grenier	...	☎ ...
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Duo Blues Electric : The White Rattlesnake	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Electric'Blues : Mercy	22h30	☎ 06 85 35 68 42
SAINT JUR	...	Festival du goût à St Jurs	10h-17h	☎ 06 81 67 60 30
CHAMPTERCIER	Salle des fêtes	Loto	...	☎ 06 71 97 24 08
TURRIERS	...	Faites des randonnées	...	☎ 04 92 68 40 39
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Quartier des Savels	Halima Hamdame conteuse	Après-midi	☎ 04 92 72 31 66
LA BRILLANNE	Salle Polyvalente	Café théâtre : Le pied de la lettre	21h	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX	Casino Partouche	14ème Festival de Chants chorals	20h30	☎ 06 16 50 79 62

ATELIER DANSES

Proposé par l'association VIREVOLTE - Le Lundi Salle P. Michel à FORCALQUIER

DANSE DE BAL

Rock - Tango - Chachacha
Valse - Samba - Rumba...

DANSE EN LIGNE (SE DANSE SEUL)

Madison - Kuduro... Et sur bien
d'autres musiques (rock, chacha, variété...)

Reprise des cours depuis le 14 Septembre 2015.

Une séance découverte offerte.

YouTube

youtube.com/user/fabyballadora
Contact : 06 75 81 18 52
virevolte-forcalquier@laposte.net

AGENDA

18 DIMANCHE 18 OCTOBRE

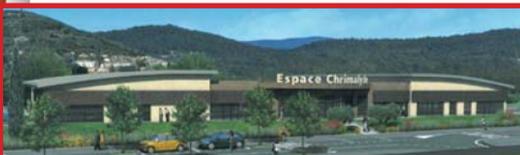
VALENSOLE	...	Loto de la rentrée	15h30-19h	☎ 04 92 74 90 02
ST MICHEL L'OB	Village	Vide grenier, brocante, collection	Journée	☎ 04 92 76 66 55
LES MÉES	Salle des fêtes	Thé dansant avec «Tenue de Soirée»	15h-19h	☎ 04 92 34 03 41
MALIJAI	Parc ou salle fêtes	Brocante Vide poussette	7h-18h	☎ 06 83 50 36 38
DABISSE	Village ou salle fêtes	Brocante Vide grenier Bourse aux jouets	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	14h30	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Giai Minet	Match Hand Ball	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier du Réseau Éducation sans frontières	Journée	☎ 06 87 47 89 52
CORBIERES	...	La couturière de Véronique Lassus	15h	☎ 04 92 72 88 75
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du chocolat & de la Gastronomie	Journée	☎ 06 86 53 97 60
VOLX	...	Vide grenier	...	☎ 06 85 21 89 01
VOLX	...	Atelier de QI QONG	9h30-12h	☎ 04 92 77 44 26
MOUSTIERS	Place de l'Église	Journée de la Gastronomie	Journée	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE	...	Vide grenier	8h-18h	☎ ...
LA BRÉOLE	...	Vide grenier solidaire	Dès 9h	☎ ...
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Jeune public / Clown : AC Déchets	16h30	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Palais des congrès	Duathlon	...	☎ 06 28 77 10 49
TURRIERS	...	Faites des randonnées	...	☎ 04 92 68 40 39
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Maison Biodiversité	Contes : Balades contée avec 3 conteurs	14h	☎ 04 92 72 31 66

19 LUNDI 19 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée italienne - 30 ans du Cinéma	20h30	☎ 04 92 64 41 24
CHATEAU-ARN	Gymnase	Coin famille Basket	14h30-17h	☎ 04 92 32 37 04
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Zumba - Bokwa	18h30-20h30	☎ 06 19 60 18 44
DIGNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52

20 MARDI 20 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée Chili - 30 ans du Cinéma	20h30	☎ 04 92 64 41 24
CHATEAU-ARN	Office de tourisme	Rando Bistrot en vélo électrique	Journée	☎ 04 92 64 02 64
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
VALENSOLE	...	Les poètes et le grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02



CHANGEMENT D'ADRESSE
 avenue du Docteur Bernard Foussier
 Espace Chrimalyde - 04100 MANOSQUE
 100m à gauche après le nouvel hôpital



ÉCONOMIE MOYENNE DE 160€ À GARANTIES ÉQUIVALENTES
 (Déclarations panel nouveaux clients Auto selon étude IPSOS2014)

réinventons / notre métier

Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité

Tél. 04 92 72 04 72 - Fax : 04 92 87 38 37 - agence.grivel@axa.fr
 orias 07030551

AGENDA

21 MERCREDI 21 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée cinéma	20h30	☎ 04 92 64 41 24
SAINT AUBAN	Centre Social	Coin famille atelier créatif autour de l'Automne	8h40-11h50	☎ 04 92 32 37 04
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 43 43
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

22 JEUDI 22 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Ciné petit déj	9h-12h • 5,50€	☎ 04 92 32 37 04
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée Flamenco - Rendez-vous d'Automne	19h30	☎ 04 92 64 41 24
ORAISON	École St Pancrase	Atelier Pâte Fimo	... • 12€	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Spectacle : 40ème anniversaire OMPA	14h30	☎ 04 92 72 22 28

23 VENDREDI 23 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Cinématographe	Soirée de clôture les rendez-vous d'Automne	20h30	☎ 04 92 64 45 56
GRÉOUX	Centre de congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
CORBIERES	Carpe Diem	Concours contrée	21h	☎ 04 92 79 78 66
REILLANNE	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 61 62
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Punk Rock : Laidis Crétins des Alpes	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Rock : The Lazy Kings	22h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Punk Breton : Les Ramoneurs de Menhirs	23h30	☎ 06 85 35 68 42

Offrez les chèques cadeaux de la CCI!

Plaisir et pouvoir d'achat pour vos salariés

un produit

ALPES DE HAUTE PROVENCE

CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE

Les chèques cadeaux, un produit au service du développement local, accessible à tous les salariés !

www.cheqescadeaux04.fr Contact : cheqescadeaux04@digne.cci.fr - ☎ 04 92 30 80 99

AGENDA

24 SAMEDI 24 OCTOBRE

VALENSOLE	...	Chanson : Les poètes de la grande guerre	21h	☎ 04 92 74 89 83
CHATEAU-ARN	Parc	Brocante vide greniers Collections	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
CHATEAU-ARN	Eplanade	Brocante Vide greniers Bourse aux plantes	6h-19h	☎ 06 72 54 97 57
LES MÉES	Salle des fêtes	Expo photo	10h-18h30	☎ 06 74 71 78 30
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
Oraison	Salle de l'Eden	La couturière de Véronique Lassus	20h30-22h30	☎ 04 92 72 88 75
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Scène Ouverte / Découverte	20h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

25 DIMANCHE 25 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	...	Marche populaire et festive pour le climat	10h-18h	☎ 04 92 64 53 61
LES MÉES	Salle des fêtes	Expo photo	10h-18h30	☎ 06 74 71 78 30
VILLENEUVE	Salle des fêtes	La perle de la Canebière d'Eugène Labiche	17h-18h	☎ 04 92 78 42 31
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
Oraison	Places de la ville	Vide grenier	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salle de l'Eden	Loto	14h30-18h30	☎ 04 92 78 60 80
VALENSOLE	...	Les poètes et la grande guerre	...	☎ 04 92 74 90 02
ST TULLE	Théâtre H.Fluchère	Mémoires en ballades	21h	☎ ...
AIGLUN	Salle R.Moutet	Loto	16h	☎ 04 92 34 69 92
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

26 LUNDI 26 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Zumba - Bokwa	18h30-20h30	☎ 06 19 60 18 44
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 75 48 22
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52

27 MARDI 27 OCTOBRE

SAINT AUBAN	Centre Social	Coin famille atelier «Cerfs-volants»	15h-17h30	☎ 04 92 32 37 04
PEYRUIS	Manufacture	Visite de la Manufacture de Confitures	9h30-10h30 • 2€	☎ 04 92 33 23 00
MALIJAI	Salle des fêtes	Collecte de sang	8h-12h10	☎ 06 50 82 18 98
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Country	18h30-21h30	☎ 06 19 60 18 44
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : l'écologie des champignons	17h	☎ 04 92 74 10 54



Prestige
MAQUILLAGE PERMANENT
 sourcils • eye-line • lèvres

15 PASSAGE DES GRENIERS • MANOSQUE
 (rue Guilhempière - derrière la mairie) ☎ 07 82 87 12 22

Prestation

- SOURCILS
- EYE LINER
- CONTOURS LÈVRES

150€

Grain de beauté OFFERT pour l'une de ces prestations

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

28 MERCREDI 28 OCTOBRE

CHATEAU-ARN	Médiathèque	Rencontre avec l'illustrateur Malik Deshors	Journée	☎ 04 92 64 55 34
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

29 JEUDI 29 OCTOBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
SAINT AUBAN	Centre Social	Coin famille	15h-17h30	☎ 04 92 32 37 04
SAINT AUBAN	Centre Social	Petit déj «Découverte du scrapbooking»	8h40-11h50	☎ 04 92 32 37 04
MALIJAI	Salle des Sports	Stage de danse Hip-Hop	9h-18h30	☎ 06 82 86 79 11
SAINT AUBAN	Centre Social	Coin famille «J'aime ma planète»	15h-17h	☎ 04 92 32 37 04
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
VOLX	...	Cours de rattrapage de QI QONG	20h-20h40	☎ 04 92 77 44 26
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Spectacle jeune public : Petit Gaillou	10h	☎ 06 85 35 68 42

Aquatraining
Aquagym Douce
Aquagym Tonique
Aquabike tous niveaux

AQUAGYM & BIKE

Pierrevert

Séances en plein air dès Avril !

