



100
DÉCEMBRE 15 / JANVIER 16
WWW.MOUV-IP.COM

GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

Joyeuses
Fêtes

Participez au
**Grand Jeu
de Noël**
voir à l'intérieur

Spécial
100ème
Numéro
100 pages

SOIRÉES ST SYLVESTRE

IDÉES CADEAUX NOËL

VOS SORTIES DU MOIS

ACTU | CINÉ | ARTISTE | EXPO | ASSOCIATION | COMMERCE | SPORT | **NEW Recette à la carte**

MOUV[®]

Du 1^{er} au 19
Décembre 2015*

Conforama
C'est bon de changer

* Tous les Vendredis et Samedis
de cette période de 16h à 18h
** Remis sous forme de carte avoir,
Valable dans tout le magasin
à partir du 4 Janvier 2016

ConfoDÉMO

Votre magasin
Conforama Manosque
vous invite à la
démonstration
de vos produits préférés !

Gagnez jusqu'à **50€****
sur votre achat.



Cadorama

VIVEMENT LES FÊTES

DES IDÉES
DÉCO
À LA HAUTEUR

* Voir conditions sur Conforama.fr
JUSQU'AU 27 DÉCEMBRE 2015

MANOSQUE - ROUTE DE SISTERON - CENTRE CCIAL PIMARLET
OUVERTURES EXCEPTIONNELLES LES DIMANCHES LES 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE 2015.



Conforama.fr

Un numéro de décembre exceptionnel à tous points de vue, car nous fêtons ce mois-ci la 100e parution du magazine MOUV'IN. Un événement marquant que nous souhaitons partager avec vous lecteurs, annonceurs, dépositaires, partenaires et toutes les autres personnes qui ont contribué de près ou de loin à ce que nous atteignons ce cap. Je pense notamment aux centaines d'artistes, d'associations, de clubs sportifs, de créateurs, de commerces, d'entreprises... qui ont participé à la viabilité du magazine, qui nous ont fait confiance, pour beaucoup, dès les premiers numéros, tout en restant fidèles à ce support unique dans le département.

Je tiens à remercier également les « décideurs », les personnes « bien pensantes », ou encore ceux qui ont la « science infuse » et qui se sont permis à un moment ou à un autre de juger, de critiquer ou encore de vouloir enterrer ce projet dès son lancement, pensant qu'il ne durerait pas dans le temps, car « eux » l'avaient décidé ainsi, car « eux » n'y croyaient pas, ou bien parce qu'ils n'avaient pas eu l'idée avant ou le courage de le faire. Je remercie ces personnes ainsi que certains détracteurs, qui ont contribué malgré eux à me donner la volonté et la rage

nécessaire pour en arriver là aujourd'hui avec ce 100e numéro, ces 100 pages et son lectorat de plus de 30 000 personnes. Un petit clin d'œil aussi à mes concurrents (ils se reconnaîtront), qui ne considèrent pas MOUV'IN comme faisant partie de la presse locale. Néanmoins, ils sont dans l'obligation de prendre en considération le poids et l'impact que le magazine a obtenus dans le département en devenant un média incontournable pour les habitants qui ont plaisir à le retrouver chaque mois pour prendre connaissance de l'actualité « positive » de leur ville et de leur village.

Ce 100e numéro est pour vous, qui nous suivez, qui nous soutenez, qui contribuez au développement du magazine, mais aussi pour les autres qui ont contribué malgré eux à ce que le magazine atteigne ce premier objectif.

Nous vous souhaitons de passer de bonnes fêtes de fin d'année, en compagnie de votre famille et de vos amis dans la joie et la bonne humeur, et nous vous donnons rendez-vous en février pour démarrer une nouvelle saison en votre compagnie.

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

**COTTILLONS,
CADEAUX
HUMORISTIQUES,
FEU D'ARTIFICES,
DÉGUISEMENTS NOËL & FIN
D'ANNÉE, ADULTES & ENFANTS**

ACCESSOIRES
DE FÊTE

CADEAUX
HUMORISTIQUES

FEU
D'ARTIFICES

CARTES
D'ANNIVERSAIRE

DÉGUISEMENTS

BALLONS
Hélium

**ANNIVERSAIRES
DÉGUISEMENTS**

04 92 72 19 65
www.feteavie.fr

ZI St Joseph - 04 100 Manosque (A droite de la station Hyper U)