ADHÉSION
5€
—
SÉANCE
À PARTIR DE
9€

Inscription toute l'année
Séances par petits groupes
Ambiance conviviale et familiale

Eau à 31°
Réservation à la carte

Info: aquagympierrevert.blogspot.com - Resa: asso.agab@gmail.com/0688436523

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

30 VENDREDI 30 OCTOBRE

MALIJAI	Salle des Sports	Stage de danse Hip-Hop	9h-18h30	☎ 06 82 86 79 11
GRÉOUX	Centre de Congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Salle de l'Eden	Bal des Sorcières	20h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Halloween	15h-18h30	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Conte pour jeune public : Cie Les Arts Verts	14h30	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Soirée Cinoch	20h	☎ 06 85 35 68 42

31 SAMEDI 31 OCTOBRE

MANOSQUE	Salle des fêtes	Halloween MOUV'IN Party - Animations enfants	14h-18h	☎ 06 64 14 04 94
MANOSQUE	Salle des fêtes	Soirée Halloween MOUV'IN Party	dès 21h 30	☎ 06 64 14 04 94
VALENSOLE	Village	Fête Halloween	14h-20h	☎ 06 78 92 92 72
MALIJAI	Salle des fêtes	Soirée dansante : La nuit des Masques	21h	☎ 04 92 64 50 88
L'ESCALE	MAC	Fête Halloween	20h30	☎ 06 61 30 39 10
CHATEAU-ARN	Centre Médical	Le passage de la ménopause	14h-16h • 15€	☎ 06 76 58 25 15
SAINT AUBAN	Centre Social	Fleurs de Bach	13h30-17h • 25€	☎ 06 50 36 07 49
CHATEAU-ARN	Salle des fêtes	Salon des Événements	9h30-18h30	☎ 06 46 79 01 61
VALENSOLE	Salle des fêtes	Halloween	14h-18h	☎ 06 88 41 64 31
GRÉOUX	Centre de congrès	21ème Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
CORBIERES	Carpe Diem	Soirée raclette	20h	☎ 04 92 79 78 66
VOLX	Village	Ateliers Parents Enfants	...	☎ 04 92 70 91 28
ORAISON	Salle du château	Dictée	17h-20h	☎ 04 92 78 60 80
FORCALQUIER	Le KféQuoi	Mac Abbé et le Zombie Orchestra	21h30	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Manosca Parc	Après-midi spéciale Halloween	14h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Restaurant Flunch	Soirée-concert avec Bruno Klimis	19h30-22h	☎ ...



MANOSCA PARC

702, ch. du Moulin Neuf - 04100 MANOSQUE

PARC
de JEUX
intérieur
de 1 à 12 ans

**Mercredi,
Samedi,
Dimanche**
jours fériés,
vacances scolaires
10h > 18h30



www.MANOSCAPARC.fr

SAMEDI 31 OCTOBRE
Après-midi spéciale
HALLOWEEN
Concours du plus beau déguisement
avec des cadeaux pour tous les participants



04 92 77 66 45

AGENDA

1 DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE

CHATEAU-ARN	Salle des fêtes	Salon des Événements	9h30-18h30	☎ 06 46 79 01 61
GRÉOUX	Centre de Congrès	21 ^{ème} Foire aux Santons	14h30-18h30	☎ 04 92 78 01 08
CÉRESTE	Village	Vide grenier brocante collection	...	☎ 04 92 76 66 55
FORCALQUIER	La Louette	Les brocantes de Saint Lazare	8h-18h	☎ 06 80 40 73 58
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

2 LUNDI 2 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52

3 MARDI 3 NOVEMBRE

MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : protéger la nature	17h	☎ 04 92 74 10 54
----------	-------------	---------------------------------	-----	------------------

4 MERCREDI 4 NOVEMBRE

VOLX	...	« Les conviviales »	...	☎ 04 92 70 91 28
------	-----	---------------------	-----	------------------

5 JEUDI 5 NOVEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	MJC	Récital fatal pour femme banale (chanson)	19h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	...	Conférences Journées Napoléon 1815-2015	...	☎ 04 92 78 01 08

5^e journée
de la création
et de la
transmission
d'entreprise

Entrée gratuite

jeudi 19 novembre 2015
de 13h30 à 19h00

Salle des fêtes
Oscos Manosco
à Manosque

Renseignements :
04 92 72 51 51



**TOUT SAVOIR
POUR ENTREPRENDRE**

Créer • Reprendre
Développer • Transmettre

RENCONTREZ DES PROFESSIONNELS

- DES STANDS • DES SPÉCIALISTES
- DES ATELIERS CONFÉRENCES
- DES TÉMOIGNAGES

Jeudi 19 novembre 2015



8^{ème} fête de l'Amande à Oraison

Dimanche 11 octobre se tiendra à Oraison la traditionnelle fête de l'Amande. Une journée gustative où vous pourrez également découvrir les métiers et savoir-faire des producteurs présents. De nombreuses animations seront proposées.

TEXTE & PHOTOS : OFFICE DE TOURISME ORAISON

À travers cette fête, l'association Fête de l'amande souhaite promouvoir le patrimoine industriel, artisanal, culinaire et agricole autour de l'amandier, symbole de la Provence. Alors, partagez la passion de ces « croqueurs d'amandes » et partez à la découverte de ce patrimoine, mais aussi de vos sens à travers les différentes animations proposées pendant cette journée.

Programme du dimanche 11 octobre

Invité d'honneur : l'Italie, représentée par les communes de Château-Arnoux-Saint-Auban, Forcalquier, Oraison, Pierrevet, Vinon-sur-Verdon... jumelées respectivement à Caraglio, Guastalla, Traversetolo, Palaia, Capriata d'Orba.

9 heures : Ouverture de la fête de l'Amande. Début du marché de produits du terroir et d'artisanat sur la place du Kiosque, place du Colonel-Frume et allée Arthur-Gouin. Vente d'amandes. Présence des entreprises de la Route des saveurs et senteurs (haute Provence). Pôle italien sur la place du Kiosque (produits du terroir italien : parmesan, chocolat, amaretti...).

10 heures : Conférence sur le miel et ses bienfaits thérapeutiques par le docteur Olivia Métral aux salles du Château.

10 h 30 : Inauguration officielle en présence des Fileuses d'Oraison. Présentation des exposants italiens.

11 h 30 : Concert donné par Rythme et Harmonie.

12 heures : Vin d'honneur offert à nos amis italiens.

12 h 30 : Repas autour de l'amande à la salle de l'Eden (19,50 €). Menu : brouillade de courgettes et amandes grillées sur lit de verdure, suprême de poulet amandine et son riz sauvage, légumes du moment, fromage de chèvre de Marie, gâteau basque et sa sauce anglaise, vin, café. Réservations à l'office de tourisme.

15 heures : Démonstration de cuisine avec le chef Michael Gai (du restaurant Nouer, à Puimichel) aux salles du Château.

16 heures : Conférences sur le miel et ses bienfaits thérapeutiques par le docteur Olivia Métral aux salles du Château.

16 h 30 : Démonstration de cuisine avec le chef étoilé Jany Gleize (du restaurant La Bonne Étape, à Château-Amoux) aux salles du Château.

17 heures : Clôture de la fête de l'Amande

Tout au long de la journée :

Dégustation d'amandes du cassio du XIX^e siècle, toujours en fonctionnement, sur la place Colonel-Frume. Démonstration de casse traditionnelle d'amandes avec le fer et les galets de la Durance par les Fileuses d'Oraison près du château. Modelage de pâte d'amande pour les enfants avec l'association Pas Sage sur la place Clément-Plane. Circuit de quad (de 6 ans à 14 ans), deux structures gonflables à partir de 3 ans (lapin et château) et manège sur la place Clément-Plane. Quiz pour les enfants (un gagnant toutes les heures d'un panier de produits du terroir).

Visites des entreprises à partir de 10 heures (toutes les heures)
 Confiserie Doucet : amandes au chocolat, fruits confits au chocolat, pâtes de fruits, pralines...
 Perl'Amande : boissons végétales, pâtes d'amande, pâtes à tartiner, purées de fruits secs...
 Confiserie Henri Roubaud : calissons, croquants, canistrelli, navettes...

Renseignements :

Office de tourisme d'Oraison, 9 allée Arthur-Gouin, 04700 Oraison. Tél. : 04 92 78 60 80.