Feu d'artifice 449,90 €

Actu Ciné

LES SORTIES CINÉ DE DÉCEMBRE / JANVIER AVEC LE CINÉMA LE LIDO - MANOSQUE

Babysitting 2 // 2 Décembre



Réalisé par Nicolas Benamou, Philippe Lacheau
Avec Philippe Lacheau, Tarek Boudali, Julien Arruti
Genre Comédie



Sonia souhaite présenter Franck à son père, Jean-Pierre directeur d'un hôtel écologique au Brésil. Toute la bande s'y retrouve ainsi pour y passer des vacances de rêve. Un matin, les garçons partent en excursion dans la forêt amazonienne. Jean-Pierre leur confie sa mère acariâtre Yolande. Le lendemain, ils ont tous disparu... On a juste retrouvé la petite caméra avec laquelle ils étaient partis. Sonia et son père vont regarder cette vidéo pour retrouver leur trace...



Belle et Sébastien // 9 Décembre

Réalisé par Christian Duguay
Avec Félix Bossuet, Tchéky Karyo, Thierry Neuvic
Genre Famille , Aventure



D'après l'oeuvre de Cécile Aubry : Septembre 1945. Au village, on a fêté la fin de la guerre. Sébastien a grandi, il a maintenant 10 ans. Belle et lui attendent impatiemment le retour d'Angelina... Mais Angelina ne revient pas. Elle a disparu dans un accident d'avion au cœur des forêts transalpines. Tout le village a perdu espoir. Tout le village sauf César : le grand père de Sébastien connaît un homme, Pierre, qui pourrait les aider à retrouver Angelina. Mais avant de sauver la jeune femme, l'enfant et son chien vont devoir braver mille dangers, traverser mille épreuves et affronter un secret. Un secret qui va changer la vie de Belle et de Sébastien à tout jamais. L'aventure continue...

Star Wars le réveil de la Force // 16 Décembre



Réalisé par J.J. Abrams
Avec Daisy Ridley, John Boyega, Oscar Isaac
Genre Science fiction

Dans une galaxie lointaine, très lointaine, un nouvel épisode de la saga «Star Wars», 30 ans après les événements du «Retour du Jedi».



HYPER U
MANOSQUE



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



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

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



❖ Snoopy
(2D/3D)
// 23 Décembre



éalisé par Steve Martino
Avec Noah Schnapp, Bill Melendez,
Francesca Capaldi
Genre Animation , Famille , Aventure

Snoopy, Charlie Brown, Lucy, Linus et le reste du gang bien aimé des « Peanuts » font leurs débuts sur grand écran, comme vous ne les avez jamais vus auparavant, en 3D ! Charlie Brown, le loser le plus adorable qui soit, se lance dans une aventure héroïque, tandis que son plus fidèle compagnon, Snoopy, s'élance dans les airs à la poursuite de son ennemi juré le Baron Rouge.

D'après l'imagination de Charles M. Schulz et par les créateurs de L'Age de Glace, SNOOPY ET LES PEANUTS LE FILM démontrera que tout loser connaîtra également son heure de gloire.

Les huit ❖
salopards
// 8 Janvier



Réalisé par Quentin Tarantino
Avec Samuel L. Jackson, Kurt Russell, Jennifer Jason Leigh
Genre Western

Après la Guerre de Sécession, huit voyageurs se retrouvent coincés dans un refuge au milieu des montagnes. Alors que la tempête s'abat au-dessus du massif, ils réalisent qu'ils n'arriveront peut-être pas à rallier Red Rock comme prévu...

LA BOUTIQUE
JACK JONES
Prêt à porter Homme - Chaussures - Accessoires

OUVERT 7/7 JOURS DU 1 AU 24 DÉCEMBRE !

Foyeux Noël !

A chacun son look!

POUR LES HOMMES SPORTIFS

POUR LES HOMMES RÉTRO

POUR LES HOMMES TENDANCES

POUR LES HOMMES CHICS

Manosque - Tél : 09.50.49.88.07
ZI St Joseph (à côté d'hyper U)
[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEMANOSQUE](https://www.facebook.com/LABOUTIQUEMANOSQUE)

Digne-les-bains - Tél : 09.80.38.30.21
37 Boulevard Gassendi
[f FACEBOOK.COM/LABOUTIQUEDIGNE](https://www.facebook.com/LABOUTIQUEDIGNE)

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



Etienne Saglio / Moustere©

Les Limbes Cie Monstre(s)

Enfoncez-vous dans les limbes. Larguez les amarres de la raison et pénétrez dans ce lieu de l'entre-deux, situé quelque part entre le monde des vivants et le royaume de l'au-delà.

TEXTE : ST

Enfoncez-vous dans les limbes. Larguez les amarres de la raison et pénétrez dans ce lieu de l'entre-deux, situé quelque part entre le monde des vivants et le royaume de l'au-delà. Comme Virgile guidait Dante au sein de la forêt, Étienne Saglio nous invite à le suivre au cœur d'une nuit épaisse, peuplée d'âmes primesautières et de gardiens étranges. Des profondeurs dans lesquelles l'homme s'autorise une ultime confrontation au passé, pour jeter un dernier regard sur son existence avant de pouvoir définitivement la quitter. De cette obscurité où résonne le Stabat Mater de Vivaldi surgissent des créatures : petits fantômes virevoltants, ectoplasmes palpitants qui apparaissent comme par enchantement. Il faut dire que côté mystification, Étienne Saglio en connaît un rayon. En quelques années, il a gagné le surnom de « petit prince de la magie nouvelle » et développé son art loin des tours de passe-passe traditionnels. Avec lui, la magie fait illusion : les objets s'animent, les vivants prennent des allures spectrales et le voyage initiatique vire à la traversée fantastique. Comment ce démiurge fait-il pour jongler avec l'impalpable et créer toutes ces images stupéfiantes ? En bon magicien, Étienne Saglio ne dévoile jamais le dessous de ses cartes. Qu'importe, nul besoin de savoir pour être bluffé et profondément touché.

LES LIMBES

Vendredi 22 janvier – 21 heures

Théâtre Durance – Château-Arnoux



La face cachée de la lune

Les amateurs de musique auront fait le lien avec l'album culte des Pink Floyd : The Dark Side of the Moon. Un album-concept qui, en 1973, changea la face du rock en exploitant les nouvelles capacités des synthétiseurs analogiques et s'aventurant du côté de la musique concrète. On se souvient notamment du son de la caisse enregistrée qui, allée à une ligne de basse entêtante, donna sa personnalité au morceau Money. Des prouesses électroacoustiques réalisées en studio, mais trop compliquées à reproduire sur scène : en concert, les Pink Floyd durent se contenter d'une bande-son. Forts de la technologie d'aujourd'hui, neuf musiciens relèvent le défi de restituer en live le son de ce disque mythique. Tels les puristes du baroque, ils opèrent sur les instruments de l'époque : minimoog, piano Wurlitzer et autres synthétiseurs VCS3. La Face cachée de la lune transforme ainsi le plateau du théâtre en studio d'enregistrement. Derrière les micros, deux chanteurs et toute une équipe à la manœuvre pour donner vie à l'ensemble de la partition, bruits d'avion et cliquetis d'argent compris. Connaisseur ou néophyte, on est d'emblée fasciné par cette proposition qui mêle au son le geste de sa création. Une belle occasion de découvrir ou redécouvrir l'œuvre de Pink Floyd et la face cachée de sa fabrication.

LA FACE CACHÉE DE LA LUNE

Vendredi 11 décembre – 21 heures

Samedi 12 décembre – 19 heures

Théâtre Durance – Château-Arnoux



Kareyce Fotso

Née au Cameroun, Kareyce Fotso commence à chanter dans les cabarets de Yaoundé, où elle se fait remarquer par sa voix exceptionnelle. Une voix puissante, originale, teintée d'un voile légèrement éraillé issu du blues et de la tradition africaine. Sur scène, accompagnée par Fabien Degryse à la guitare, Kareyce nous berce de ses jolies mélodies, puis donne toute l'ampleur de sa voix dans des chansons au rythme plus soutenu. Soudain, elle bascule dans une Afrique plus traditionnelle et joue d'un lamellophone (sanza). Elle danse alors, sonnailles aux pieds en s'accompagnant d'un tambour en bois... Un pied dans la culture de ses ancêtres et l'autre dans le monde moderne, Kareyce Fotso est une femme africaine épanouie, entière, digne, pleine de charme, de vie, d'humour et de convictions, et pétée d'un talent vrai, sincère. « Du folk africain tendre, apaisé... et l'intensité d'une voix comme du velours râpé. Kareyce Fotso ira loin. » Stéphane Deschamps, Les Inrocks.