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

11
octobre

O R A I S O N

FÊTE DE L'AMANDE

Exposition et dégustation de produits des villes italiennes jumelées avec le 04

Visites des entreprises Doucet, Perl' Amande & Roubaud

Participation de la Route des Saveurs et des Senteurs

Marché de producteurs

Ateliers culinaires, démonstrations de chefs

Cassage d'amandes

Animations pour enfants, circuit Quad

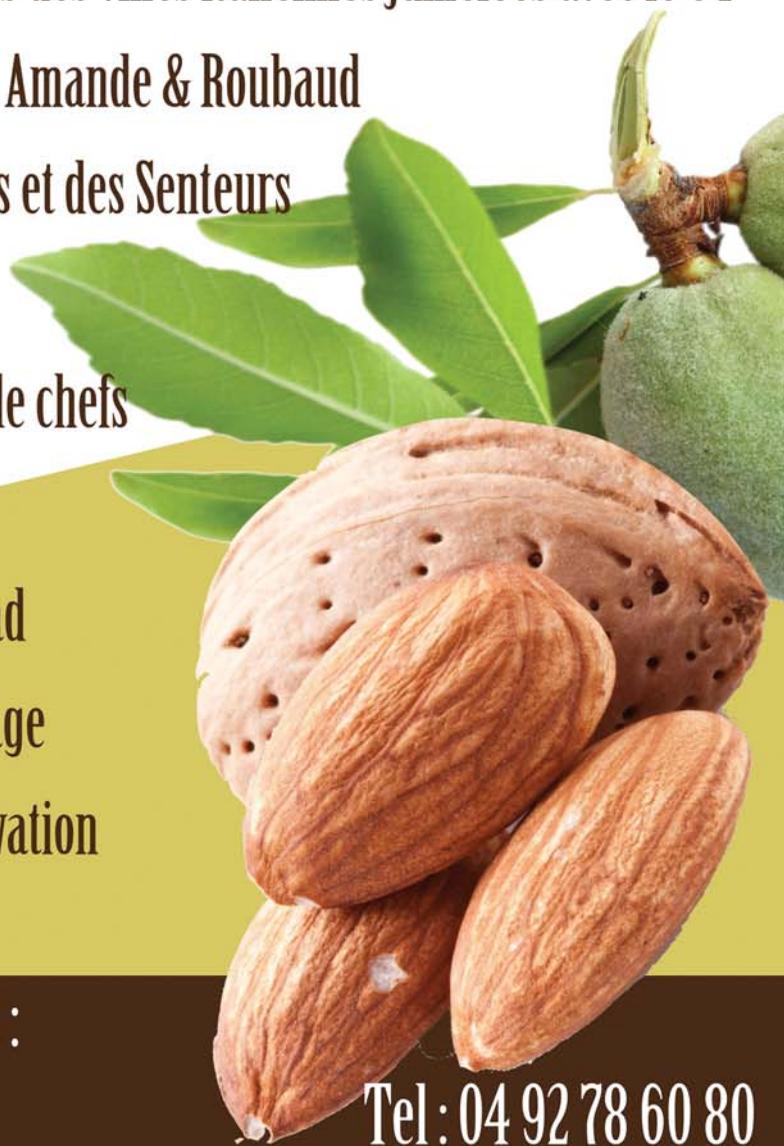
Animations avec l'association Pas Sage

Repas autour de l'amande sur réservation

Conférences

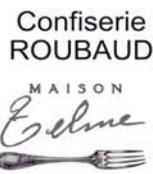
Renseignements et Inscriptions :

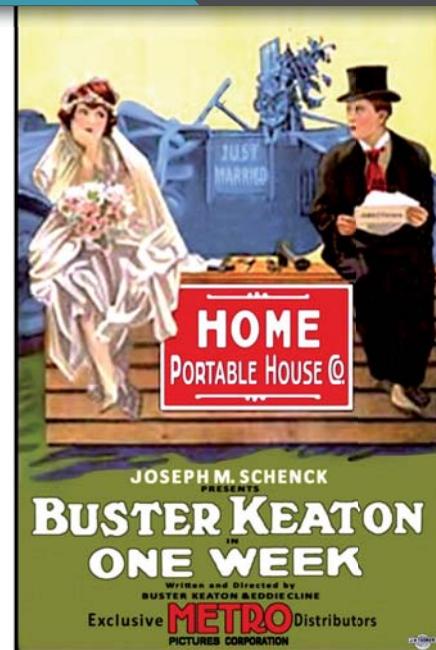
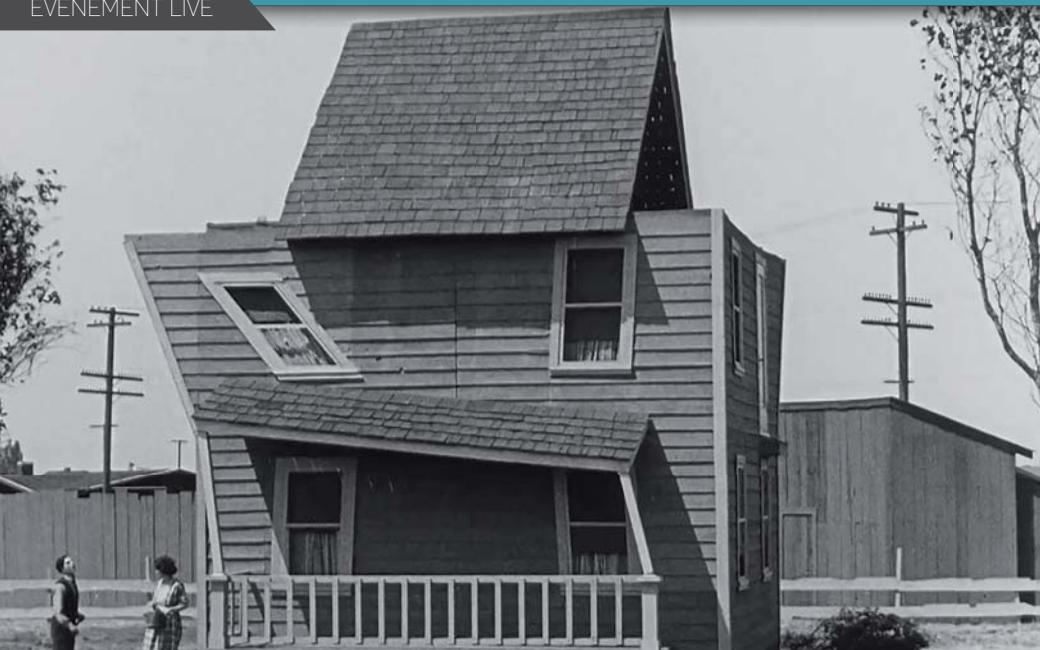
Office de Tourisme



Tel : 04 92 78 60 80

Réalisé avec le soutien de :





Ciné Concert : La maison démontable

L'Écociné Verdon organise, le vendredi 9 et le samedi 10 octobre, un ciné-concert avec projection du court-métrage La Maison démontable suivie d'un concert par les Solistes de Provence.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : ALLOCINÉ

L'événement débutera avec un moment musical du Trio élégiaque, de Sergéï Rachmaninoff, puis par la projection ciné-concert du film de Buster Keaton, La Maison démontable, datant des années 1920. Film et musique en direct avec les musiciens sur scène. Suivra un échange avec les musiciens après la représentation.

Un concept particulier que propose l'Écociné Verdon avec cet événement qui sort du cadre du cinéma traditionnel !

Synopsis

LA MAISON DÉMONTABLE

Buster et son épouse, en cadeau de mariage, reçoivent une dizaine de caisses contenant une maison préfabriquée. Un soupirant éconduit, dépité, intervient les numéros de toutes les caisses, compliquant l'assemblage de l'édifice. C'est le début d'une semaine particulièrement burlesque pour le jeune couple... Des gags en série, des moments poétiques, de nombreux échos avec le monde actuel et notre façon de penser l'habitat font de ce court-métrage une œuvre pétillante et intemporelle.

BUSTER KEATON :

Buster Keaton, issu d'une famille d'artistes, se lance au cinéma en 1917, mais ce n'est qu'en 1919 qu'il obtient son premier grand rôle dans La Maison démontable. C'est dans une série de courts-métrages qu'il confirme son talent pour la comédie burlesque.

Celui que l'on a appelé tout au long de sa carrière « l'homme qui ne rit jamais », par opposition à Charlie Chaplin, se lance dans le long-métrage en tant que réalisateur et interprète. Suivant toujours les aventures d'un homme dépassé par ses problèmes, il enchaîne les gags visuels avec intelligence et efficacité.

Musique jouée en direct

Le trio les Solistes de Provence, conduit par Pierre-Bastien Midali au piano, Joëlle Mauppin au violon, et Isabelle Tuloup au violoncelle, jouera en direct et durant le film muet, une musique composée par Florence Lenoir et Gaëtan Tesse (prix SACD 2013).

Plus d'infos

Dates et horaires :

vendredi 9 octobre et samedi 10 octobre à 19 heures

Lieu : Écociné Verdon – Gréoux-les-Bains

Tarif : 9 €

Durée de l'événement : 1 heure

ÉCOGINÉ VERDON

Centre de congrès l'Étoile
Avenue Pierre-Brossolette
04800 Gréoux-les-Bains

www.ecocine.fr



SALON
**CONSTRUISONS
DEMAIN**

2^e édition/2015

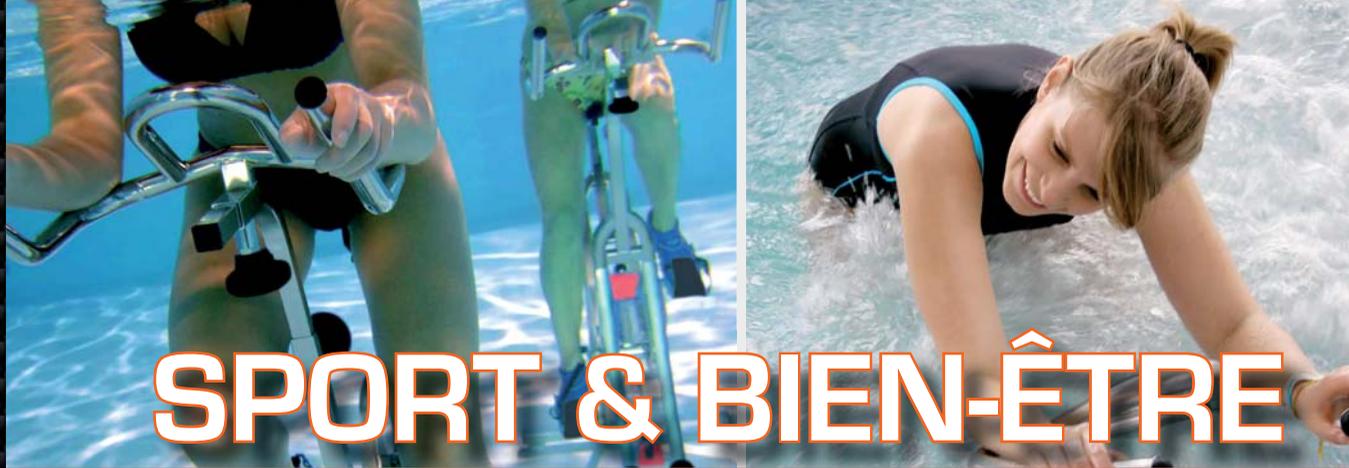
8 & 9 OCTOBRE 2015
Salle Osco Manosco
MANOSQUE

Pendant 2 jours et sur 1000m² d'exposition, découvrez les produits innovants, rencontrez et échangez avec les professionnels du bâtiment, comprenez les enjeux et perspectives du marché de la construction.
www.contruisonsdemain.fr



SIMC
Depuis 1945
Le bon point des matériaux





SPORT & BIEN-ÊTRE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Diverses sources

Créée en février 2012 par David Gabrillargues, l'association Sport et Bien-être propose des activités aquatiques d'aquabike, aquagym et cours de natation. Profitez des bienfaits de l'eau pour votre activité physique !

En seulement trois années d'existence l'association Sport et Bien-être compte environ 90 adhérents dont une majorité aux cours d'aquabike. L'aquabike, une activité pratiquée depuis le lancement de l'association dans le bassin des kinésithérapeutes du centre médical le Manuesca, à Manosque. Un petit bassin pouvant accueillir cinq personnes maximum par cours, mais ceci est loin d'être un inconvénient, comme nous le précise David : *« Je cherchais un lieu assez intimiste pour pouvoir prodiguer des cours semi-collectifs avec toute l'attention que cela nécessite. Cela me permet de prêter plus d'attention aux mouvements et à leur efficacité, mais aussi aux besoins, niveaux et attentes de chacun. Au fil des mois, je vois ainsi l'évolution de mes adhérents, une véritable complicité s'est créée et les cours se déroulent dans la bonne humeur. »* Des cours d'aquabike toujours réalisés en musique pour une motivation accrue, une meilleure ambiance et un travail plus spécifique. Chaque séance durant 45 minutes, de nombreuses possibilités s'offrent à vous dans la semaine, en fonction de votre emploi du temps. Mercredi soir, de 18 h 30 à 21 heures (trois créneaux) ; vendredi soir, de 18 h 30 à 20 heures (deux créneaux) ; mardi, mercredi et jeudi, de 12 h 10 à 13 h 50 (deux créneaux) ; vendredi, de 12 h 10 à 14 h 40 (trois créneaux). Les cours sont très souvent accompagnés de musique, ce qui permet un travail spécifique.

DES COURS D'AQUAGYM À FORCALQUIER

Au sein du CAS à Forcalquier, avec facilité de stationnement sur place, dans une magnifique piscine en bois de six mètres sur trois mètres cinquante, profitez des séances proposées par Sport et Bien-être. Toujours dans la même philosophie que l'aquabike, les séances se déroulent en groupes de six personnes maximum.

Des cours travaillés et personnalisés qui reposent notamment sur un travail d'équilibre et de développement de la capacité cardiopulmonaire. Une fois de plus, l'attention est la principale préoccupation de David, pour que l'efficacité soit optimale. Là aussi, les séances durent quarante-cinq minutes, avec des cours le lundi de 12 h 15 à 13 h 45 (deux créneaux), de 16 h 15 à 17 h 45 (deux créneaux), et le jeudi de 17 h 45 à 18 h 30 (un créneau). Avec le souhait de développer l'aquagym à Forcalquier, David vous proposera certainement des créneaux supplémentaires, notamment un le jeudi en début de soirée.

LES COURS DE NATATION

Durant la période des vacances scolaires, David propose des séances d'apprentissage ou de perfectionnement à la natation pour vos enfants. Prochaine session pendant les vacances de la Toussaint, du 26 au 30 octobre, tous les matins, deux créneaux d'une demi-heure (de 10 h 15 à 10 h 45 et de 10 h 45 à 11 h 15). Un maximum de cinq enfants par cours pour une attention toute particulière, surtout lorsque l'on connaît la difficulté technique de la natation. Mais vous savez ce qu'on dit : plus on apprend jeune...

Vous pourrez retrouver cette activité pendant les vacances d'hiver et de Pâques, pour que votre bout de chou puisse nager seul l'été prochain !

En parlant d'été... David intervient à domicile pour des cours particuliers le matin et l'après-midi pendant toute la période estivale. Des cours adaptés à tous les âges et tous les niveaux.

N'hésitez plus, pour votre bien-être, c'est de l'eau qu'il vous faut !

PLUS D'INFORMATIONS :

David Gabrillargues – Association Sport et Bien-être
Tél. : 06 59 73 65 85
Mail : david.gabrillargues@orange.fr



MANOSQUE - FORCALQUIER

SPORT

& bien-être



Aquabike

CENTRE MANUESCA • MANOSQUE
(créneaux de 45min)

MERCREDI : 18h30 / 21h (3 créneaux)

VENDREDI : 18h30 / 20h (2 créneaux)

MARDI / MERCREDI / JEUDI : 12h10 / 13h50 (2 créneaux)

VENDREDI : 12h10 / 14h40 (3 créneaux)

Cours de Natation

PISCINE DE LA ROCHETTE • MANOSQUE
(créneaux de 30min)

TOUS LES MATINS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES
DU LUNDI AU VENDREDI (2 créneaux) :
10h15 - 10h45 & 10h45 - 11h15



Cours
Semi-collectif



Aquagym

FORCALQUIER
(créneaux de 30min)

LUNDI : 12h15 / 13h45 (2 créneaux) • 16h15 / 17h45 (2 créneaux)

JEUDI : 17h45 / 18h30 (1 créneau)

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

DIET & FIT

Dans notre précédent numéro, nous vous présentions une nouvelle discipline : le PLYOSTRETCH. Une activité proposée par Floriane Chastin, qui au-delà de nous faire découvrir cette alliance de Pilates Yoga et Stretching, nous présente un concept novateur alliant sport et diététique.

Le bien-être physique et moral est une priorité pour Diet & Fit. Une volonté mise en avant tant au niveau de l'approche avec les pratiquants, que par les activités et disciplines proposées. D'ailleurs, les séances Diet & Fit sont établies en fonction des attentes de chacun, ainsi vous pourrez sentir le changement dès la fin d'une première séance, le but étant que vous puissiez tonifier votre corps tout en vous relaxant et ainsi aborder votre quotidien plus détendu.

C'est d'ailleurs pour cela que dans le souci de prêter suffisamment d'attention, pour contrôler et corriger chaque mouvement, Floriane limite ses cours à une dizaine de personnes maximum.

UNE DISCIPLINE OUVERTE À TOUS

Pour couper du dictat des magazines beauté et des a priori que l'on se fait, le Pilates ou le Yoga ne sont pas réservés uniquement aux personnes minces et en pleine forme. Au contraire, l'association des trois disciplines permet notamment de combiner tonification, relaxation physique, mentale et souplesse. Durant les séances, les mouvements et exercices sont adaptés individuellement en fonction de votre niveau et de vos possibilités physiques (des options sont proposées si vous présentez des douleurs particulières). La méthode est une gymnastique douce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme. La régularité est la clé pour constater un gain de souplesse et une silhouette sculptée.

SÉANCES COLLECTIVES OU INDIVIDUELLES

Même si chaque séance collective est composée de Pilates, yoga et stretching, une discipline domine dans certains cours : le lundi matin est majoritairement axé sur le stretching, le lundi soir la séance aborde la notion d'équilibre et celle du vendredi midi est plutôt consacrée au renforcement musculaire.

Des séances individuelles sont également possibles, avec un suivi personnalisé et adapté à vos possibilités afin de vous aider à atteindre vos objectifs, définis ensemble au préalable. Ces dernières s'effectuent à domicile sur rendez-vous.

FORMULE SPORT ET DIÉTÉTIQUE

La formule qui distingue le concept Diet & Fit est l'accompagnement diététique et sportif. L'association des deux, dans le but de parfaire vos résultats en terme d'amélioration de votre hygiène alimentaire et de vie, perte ou prise de poids, mais également équilibrer certaines pathologies comme le diabète, les troubles fonctionnels intestinaux... L'objectif étant d'une part de définir l'équilibre alimentaire qui vous soit propre et individuel, et d'y associer une activité physique régulière afin de mieux gérer votre stress quotidien.

INFOS ET RENSEIGNEMENTS

Les cours collectifs se déroulent à l'ancien Dojo - 20 bd Martin Bret (face à l'auto école CER) et au centre Chandana 12 bd de la Plaine à Manosque.

Lundi 8h45 - 9h45 - Centre Chandana

Lundi 19h - 20h - Dojo

Jeudi 19h15 - 20h15 - Dojo - **COMPLET**

Vendredi 12h30 - 13h30 - Centre Chandana

Possibilités de création de créneaux supplémentaires en collectif suivant la demande et rendez-vous pour des séances individuelles à domicile en fonction de votre emploi du temps.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

Floriane Chastin - Tél. : 06 69 36 00 95

chastinfloriane@hotmail.fr

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Diet & Fit - Floriane Chastin



MÉTHODE
UNIQUE SUR MANOSQUE

diet & fit

COURS
COLLECTIFS
SEMI-COLLECTIFS

ou

SÉANCES
INDIVIDUELLES

PILYOSTRETCH
PILATES YOGA STRETCHING

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

GYM DOUCE

PRISE EN CHARGE
DIÉTÉTIQUE

&

ACCOMPAGNEMENT
SPORTIF

INDIVIDUEL ou COLLECTIF

ACCOMPAGNEMENT
NUTRITIONNEL et
THÉRAPEUTIQUE



RENSEIGNEMENTS
LIEUX - HORAIRES
& INSCRIPTIONS

☎ 06 69 36 00 95

✉ chastinfloriane@hotmail.fr



Texte & Photos : Batucada La Clique

Ce groupe de musiciens est ouvert et accessible à tous. Musique, bonne humeur, échanges et énergie sont de rigueur ! Vous aimez la musique et avez le rythme dans la peau ? Alors, venez nous rejoindre !

LA NAISSANCE DE LA BATUCADA LA CLIQUE

La batucada La Clique vous connaissez ? Sinon, cela ne saurait tarder, car ils font de plus en plus de bruit ! Basée à Saint-Maime, cette batucada est née d'une passion pour les percussions brésiliennes. Richard Gagliano, le mestre (chef d'orchestre) dirige aujourd'hui une vingtaine de musiciens de tous niveaux.