KAREYCE FOTSO

[musiques du monde – Cameroun]

Samedi 30 janvier – Centre culturel René-Char – Digne-les-Bains

SORTIE D'ALBUM



Oxmo Puccino

Le plus poétique de nos rappeurs revient avec une production soignée, plus hip-hop que son Roi sans carrosse (2012) qui faisait la part belle au slam. Riche de mille réflexions, pleine de bon sens, cette Voix lactée – qui porte si bien son nom – chérit la France hédoniste et tolérante, où l'on prend le temps de vivre (Slow Life), de partager (1998, Les Potos) sans rêves factices (Ton rêve). Si loin du rap game dans lequel s'époumonent ses successeurs (superbe Le Marteau et la plume). Un huitième album, hymne à la vie et à la joie, sorti un certain vendredi 13, jour où la mort régna.

Culture

SORTIE D'ALBUM



Odezenne

On les avait quittés un soir de concert à Manosque en avril 2013 après un set monstrueux de leur Oni, Odezenne ne laisse pas indifférent dans son approche musicale, son image, et son côté provoc'...

C'est inédit. Un groupe qui se baptise du nom de l'ancienne directrice de son collège, une certaine Mme Odezenne. On n'y verra pas pour autant un hommage à l'Éducation nationale, puisque cette fonctionnaire avait l'habitude de martyriser Alix (chanteur) et Maltia (compositeur), fondateurs en 2004 de cette formation kaléidoscopique entre rap, chanson et électro. Le vrai départ se fait en 2007, lorsque Jacques les rejoint au micro. Depuis, Odezenne a tracé sa route « laborieusement » comme ils aiment le déclarer, mais en toute indépendance grâce à leur propre label au nom savoureux : Universeul. Même si le trio a largement dépassé la trentaine – trop vieux pour être digital natives –, ce sont deux clips postés sur Youtube, Tu pu du cu (2011) et Je veux te baiser (2014), qui vont faire décoller ces conteurs désenchantés à l'écriture bien plus énigmatique que ces intitulés-chocs. Ce sentiment étrange de ne jamais savoir sur quel pied danser est confirmé par Dolziger Str. 2, du nom d'une rue de Berlin où, en exil provisoire, ils ont imaginé ce troisième album impressionnant. Grâce, évidemment, à ces textes à tiroirs, développant une sombre poésie urbaine, reflet d'un désarroi moderne, d'un mal-être viscéral.

Heureusement, une bonne dose d'humour (« les réponses aux questions, je les laisse aux grosses têtes ») leur permet d'éviter de sombrer dans le pathos générationnel à la Fauve par exemple. Mais on ne réduira pas Odezenne à de seuls fins lettrés au phrasé atypique (ils refusent l'étiquette hip-hop). La réussite du disque tient aussi à l'étrangeté d'une production musicale minimaliste jouant sur des sons de guitares lunaires tournant en boucle ou sur des envolées de synthés cheap façon Bontempi. Qu'importe, les sensations sont là comme Souffle le vent et sa jolie mélodie mélancolique, ou l'anti-chanson d'amour, Cabriolet. Maintenant, on aimerait bien savoir ce qu'en pense Mme Odezenne.



Paris restera une fête

Le sourire est plus rare et l'esprit est préoccupé depuis une quinzaine de jours. Mais des mots peuvent nous réunir dans la douleur, pour nous rappeler qui nous sommes, et le montrer, coûte que coûte.

TEXTE : HÉLÈNE LADIER & PHOTO : SHUTTERSTOCK

Alors à côté des vidéos virales qui tournent sur les réseaux sociaux, notamment celle du présentateur américain John Oliver qui parvient à faire passer un message de soutien à la France avec humour, il y a des textes qui sont ressortis, des symboles.

Liberté, encore et toujours

C'est d'abord notre devise qu'on a envie de crier. « Quoi ? vous voulez nous empêcher de croire en Liberté, égalité, fraternité ? alors vous n'avez pas fini de l'entendre ».

Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom
(...)
Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté.

Paul Eluard

La Marseillaise à toutes les sauces

L'appel à la solidarité internationale a presque été inutile, puisque les messages de compassion et d'hommage sont venus du monde entier dès le 13 novembre dans la nuit. C'est la guerre, et on ne sait pas ce que c'est. D'autres dans le monde le savent mais nous, nous le découvrons avec incrédulité,

alors que nous chantons un chant guerrier à chaque match de foot. Comment chanter « Aux armes citoyens » désormais ? merci en tout cas aux spectateurs anglais venus assister à France – Angleterre, qui ont entonné notre hymne, notamment à partir d'un texte en phonétique.