L'aventure a commencé à l'époque de Parading Doum, une compagnie de percussions brésiliennes, danse, cirque, théâtre, suivie de la batucada Or'Norm, autrefois dirigée par Christophe Carteret, dit Tof. De nombreuses représentations, une ambiance du tonnerre et une batucada qui tourne !

LE PARCOURS DU MESTRE

En 2011, Richard reprend la direction de cette batucada qui adoptera le nom de La Clique. Richard Gagliano, passionné de musique, autodidacte, se forme d'abord aux percussions africaines, puis joue pendant plusieurs années avec Parading Doum puis avec Or'Norm. Il y apprend les instruments et les rythmiques de batucada, et accentue ses connaissances avec différents stages (avec des mestres brésiliens, puis en Afrique...).

L'ORIGINE DE LA BATUCADA

Batucada signifie « battement » en brésilien. La batucada est un genre musical d'origine brésilienne donc, dont les formules rythmiques sont inspirées de la samba. La batucada est un orchestre composé d'instruments de percussion qui accompagne en déambulation les défilés de carnivals. Mélange de rythmes européens et africains, la batucada est à l'image du métissage du Brésil : riche ! Son caractère festif la fait s'imposer peu à peu comme l'orchestre de choix des défilés et autres manifestations. L'enseignement est basé sur l'héritage oral. Les représentations sont costumées, et pour plus de spectacles, nous avons mis en place un partenariat avec l'école de danse brésilienne Vagaloum.

INFORMATIONS

La Clique est toujours ouverte à l'arrivée de nouveaux membres, renseignez-vous et rejoignez-nous !

Instruments enseignés : surdo, tamborim, caixa, chocalho, repinique, ganza, agogo, timbao.

Rythmes : samba, samba-reggae, samb'afro.

WWW.BATUCADA-LA-CLIQUE.FR,
et Facebook : BATUCADA LA CLIQUE 04.





AQUA GYM & BIKE

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : AGAB

Au milieu d'un cadre exceptionnel, en pleine nature, au pied du village de Pierrevert, découvrez les joies et les bienfaits des sports aquatiques dans une ambiance intimiste et conviviale.

Dans un très grand bassin à fond plat et à deux niveaux, couvert d'un abri vitré permettant de profiter pleinement du lieu en fonction des saisons (ouvert en été et chauffé en hiver), l'association Aqua Gym & Bike propose, comme son nom l'indique, des cours d'aquagym, d'aquabike et d'aquatraining encadrés par des coachs diplômés (animateurs maître-nageur sauveteur) ; voici d'excellentes activités physiques pour se tonifier et garder la pêche toute l'année, sans risque de blessure !

L'AQUABIKE : QU'EST CE QUE C'EST ? QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Le principe est simple : un vélo dans une piscine (sans les roues...) et on pédale en musique. L'animateur est dans l'eau, face à nous, sur un aquabike et nous sommes toutes côte à côte, en demi-cercle autour de lui. Un peu sur le principe du RPM (cours de vélo en salle intensif) en moins cardio, on alterne et on combine différentes vitesses de pédalage et de positions sur le vélo. On pédale assis, debout, à l'arrière ou à l'avant du vélo, en se tenant à la selle ou au guidon... La portance de l'eau permet des exercices inattendus. Évidemment, les parties du corps les plus sollicitées sont les jambes, les fessiers, mais pas seulement car il y a aussi des exercices pour travailler les abdos, la poitrine, la taille, les bras... Loin d'être limité, l'aquabike est très complet, les mouvements changent souvent et les séances sont évolutives pour éviter la lassitude...

Il y a de tout dans ces cours : des femmes fines et musclées, des mamans qui souhaitent remodeler leur corps, des « qui se portent bien », des obèses, des jeunes, des quadras, des vieilles dames... Toutes se mélangent dans une bonne ambiance ! Avec l'aquabike toutes les femmes sont à la même enseigne ! C'est un sport très efficace pour modifier sa silhouette, quel que soit le niveau d'exigence.

« Avec une pratique régulière, les résultats sont très rapides : la silhouette se tonifie, se sèche, se modifie, et la cellulite s'estompe très nettement. N'hésitez plus, venez découvrir notre club, nos animateurs, et rencontrer nos adhérents, les séances ne peuvent vous apporter que du bien-être ! »

La carte aquabike vous permet aussi de participer aux séances d'aquatraining qui est le complément parfait. Il insiste sur les parties du corps qui vont être moins souvent sollicitées : ceinture abdominale, fessiers et dorsaux. La séance se déroule comme un circuit sur lequel vous allez passer d'un appareil à l'autre : aquabike, tapis de course, trampoline, vélo elliptique, etc. Cette discipline présente une grande palette d'exercices physiques tout en faisant travailler l'endurance et le cardio.

INFOS ET INSCRIPTIONS :

Une eau à 31 °C, **en pleine nature sous abri vitré**, par petits groupes afin de garder une bonne aisance et une ambiance agréable. L'adhésion annuelle est de 5 € et les réservations se font à la carte (vous consommez vos unités uniquement lorsque vous venez participer).

HORAIRES DES COURS :

AQUAGYM (durée 1 heure) :

LUNDI : 10 heures, 11 heures – MARDI : 10 h 30 – MERCREDI : 17 h 15, 18 h 15, 19 h 15 - JEUDI : 10 heures, 11 heures

AQUABIKE (durée 45 minutes) :

LUNDI : 12 heures, 12 h 45, 18 heures – MARDI : 11 h 45 – JEUDI : 12 h 15, 18 heures, 18 h 45 – VENDREDI : 12 h 15

AQUATRaining (durée 45 minutes) :

LUNDI : 18 h 45 – MARDI : 12 h 30, 18 heures, 18 h 45, 19 h 30 – VENDREDI : 13 heures

Toutes les infos sont sur

<http://www.aquagym-and-bike.com/>

Réservations : 06 88 43 65 23 – asso.agab@gmail.com

Inscriptions possibles toute l'année

SPORT
and
GO



LES BALADES SANTÉ DE GRÉOUX-LES-BAINS

Texte & Photos : Office de tourisme Gréoux-les-bains

Une nouvelle activité est proposée par l'office de tourisme de Gréoux-les-Bains depuis le mois de septembre. Tous les mercredis, découvrez le Verdon sous un aspect sportif.

Mardi 15 septembre avait lieu la conférence de presse annonçant cette nouvelle activité, présentée par Jean-Frédéric Gonthier, directeur de l'office de tourisme, Pierre Paillat, guide de la Compagnie des grands espaces, Régis Bouron, responsable communication de l'établissement thermal.

UNE ACTIVITÉ DOUCE ET TONIFIANTE

Une nouvelle activité autour de la marche, à la fois douce et tonifiante, concoctée spécialement pour vous ! Sorties sur les sentiers autour de Gréoux-les-Bains, ponctuées de petits ateliers ludiques pour reprendre contact avec son corps.

BALADES SANTÉ PÉDESTRES ACCOMPAGNÉES

Des balades douces et tonifiantes proposées par l'office de tourisme avec la Compagnie des grands espaces ont lieu les mercredis 7, 14, 21 et 28 octobre. Le départ est prévu à 14 h 30 avec un départ de l'office de tourisme. La balade est encadrée par des moniteurs diplômés.

Ce sport s'adresse à toute personne motivée et capable de parcourir quelques kilomètres sur des sentiers sans grande difficulté.

Sorties sur les sentiers autour de Gréoux, ponctuées de petits ateliers ludiques pour reprendre contact avec son corps : s'échauffer, travailler son équilibre, sa motricité, se concentrer sur son souffle, mesurer ses limites et les voir évoluer, apprendre à mieux récupérer... Avec comme unique règle, le fait que chacun possède son propre rythme de progression.

Prévoir de bonnes chaussures (de sport ou de randonnée impérativement, pas de talons rehaussés), des vêtements adaptés suffisamment amples, de l'eau et une crème solaire. Durée : 2 heures.

Lieu de départ : office de tourisme. Inscription obligatoire. Tarif : 6 € par personne.

PLUS D'INFOS

Office de tourisme de Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 01 08

www.greouxlesbains.com



*Pourquoi quitter la ville en août
si c'est pour revenir en septembre ?*

À PARTIR DE
299€/MOIS
sans conditions
de reprises !



FORD KUGA

#PRENDREUNVIRAGE



Consommations mixtes (l/100 km) : 4,6/7,4. Rejets de CO₂ (g/km) : 120/171 (données homologuées conformément à la Directive 80/1268/EEC amendée).

ford.fr

GARAGE DES ALPES CONCESSIONNAIRE FORD

Avenue Frédéric Mistral 04100 MANOSQUE - Tél. : 04 92 70 49 20 - www.groupe-maurin.com

GARAGE ROCA Agent Officiel Ford - ZA Proviou, 54 route de Gap 04200 Sisteron - Tél. 04 92 61 46 61 - garage.roca-sarl@wanadoo.fr



(1) Location avec option d'achat d'un Ford Kuga Titanium 2.0 TDCI 120 ch Stop&Start BVM6 4x2 Type 04-15. Prix maximum au 13/04/2015 : 29 350 €. Prix remis : 24 345 €. Kilométrage standard 25 000 kms/an. 1er loyer : 2 990 € suivi de 47 loyers de 299 €. Option d'achat : 9 392 €. Montant total dû en cas d'acquisition : 26 433,59 €. Assurances facultatives. Décès-Incapacité à partir de 17,04 €/mois en + de la mensualité. Offre non cumulable réservée aux particuliers pour toute commande de ce Kuga neuf, du 01/09/2015 au 30/09/2015, dans le réseau Ford participant. Sous réserve d'acceptation du dossier par Ford Credit, 34 rue de la Croix de Fer, 78174 St-Germain-en-Laye. RCS Versailles 392 315 776. N° ORIAS : 07031709. Délai légal de rétractation.

2nd édition FAITES DES RANDONNÉES

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Diverses sources

Les 17 et 18 octobre prochains se tiendra la deuxième édition de **Faites des randonnées** dans les hautes terres de Provence et le massif des Monges. Plus de trente itinéraires à découvrir.

Pour cette deuxième édition, la randonnée est une nouvelle fois mise à l'honneur dans les hautes terres de Provence et le massif des Monges. Une trentaine de randonnées accompagnées à thème sont proposées : marche afghane, marche nordique et gastronomie, mycologie, patrimoine, rando naturopathie, sophro-rando, orientation, photo, patrimoine, rando itinérante sur deux jours, lecture de paysages, rando VTT et VTT électrique, cyclotourisme, balade avec ânes, poneys, chevaux... Sans oublier les expos mycologiques, la présentation d'ouvrages botaniques... On retiendra notamment la Randoland, une balade libre en famille d'environ une heure quarante-cinq avec des indices et énigmes. Départ de Turriers le samedi et de La Motte-du-Caire le dimanche.

POUR TOUS NIVEAUX

L'organisation et les itinéraires sont faits de telle sorte qu'ils conviendront à tous types de niveaux et aux goûts de chacun. Différents thèmes sont proposés avec des durées plus ou moins longues et des dénivélés plus ou moins importants. Vous pouvez retrouver le programme complet et détaillé sur www.sisteron-a-serreponcon.com/faites-des-randonnees/. Dans un souci d'organisation, il est demandé aux participants de s'inscrire obligatoirement avant le 13 octobre. Le nombre de places est limité.

PROGRAMME

SAMEDI 17 OCTOBRE

De 8 heures à 8 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30 : accueil des participants à la salle des sports et loisirs de Turriers. Boissons chaudes offertes. Constitution des groupes et départ pour les randonnées.

De 9 heures à 18 heures : exposition mycologique en présence de Patrick Collombon, mycologue (salle des sports et loisirs de Turriers). Ouvert à tous (gratuit).

De 17 heures à 18 heures : retour à la salle des sports et loisirs de Turriers. Rafrâichissements offerts.

De 17 heures à 18 heures : présentation d'ouvrages botaniques par les éditions Naturalia Publications, avec dédicaces d'Anne Merry.

19 h 15 : repas avec animation musicale

21 heures : lecture du ciel par Gérard Amiel.

DIMANCHE 18 OCTOBRE

De 7 heures à 9 heures : accueil des participants à la salle des fêtes de La Motte-du-Caire. Boissons chaudes offertes. Constitution des groupes et départ pour les randonnées.

De 9 heures à 17 heures : exposition mycologique en présence d'un mycologue (salle des fêtes de Clamensane). Ouvert à tous (gratuit).

16 heures : rafraîchissements offerts (salle des fêtes de La Motte-du-Caire).

PLUS D'INFOS

Samedi 17 et dimanche 18 octobre

Deuxième édition Faites des randonnées

Informations et inscriptions :

Les hautes terres de Provence

Office intercommunal de tourisme

Tél. 04 92 68 40 39

<http://www.sisteron-a-serreponcon.com/faites-des-randonnees/>



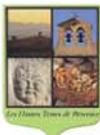
Samedi 17 et dimanche 18 octobre 2015

FAITES DES RANDONNÉES

2^e édition

dans les
Hautes Terres de Provence
et le **massif des Monges**

(30 itinéraires)



Informations et inscriptions :
Les Hautes Terres de Provence
Office intercommunal de tourisme
☎ 04 92 68 40 39

www.sisteron-a-serreponcon.com



Beauté

ENDERMOLIFT TOTAL REGARD DE LPG



Esthétique Conseil illumine votre regard !

Un lendemain de fête ou une occasion spéciale ? Vous avez envie de retrouver un regard éclatant de jeunesse ? Venez découvrir quel soin est fait pour vous.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

LE SOIN ENDERMOLIFT TOTAL REGARD DE LPG

Ce soin complet et naturel transforme le regard : il devient pétillant de jeunesse.

Doté d'une peau très fine qui contient peu de collagènes et nécessite beaucoup d'hydratation, le contour de l'œil est une zone du visage particulièrement sensible. La fatigue, le stress, les années qui passent laissent apparaître poches, cernes, rides et ridules. Expert de la peau depuis bientôt trente ans, LPG lance Endermolift total regard, un nouveau soin efficace pour illuminer le regard, le défroisser et le rendre visiblement plus jeune.

LE DÉROULEMENT

Durant trente minutes, la tête de traitement brevetée d'Endermolift travaille le contour de l'œil pour :

- drainer les toxines et le surplus aqueux et ainsi estomper les poches et les cernes ;
- ouvrir le regard et atténuer l'air fatigué en remontant la paupière ;
- combler de l'intérieur les rides du contour des yeux.

Le soin se poursuit par l'application de «soins techniques LPG» dont le Soin total contour yeux. À la texture onctueuse, il offre une action antipoches, anticernes et anti-rides. Idéal en base de maquillage, il illumine instantanément le regard. Dès la première séance, le contour des yeux est défatigué, les poches décongestionnées, les cernes effacés, les rides et les ridules lissées.

Endermolift réactive naturellement la synthèse des substances essentielles à la jeunesse de la peau : le collagène pour le maintien et fermeté, l'élastine pour la souplesse de la peau et l'acide hyaluronique pour l'hydratation et l'action repulpante.

INNOVATION ENDERMOLIFT : SOINS ANTIÂGE CIBLÉS ET RAPIDES NOUVEAUX SOINS « ZONE »

Ciblez la zone de votre choix avec un soin rapide et d'une grande efficacité : Zone frontale / Regard poches et cernes / Regard anti-rides / Zone péribuccale / Ovale / Double menton / Cou / Décolleté / Buste / Mains

ENDERMOLIFT ANTIÂGE REPULPANT

- Redensifie pour un effet volumateur naturel
- Double* « l'autohydratation » de la peau
- Lisse les rides et ridules

Pour les visages qui ont tendance à se creuser.

ENDERMOLIFT ANTIÂGE FERMETÉ

- Raffermit pour un effet lifting naturel
- Assouplit la peau pour mieux la protéger
- Freine la destruction de collagène

Pour les visages qui ont tendance à se relâcher.

ENDERMOLIFT ANTIÂGE AFFINANT

- Active la lipolyse naturelle pour affiner
- Élimine les toxines pour réactiver l'éclat
- Resserre les pores de la peau

Pour les visages qui ont tendance à s'empâter.

ENDERMOLIFT DÉTOX

- Détoxifie et draine pour clarifier
- Harmonise les volumes
- Affine le grain de la peau

Idéal en soin « lendemain de fête » ou « jet lag » pour effacer les signes de fatigue.

ENDERMOLIFT ÉCLAT

- Exfolie en douceur
- Double* la réflexion de la lumière par la peau
- Unifie le teint

Adopté par les maquilleurs de stars, idéal en soin « flash » pour une occasion spéciale.

ENDERMOLIFT POUR HOMME

Particulièrement apprécié par les hommes, Endermolift s'adapte parfaitement aux besoins spécifiques de leur peau. Rapides, efficaces, sans addition de cosmétiques superflus, et sans déshabillage.

Soins ciblés

- Lisser la ride du lion
- Réduire les pattes-d'oie
- Atténuer les poches et les cernes
- Raffermer l'ovale
- Déstocker le double menton

Innovation Endermolift, la performance anti-âge, aussi pour les hommes.

Un soin naturel à utiliser sans modération ! Rapide et efficace, le soin Endermolift s'intègre dans votre hygiène de vie.

SOIN ANTIÂGE HAUTE TECHNOLOGIE

Comme il est important d'entretenir ses muscles avec une activité physique, il est primordial de stimuler ses cellules de jeunesse pour ne pas les laisser s'endormir !

EYE BAR CONCEPT

EYE EXPERT

Soin spécifique du regard

Le soin spécialiste du contour des yeux : exclusivement réservé au regard.

Antipoches, anticernes, antirides, il traite tous les problèmes dans la même séance !

EYE TOUCH'

Soin visage ou corps + Eye expert

Eye touch'visage : pendant le soin du visage Thalgo de votre choix, réalisez un soin regard et donnez une efficacité à votre soin du visage habituel ! Dès le premier soin, votre regard s'illumine à nouveau.

Eye touch'corps : profitez du temps de pause de votre enveloppement, ou lors d'une beauté des pieds, pour prendre soin de votre regard, tout en vous relaxant !

BEAUTY FLASH

Soin express visage et yeux

Vous êtes pressé ? Vous souhaitez raviver l'éclat de votre regard et de votre visage en un temps record ? Beauty flash, le « soin express visage et yeux » est fait pour vous ! Efficace, relaxant et à petit prix, il a tout pour vous séduire !

LE PLUS THALGO : EYE BREAK

RELAXATION REGARD

Votre centre Thalgo bénéficie d'une salle de relaxation ? Vos séances d'épilation auraient besoin d'une « touche détente » supplémentaire ? Profitez de ces moments pour découvrir le masque de massage regard Thalgo ! Évadez-vous au rythme des pressions relaxantes et au son du module de musicothérapie. La détente est totale et votre regard comme rajéuni !

Pour plus d'informations

Carole Pédinielli, Esthétique Conseil. Conseil en maquillage – Forfait maquillage de mariée (soin du visage, manucurie, beauté des pieds). Essai maquillage, maquillage de soirée, maquillage de jour. Après chaque soin du visage, un maquillage naturel de jour est offert.