Paris restera une fête

Et puis ce livre en rupture de stock car tout le monde se l'arrache, d'Hemingway. C'est pas un nom qui fait rêver, Hemingway ? Il écrit que Paris est une fête.

Ce fut la fin de notre première période parisienne. Paris ne fut plus jamais le même. C'était pourtant toujours Paris, et s'il changeait vous changiez en même temps que lui.... Il n'y a jamais de fin à Paris et le souvenir qu'en gardent tous ceux qui y ont vécu diffère d'une personne à l'autre. Nous y sommes toujours revenus, et peu importait qui nous étions, chaque fois, ou comment il avait changé, ou avec quelles difficultés -ou quelles commodités- nous pouvions nous y rendre. Paris valait toujours la peine, et vous receviez toujours quelque chose en retour de ce que vous lui donniez.

Je ne veux pas faire mentir Hemingway.

Alors après les appels à la fête malgré tout, à l'insolence à la française, je lance mon modeste appel à la lecture, à la conservation d'un sens critique, à l'intelligence, pour ne pas sombrer dans des débats nauséabonds, sur Facebook ou ailleurs.

Hélène Ladier



Jean-François Mutzig expose à Monaco

Nous avons déjà consacré, il y a quelques numéros de cela, un article sur ce photojournaliste amoureux de la nature qui n'hésite pas, depuis vingt ans, à sillonner les continents à la recherche du cliché unique.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTO : J-F MUTZIG

Composant avec son métier de journaliste pour le journal Le Dauphiné, Jean-François Mutzig trouve néanmoins le temps nécessaire pour réaliser sa passion de la photographie. Une actualité bien remplie avec notamment l'ouvrage *Femme Lavande*, coréalisé avec les auteurs René Frégni et Georges Rinaudo. Un recueil sociologique sur le phénomène et l'intérêt des femmes asiatiques qui se photographient dans les champs de lavande, sur le plateau de Valensole. Deux expositions furent consacrées au lancement de l'ouvrage, une à l'église Notre-Dame-de-Romigier et la seconde au musée de l'Occitane. Plus de trente mille personnes ont pu découvrir ces expositions. Un travail différent pour ce photographe qui a voulu apporter une orientation impressionniste à ces clichés avec plus de flous et de mouvements.

Exposition à Monaco

Actuellement, et ce jusqu'au 3 janvier, se tient l'exposition « Des éléphants et des hommes » à la galerie du Parking des Pêcheurs à Monaco. Inaugurée par M. Jacques Boisson, secrétaire d'État de S. A. S. le prince Albert II de Monaco, en présence des représentants du gouvernement princier, l'exposition est consacrée à une espèce menacée : l'éléphant ! Depuis vingt ans, Jean-François Mutzig parcourt le monde à la découverte des populations et des cultures sur plus de sept pays.

« Le projet initial prévoyait de couvrir les treize pays où l'éléphant est présent. Un travail réalisé pendant cinq ans avant de présenter la première exposition, à Manosque, en 2010.

Je me souviens d'une scène : alors que je m'apprêtais à photographier une éléphante, celle-ci fouilla mon sac photo avec sa trompe, sous les yeux des enfants rieurs, médusés par la scène qui venait de se jouer devant eux. J'ai alors compris qu'il existait une relation très forte entre l'homme et l'animal, établie par des siècles de cohabitation et de collaboration », précise Jean-François. Mais il constate aussi, malheureusement, que l'éléphant court à l'extinction. Au cours des voyages suivants, Jean-François Mutzig concentre son attention sur ces deux aspects majeurs de la vie de l'animal. Son travail photographique privilégie ce lien entre l'éléphant et l'homme. Du Sri Lanka au Vietnam, en passant par le Laos, l'Inde et la Thaïlande, Jean-François Mutzig s'attache à saisir les gestes attentionnés des « mahouts » et les réactions de l'animal. Plus généralement, il photographie l'éléphant au milieu des populations locales pour caractériser cette relation ancestrale, faite d'affection et de domination. Cette approche systématique met aussi en relief, par des images puissantes, la situation critique dans laquelle se trouve l'animal ; sa dépendance, mais aussi sa souffrance dans un milieu urbain qui n'est pas le sien. Car l'animal souffre des mêmes maux que les hommes : misère, chômage, exploitation.