Institut Esthétique Conseil
10 bis, avenue Jean-Giono - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 63 72

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Institut Esthétique Conseil

NOUVEAU

Découvrez
l'Eye Bar Concept



Masque de massage
Regard

La Solution
Professionnelle

ANTI-POCHES ■
ANTI-CERNES ■
ANTI-RIDES ■

10 bis, avenue Jean-Giono
04100 Manosque
Tél. 04 92 87 63 72

MANOSQUINS À L'

KARINE MAUREL en NOUVELLE-CALÉDONIE



Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.



OU HABITES-TU ?

À Pouembout, dans le nord de la Nouvelle-Calédonie.

DEPUIS QUAND ?

À Pouembout, depuis janvier de cette année. En Nouvelle-Calédonie, depuis 2001, avec un break de deux ans et demi (retour en Provence).

QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

L'aventure. J'ai toujours rêvé de voyager.

QUE FAIS-TU ?

Je suis entrepreneur.

PEUX-TU ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

Pour la plupart des gens, la vie commence vers 5 heures, 5 heures et demie, à 6 heures, les boutiques sont pour la plupart déjà ouvertes, au plus tard elles ouvrent vers 7 h 30. Du coup, à 16 heures, 16 h 30, la journée de travail est terminée. En réalité, on fait comme vous, on vit avec le soleil, mais le soleil se lève plus tôt et se couche beaucoup plus tôt aussi. En ce moment, où nous sortons de la période fraîche et où nous allons vers l'été, le soleil se couche à 17 h 50. Ils ont retardé le premier film du soir, il est maintenant à 19 h 45, mais jusqu'à peu, il était à 19 h 30. Il faut dire que lorsque l'on se lève à 5 heures, il est difficile de regarder un film, s'il commence comme en métropole, à 20 h 45.

COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Nous sortons en bateau, nous allons à la pêche en famille. Promenades, vol sur le lagon... Nous avons de quoi faire ici. Ce qui est agréable, c'est le cadre de vie et la possibilité de changer d'air, en se croyant en vacances, tous les week-ends.

QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

En ce moment, nous sortons de l'hiver, il ne fait pas encore très chaud (en ce début d'après-midi, il fait 34 °C), mais il fait beau et les alizés sont très agréables.

QU'EST-CE QUI T'A LE PLUS SURPRIS À TON ARRIVÉE ?

À mon arrivée, ce qui m'a le plus surprise, et ce qui choque la plupart des métropolitains qui arrivent, c'est le « cass' pô la têt' ! » local. Rien n'est jamais grave, rien n'est important, ce qui est un peu... déstabilisant. Le « Zoreille » qui débarque court toujours dans tous les sens, mais ici c'est tranquille !

QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE TU UTILISES LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

Il y a énormément d'expressions ici et personnellement, même après tant d'années, je continue à utiliser notre « t'es fada ! », le plus souvent. Je pense que même si on est loin et qu'on s'intègre à la vie d'un pays, il ne faut pas perdre ses racines et moi, je les cultive en gardant mon accent et mes expressions provençales.

Ah, si ! il y en a une que j'utilise, c'est le « tata », pour dire « ciao », « salut », « au revoir ».

LE PLAT TYPIQUE ?

Le bougna, qui est le plat traditionnel mélanésien. C'est un plat à base de viande ou de poisson, avec des légumes (manioc, taro, igname, banane poingo, patate douce...) et du lait de coco. Le tout cuit dans des feuilles de bananier et dans un four mélanésien.



ÉTRANGER

Pour le four mélanésien, ils montent un gros feu de bois, pour chauffer des pierres. Ils placent ensuite le bouna sous les pierres chaudes et le recouvrent de terre.

La cuisson se fait à l'étouffée, grâce à la chaleur emmagasinée par les pierres. La recette, non traditionnelle, est faite à l'identique dans une cocotte, sur le gaz, mais... c'est moins exotique !

LA BOISSON LOCALE ?

La number 1, c'est une des bières qui est faite ici. Il y a aussi le Coca qui est fait ici et qui a été élu « meilleur Coca du monde », en 2005.

QU'EST-CE QUI TE MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

L'accent ! Ici, ils mangent la plupart des mots alors qu'à Manosque, on les chante, on les accentue, on les amplifie.

QU'EST-CE QUI TE MANQUERAIT LE PLUS SI TU PARTAIS ?

La clémence de vie.

LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

Ce n'est pas du tout dans les projets, par contre en vacances, bientôt, j'espère.

UNE PHRASE POUR VALORISER POUEMBOUT ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

Calme et repos sont les maîtres mots qui peuvent définir ce village.

CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE POUEMBOUT ?

Pouembout est dans le Grand nord calédonien, c'est ici que viennent les stockmans de la Calédonie.

LES COUTUMES LOCALES ? (VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

Nous sommes dans un pays tribal, il y a donc beaucoup de coutumes à suivre lorsque l'on va en tribu. Bien sûr, ce n'est pas comme cela en ville, mais on se doit de respecter nos hôtes.

Dans le domaine vestimentaire, chacun s'habille un peu comme il veut. On ne suit pas la mode, certaines s'habillent en robe mission (la robe que les missionnaires ont fait porter aux Mélanésiennes quand ils sont venus coloniser le pays), d'autres sont toute l'année en claquettes et short, d'autres en jean et chapeau de cow-boy et d'autres encore restent toute l'année en habit fluo et chaussures de sécurité... Personne ne regarde ou ne juge personne, et c'est ça aussi qui fait la beauté du pays.

Dans le domaine professionnel, il y a plusieurs usines de nickel qui font vivre l'île.

PRÉCISE-MOI LE NOM DE LA BOÎTE POUR LAQUELLE TU BOSSES ?

Je me suis depuis peu lancée dans un blogue professionnel qui ouvrira bientôt ses portes et qui s'appelle : Recettes sans sulfite (<http://recettessanssulfite.com/>).



À L'ÉTRANGER

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES OCT 2015



WRC5
PC / PS4 / XONE
PS3 / X360



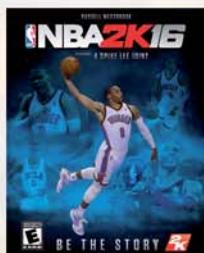
Terre, asphalte, boue, neige, glace... pour la première fois, les surfaces ont un véritable impact sur le comportement de votre voiture. Vous devrez également apprendre à la régler avec précision pour faire face aux conditions météorologiques et à l'éclairage dynamiqués. Emporter la victoire sur la boue, de nuit et sous la pluie n'est pas à la portée du premier pilote venu ! Vivez une saison 2015 encore plus immersive avec l'intégralité des pilotes, voitures et spéciales des championnats WRC, WRC2, WRC3 et Junior WRC. Pilotez avec précision sur les routes enneigées de Suède et les chemins caillouteux du Mexique, et affrontez les légendes du rallye sur 65 spéciales uniques dans un mode Carrière entièrement repensé. Plus de 20 voitures, 50 livrées et équipes, et l'intégralité des rallyes WRC, WRC2, WRC3 et Junior WRC vous attendent. Participez à 65 spéciales inédites dans 13 pays pour plus de 400km de course. Jouez au Multijoueur en local hot seat et en ligne. Gérez les pneus, les dégâts et les paramètres mécaniques : voter véhicule, votre course, votre style de pilotage.



FIFA 16
PC / PS4 / XONE
PS3 / X360



Chaque année, FIFA revient et chaque année, il y a des nouveautés. Parmi les nombreuses innovations de FIFA 16, retrouvez la Confiance en défense, le Contrôle du milieu de terrain. Les débutants ou les joueurs chevronnés qui cherchent à améliorer leur technique peuvent améliorer leur technique avec le nouvel Entraîneur FIFA. Agilité défensive — les défenseurs les plus habiles peuvent suivre les attaquants adverses de près. Ils peuvent réduire les espaces de manière cohérente et changer rapidement de direction pour créer des un-contre-un plus équilibrés. Unité défensive — Comptez sur vos coéquipiers pour couvrir les espaces lorsque vous marquez un joueur individuellement. Nouveaux tacles — Le nouveau système de tacles apporte une plus grande variété dans les phases de récupération du ballon. Avec un tout nouveau système de tacles glissés, vous pouvez arrêter votre geste et vous remettre en position. Intelligence de l'interception — Contrôlez le milieu de terrain avec une nouvelle logique d'interception qui vous offre la possibilité d'enrayer le jeu adverse et de couper les lignes de passes et bien plus...



NBA 2K16
PC / PS4 / XONE / PS3 / X360

NBA 2K est de retour avec NBA 2K16. Le jeu inclut un tout nouveau mode Ma CARRIÈRE, écrit, réalisé et produit par le célèbre réalisateur Spike Lee. Guidez votre joueur personnalisé (Mon JOUEUR) dans l'intégralité de son aventure en NBA, prenez les rênes d'une franchise NBA et perfectionnez vos techniques en ligne en affrontant d'autres joueurs du monde entier. Avec ses nouvelles animations plus fluides et réalistes, NBA 2K16 mise sur la fidélité et le réalisme.

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**



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



Mouv'in vous suit partout !



200 g de lentilles corail - 1 échalote
 2 c. à s. d'huile de sésame - 2 c. à s. d'huile
 de colza - le jus de 1/2 citron jaune
 1 c. à s. rase de curry en poudre
 1 c. à s. de basilic ciselé pour le décor
 1 pincée de sel.

Salade tiède de lentilles corail

pour 4 personnes
 préparation : 20 min
 cuisson : 30 min

- Dans une casserole, mettez les lentilles avec 5 fois leur volume d'eau froide, puis salez. Portez à ébullition et faites cuire pendant 30 min. Egouttez les lentilles et réservez-les dans un saladier.
- Pelez et hachez finement l'échalote. Dans un bol, mélangez les deux huiles avec le jus de citron jaune, le curry, l'échalote et 1 pincée de sel. Versez la sauce sur les lentilles et mélangez.
- Répartissez la salade dans des cuillères de dégustation et parsemez-les de basilic ciselé. Servez-les aussitôt.