Avec le concours de l'association Baby et Népal et le soutien du gouvernement princier

À sa manière et avec ses moyens, Jean-François Mutzig entend participer à la sauvegarde de l'animal pour enrayer la dynamique infernale qui le conduit à sa perte. L'exposition « Des éléphants et des hommes » de Jean-François Mutzig à Monaco participe à ce mouvement de prise de conscience. Elle trouve en S. A. S. la princesse, qui a recueilli et sauvé Baby et Népal, les deux éléphants du cirque Pinder, une fervente protectrice de l'animal. Ces deux démarches en faveur de l'éléphant ne pouvaient que se rencontrer et se compléter. Ainsi s'amorce une synergie porteuse de l'espoir qu'un jour renaisse dans le monde l'harmonie entre l'éléphant et l'homme.

Exposition « Des éléphants et des hommes ». Ouverture tous les jours jusqu'au 3 janvier 2016, à la galerie du Parking des Pêcheurs, à Monaco, sous l'égide de l'association Les Clichés de l'aventure avec le concours de l'association Baby et Népal et le soutien du gouvernement princier.



« Que la force soit avec toi ! »

Nous y sommes... plus que quelques jours avant la sortie du dernier volet de la saga Star Wars ! Alors, petit retour en arrière et zoom sur le futur épisode, Le Réveil de la Force, qui sortira dans nos salles de cinéma dès le mercredi 16 décembre.

TEXTE : LÉNA VATA & PHOTO : FRANCK DEGOUL

Tout commence, il y a trente-huit ans, en 1977, avec la sortie de [Un nouvel espoir](#) au travers duquel Georges Lucas, va nous faire découvrir un univers de science-fiction alors inédit.

L'histoire s'inscrit « il y a bien longtemps, dans une galaxie lointaine », où chevaliers Jedi et seigneurs Sith se livrent un véritable combat au travers de la Force, champ énergétique mystérieux à l'origine de leurs pouvoirs respectifs surnaturels. Leurs fins sont bien différentes puisque les Jedi utilisent la Force dans le but de maintenir la paix dans la galaxie, tandis que les Sith usent le fameux côté obscur de la Force à titre personnel pour répandre le mal et détruire ce qui les entoure.

Cette première trilogie nous amène à découvrir un script digne d'un véritable conte issu de la mythologie. Georges Lucas s'étant inspiré de films (en passant des westerns à des films japonais), de la littérature, mais également de faits historiques réels pour créer un monde à part entière.

La seconde trilogie diffusée dès 1999, est dite « prélogie », car elle revient sur les origines du personnage emblématique de la saga qu'est Dark Vador. Elle se déroule une trentaine d'années avant la première trilogie. On découvre alors un enfant esclave, Anakin Skywalker, né sur la planète aride de Tatooine. On suit l'évolution du personnage et les raisons qui ont conduit Anakin à se tourner vers le côté obscur de la Force, pour renaître sous le masque de Dark Vador. [La Revanche des Sith](#), épisode 3, se termine sur la naissance de Luc et Léia, héros des épisodes 4 à 6, censé rétablir l'ordre de la Force comme l'indique la prophétie.

Depuis, la société Lucasfilm a été rachetée par The Walt Disney Company, qui de son côté a créé [Star Wars Rebel](#). Or, il existe de nombreux livres, bandes dessinées, jeux ou encore téléfilms sortis avant 2014, dans lesquels l'univers Star Wars a été développé. Cet univers dit « étendu » est alors considéré aujourd'hui comme « légende ». Seul point commun entre la « légende » et l'histoire officielle : les six films ainsi que [The Clone Wars](#), série télévisée créée par Georges Lucas.

Star Wars – épisode 7 : Le Réveil de la Force

Quelques bandes-annonces diffusées au compte-gouttes laissent entrevoir tous les éléments indispensables au succès de cette continuité. Un scénario qui reste bien mystérieux pour ce futur épisode, de quoi créer la curiosité des nombreux fans. Pour autant, quelques informations ont filtré. Il semble que l'on retrouve bon nombre de personnages mythiques, qui ont fait de la saga ce qu'elle est aujourd'hui : Léia Organa, Han Solo, Luke Skywalker, R2D2, ou encore C3PO et l'inoubliable Chewie (la boule de poils géante, aux cris semblables à un ado muant)... et du sang neuf avec deux nouveaux héros, répondant aux noms de Finn et Rey, comme le révèlent des extraits de bande-annonce. Une nouvelle génération prête à affronter le personnage sombre de Kylo Ren. La présence de membres d'anciens castings permet alors d'introduire de nouveaux personnages, tout en représentant le côté historique du récit, comme le précise Mark Hamill, alias Luke Skywalker dans une interview.



L'épisode 6, Le Retour du Jedi nous laissait sur une fin heureuse, où l'Empire galactique avait été dispersé par les rebelles qui sortaient victorieux de ces années de luttes contre le côté obscur de la Force. Mais le mal ne semble jamais mourir puisque le Premier Ordre, composé des célèbres Stormtroopers et de Chevaliers de Ren, se forme dans le but de créer une nouvelle arme de guerre capable de détruire des systèmes stellaires entiers. Finn, ancien Stormtrooper va se rallier à la résistance, après s'être perdu dans le désert et avoir rencontré Rey, une jeune femme dont on ignore encore le lien avec Luke Skywalker, mais qui semble être le nouvel espoir de cette énième épopée. Pour les accompagner, on découvre un nouveau droïde, aux formes sphériques sous l'immatriculation de BB-8.

Je pense pouvoir dire que nous sommes tous impatients de découvrir Le Réveil de la Force, tant par le côté mystérieux laissé autour du scénario que par la découverte de cette nouvelle génération de héros... Alors, rendez-vous dès le mercredi 16 décembre dans votre cinéma !

« *La Force... Elle l'attire... Laisse-la l'envahir !* »

En bref

John Williams est une nouvelle fois de la partie pour le plus grand plaisir de tous les fans. Il a composé la bande originale de ce nouvel opus et on espère bien découvrir de nouveaux thèmes personnalisés aux derniers héros de la saga.

J. J. Abrams assure la relève, tâche des plus complexes ! Scénariste et réalisateur depuis les années quatre-vingt-dix, on lui doit bon nombre de séries et films marquants, tels que Alias, Lost, Les Disparus, ou encore Mission impossible III et Star Trek... Du sang neuf dans la réalisation d'une énième trilogie. Georges Lucas valide même ce choix, estimant que « son héritage ne pourrait être en de meilleures mains ».

Dimanche 6 décembre

de 13 h à 17 h 30

LE BLEUET
LIBRAIRIE

Place Saint-Just
BANON

Rencontre & Echanges

suivi d'une séance de dédicaces
avec le Dr Franck Scola
auteur du livre



Disponible chez votre libraire

Actu Décembre

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 3 DÉCEMBRE À 19 H

MARTINE SCOZZESI

Accompagnée de Riton Palanque (accordéon, percussions) et Samuel Perronet (piano)

PETITE SALLE JEAN-LE-BLEU
8 ET 10 €

MARTINE SCOZZESI, BIOGRAPHIE

Dès l'adolescence, j'écris et compose des chansons. Je chante, accompagnée de ma guitare, Barbara, Brel, Brassens... Plus tard à Paris, je finance mes études en chantant dans la rue, les couloirs du métro, les files d'attente des cinémas. Sans jamais cesser d'écrire et de chanter, vingt années passent durant lesquelles je privilégie ma vie professionnelle.

En 2006, Monique Duché, du Bistro blanc à Paris, me donne carte blanche pour y donner un récital. Je crée, accompagnée par Sébastien Ménard, pianiste, compositeur et arrangeur, Histoire(s) d'amour. Il en sortira un premier album.

Je ferai route ensuite avec René Brion, pianiste du côté de Rustrel.

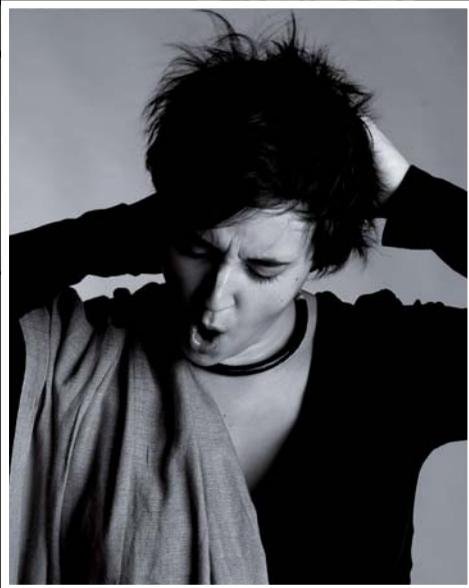
En 2011, je rencontre Riton Palanque, accordéoniste, et Samuel Péronnet, pianiste, accordéoniste. Nous formons un trio créateur du récital Du côté d'la vie. J'enregistre avec eux un deuxième album du même titre. Elke Lutze et Jacques Améziane (dit Coco, ex-batteur, percussionniste de Moustaki) nous rejoindront pour cette belle aventure.