2 c. à c. de graines de fenouil - 2 c. à s. de
 feuilles de fenouil hachées - 4 pavés de saumon
 frais - 4 c. à s. d'huile d'olive - 15 cl de vin
 rouge - 4 échalotes pelées et émincées - 120 g
 de beurre fondu - 1 c. à c. de sucre en poudre -
 quelques brins de fenouil - sel, poivre du moulin.

Saumon en croûte de fenouil

pour 4 personnes
 préparation : 20 min
 cuisson : 20 min

- Préchauffez le four à 210° C(th. 7). Mélangez les graines et les feuilles de fenouil. Arrosez les pavés de saumon d'huile. Salez et poivrez. Couvrez chaque pavé d'une couche de mélange de fenouil.
- Placez les pavés sur un plat huilé, côté assaisonné vers le bas. Enfourez 3 à 4 min. Retournez les pavés et poursuivez la cuisson 3 à 4 min.
- Portez à ébullition dans une casserole le vin et les échalotes, puis laissez réduire de moitié à feu vif. Baissez le feu, puis incorporez le beurre fondu. Mélangez bien, ajoutez le sucre, salez et réservez au chaud.
- Décorez les pavés de saumon de brins de fenouil. Nappez-les de sauce au vin rouge. Servez avec une purée de carottes maison.

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





400 g de carottes - 50 g de parmesan -
graines de cumin - 80 g de fromage frais
13 cl de crème liquide entière
1 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à c. de cumin en poudre - sel.

❖ Mousse de carottes au cumin et tuiles de Parmesan

pour 4 personnes
préparation : 30 min
cuisson : 20 min

- > Épluchez et faites cuire les carottes à la vapeur pour qu'elles soient bien cuites. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- > Pendant ce temps, râpez le parmesan et formez des petits tas d'une valeur de 1 c. à s. sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Étalez-les légèrement et ajoutez quelques graines de cumin. Placez au four préchauffé à 180° C (th.6) pour 10 min, surveillez bien, la cuisson est rapide. A la sortie du four, attendez que les tuiles soient totalement refroidies pour les décoller et les placer sur un papier absorbant.
- > Placez les carottes dans le bol d'un mixeur avec le fromage frais, 10 cl de crème, l'huile, le cumin en poudre et mixez l'ensemble. Salez et ajoutez petit à petit le reste de crème si besoin, la mousse ne doit pas être trop liquide pour se tenir dans les verrines.
- > Remplissez les verrines à l'aide d'une poche à douille cannelée, parsemez de graines de cumin et décorez avec 1 tuile de parmesan.



150 g de farine + 20 g pour le plan de
travail - 50 g de noisettes en poudre
60 g de vergeoise blonde - 1/2 c. à c. de
bicarbonate de soude - 1 pincée de sel
75 g de beurre coupé en dés + 1 c. à s. de
beurre fondu - 4 c. à s. de crème fraîche
250 g de sucre glace - 1 c. à s. de chicorée
liquide - 50 g de chocolat noir.

❖ Masques d'Halloween

pour 20 biscuits
préparation : 1 h
cuisson : 24 min

- > Préchauffez le four à 180° C (th 6). Versez la farine et les noisettes en poudre dans une jatte. Ajoutez la vergeoise, le bicarbonate et le sel. Mélangez bien, puis incorporez le beurre en mélangeant du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'une pâte à la consistance sableuse.
- > Creusez un puits au centre du mélange et versez la crème fraîche. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Roulez-la en boule. Étalez la moitié de la pâte sur le plan de travail fariné. A l'aide d'un emporte-pièce de 7 cm de diamètre, découpez 10 disques. Disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson.
- > Faites cuire les biscuits au four pendant 12 min, puis laissez-les refroidir sur une grille. Confectionnez 10 autres biscuits avec le reste de la pâte. Faites-les cuire en une seconde fournée, puis laissez-les refroidir.
- > Mélangez soigneusement le beurre fondu, le sucre glace et la chicorée. Étalez le glaçage à la surface des biscuits. Laissez-le durcir. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Versez-le dans un petit cornet en papier à bout très fin. Dessinez un masque de Halloween sur chaque biscuit.

MOUV'IN.TV

La programmation du mois



LA VIDÉO DU MOIS

SPORT AND GO

7è RANDO DU FROMAGE
UNE AFFLUENCE TOUTE PARTICULIÈRE CETTE ANNÉE POUR CET ÉVÈNEMENT RÉUNISSANT LES AMATEURS DE VTT ET DE BEAUX PAYSAGES.



CA PART EN LIVE

6ème FESTIVAL ROCK DC

Une émission exceptionnelle pour cette 6ème édition du Festival Rock DC. Vous pourrez découvrir les interviews de tous les groupes présents ce soir là.



SPORT AND GO

TRAIL NOCTURNE DE CORBIÈRES

Retour sur la 7ème édition du désormais réputé Trail Nocturne de Corbières. Un franc succès avec plus de 300 participants et un parcours plus courant.



CA PART EN LIVE

HK & LES SALTIMBANKS

Rencontre avec le groupe HK et Les Saltimbanks de passage à Gréoux-les-bains pour leur concert dans le cadre des Soirées du Château le 20 aout dernier.



CULTUR'ART

5ème COOKSOUND FESTIVAL

Le Cook Sound Festival fête son 5ème anniversaire au Couvent des Cordeliers de Forcalquier. Une riche programmation est venue agrémenter la thématique de cette année : la Nouvelle Orléans.



CA PART EN LIVE

GROUPE CUBAIN CERRAO

Pour cette nouvelle émission CA PART EN LIVE nous avons pu interviewer le groupe Cubain CERRAO lors de la soirée du vendredi 3 juillet à Pierrevet.



SPORT AND GO

VTTTRAIL DES ÉTOILES

Sous une forte chaleur a eu lieu la 7ème édition du VTTTrail des Étoiles dans le magnifique cadre de verdure et naturel de St Michel L'Observatoire. Une fête du sport qui a réuni plus de 130 participants.

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :

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

You Tube
chaîne : [mouvintv](https://www.youtube.com/mouvintv)

facebook
page : [mouvin.tv](https://www.facebook.com/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

Vous sentez l'automne s'installer lourdement et vous redoutez pour la santé de vos proches qui, pour vous, est précaire, et vos parents vous inquiètent profondément. Aux petits soins, vous vous rapprochez d'eux.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous n'êtes pas du genre envieux et exigeant, mais là vous venez de penser qu'à vous et cela semble prometteur pour la suite de ce mois d'octobre et cette fin d'année. Un nouveau look, de nouvelles directives. Enfin, vous vous retrouvez après une longue période d'oubli.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

En regardant votre vie, les choses passées, les choses manquées ou réussies, vous décidez maintenant de vous arrêter sur vous, et de ne plus faire les mêmes erreurs, erreurs qui vous ont sûrement aidé à être ce que vous êtes, mais maintenant il est grand temps de tout changer.



CANCER
22/06 - 22/07

Avec votre caractère quelque peu difficile à comprendre, vous venez de vous rendre compte que ce que vous pensiez, hier encore, primordial ne l'est plus d'aujourd'hui. Vous décidez de revoir votre copie pour aller de l'avant.



LION
23/07 - 23/08

Professionnellement, comme toujours, vous êtes au top, quelquefois plein d'humour, et quelquefois grinçant, mais votre entourage vous connaît bien et adhère à vos sautes d'humeur. Gardez cette ligne de conduite, elle vous va bien.



VIERGE
24/08 - 22/09

L'amour, voilà un poste intéressant, mais encore faut-il que vous vous lâchiez un peu, et que vous osiez dire ce que vous pensez à celui ou celle qui fait partie de votre vie. Car votre silence, votre réflexion, votre manque d'audace vous paralysent.



BALANCE
23/09 - 23/10

Vous espérez retrouver l'équilibre qui jadis vous donnait le sentiment d'exister. Eh bien, c'est chose faite, vous mettez un point d'arrêt à tous ceux qui pourraient vous empêcher d'avancer. C'est un véritable coup de balai dans votre vie.



SCORPION
24/10 - 22/11

Vous ne savez plus qui a raison et qui a tort, les informations que vous récoltez sont toutes différentes et cela mais un cyclone dans votre crâne. Il est grand temps que vous agissiez seulement grâce à votre instinct.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Misez sur votre charisme, car vous brillez de tous vos feux, et la période est propice sur tous les plans, la chance est là, saisissez-la, car elle attend de vous un geste, un regard, un signe. Faites-le et vous aurez gagné.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

L'amour vous donne des ailes, vous plaisez encore, malgré votre caractère qui n'est pas si facile à gérer, il laisse entrevoir un avenir hors pair. Professionnellement, vous excellez et cela vous va bien.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Vous aimez la vie et cela se ressent, vous êtes un épicurien, un vrai, et la table, l'amour, l'argent font de vous un être insaisissable, un être incompréhensible qui reste à la recherche de l'amour. Changez un peu, et il sera là.



POISSONS
19/02 - 20/03

Soyez un peu moins franc, moins rentre-dedans, car même si cela enchante certains, cela dérange fortement les autres, et vous risqueriez à la longue, de vous poser la question : pourquoi suis-je si seul.

21^{ème} Foire aux SANTONS DE GRÉOUX-LES-BAINS

2015

J'AI ME GRÉOUX

Du 23 octobre
au 1^{er} novembre

De 14h30 à 18h30
Centre de Congrès l'Etoile

Organisée par l'Office de Tourisme
04.92.78.01.08

www.greouxlesbains.com



L'authentique Coup de Mistral ©
créé par Paul Fouque en 1952
(Meilleur Ouvrier de France)

Mol Mol
SOCIÉTÉ
DES MEILLEURS COIFFEURS
DES MEILLEURS COIFFEURS
DE FRANCE

Conception : Office de Tourisme - Créateur photo : Sandrine Fouquet - Coup de Mistral

L'ÉTOILE
CENTRE DE CONGRÈS