J'ai un vrai grand plaisir à chanter ! Et à offrir ce plaisir-là. À chanter mes coups de cœur et mes coups de gueule, mais aussi mon amour de la vie et de la relation humaine. Je suis amoureuse de la belle chanson française à texte et j'aime la partager ou la faire découvrir.

CE QU'EN DIT LA PRESSE :

« Ce récital est un collier de perles et s'écoute sans faim, sans fin. Nous sommes dans le gratin : qu'elle soit auteur-interprète ou simple interprète, Martine Scozzesi est une belle et grande dame de la chanson. Il serait bien de l'identifier, de la reconnaître pour son talent. Offrez-lui vos scènes, qu'elle les magnifie. » M. Kemper, Nos enchantés, 2014.

« Elle fait partie de ces chanteuses qui ont une étonnante présence sur scène. Véritable florilège d'émotions, ce récital intimiste, riche et coloré est porté par une artiste généreuse qui sait s'entourer de musiciens de talent. À découvrir ou à revoir absolument ! » Le Bistro blanc, Paris.



SAMEDI 12 DÉCEMBRE À 21 H
MARION RAMPAL
ET HENRI FLORENS
INVITENT RAPHAËL IMBERT
CAFÉ PROVISOIRE – 8 ET 10 €

Un parcours vertigineux : que ce soit aux côtés de légendes telles que Chet Baker, Dizzy Gillespie ou Eddie Gomez, la contribution musicale d'Henri Florens est remarquable. Musicienne, chanteuse et comédienne, Marion Rampal enchaîne les projets. Artiste associée de la compagnie Nine Spirit dirigée par Raphaël Imbert depuis 2005, elle est aussi actuellement chanteuse du Big Band Alfica Blues, sous la direction d'Archie Shepp. La rencontre est évidente et nous promet d'être riche en émotions, et c'est tout naturellement que le trio se retrouvera sur la scène du Café provisoire pour clôturer l'année en beauté.

Raphaël Imbert

Musicien autodidacte né en 1974, Raphaël Imbert poursuit un chemin atypique dans la grande famille du Jazz et des musiques improvisées, artiste et pédagogue exigeant, arrangeur et improvisateur recherché. L'un de ses domaines de prédilection est le spirituel dans le jazz.

« L'un des musiciens les plus outrageusement doués de sa génération. » Gilles Torajman, Vibration.

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 !



Découvrez Ioanes Quintet Chanson métèque

Connu dans la région (et au-delà) comme un trio aux sonorités acoustiques métèques, le groupe s'agrandit pour passer au quintet.

Après sept années de concerts, tournées en trio, plusieurs CD enregistrés, dont un album de quatorze titres (Rouki v Brouki, Les Mains dans les poches, 2012), 2015 donne le ton à la « chanson métèque » en version quintet.

Après quelques mois d'élaboration, une semaine de résidence au K'fé quoi (Forcalquier) et une autre au centre culturel René-Char (Digne-les-Bains), suivies de concerts remarquables et remarqués, le nouveau répertoire est sur pied. Cinq titres ont d'ailleurs été enregistrés à Montferrat, dans le Var.

Le Quintète Métèque, c'est une voix rocailleuse et chaude marquée par d'improbables antécédents, un accordéon vertigineux et drôle venu des arts de la rue et une basse acoustique ronde et dansante.

La nouvelle formule se nourrit de la rencontre avec Jérémy (Fatum Fatras et Sans plomb 95) à la guitare électrique et à l'oud, et Virgil (De la colline) à la batterie, pour mélanger les genres, les époques et les générations.

Baigné d'influences multiples, mais sans origine contrôlable, le groupe puise sa sensibilité, son humour et sa rage dans la poésie, le slam, la chanson, la musique populaire, le rock et le hip-hop.

S'en dégagent des textes, des mélodies et des arrangements musicaux qui sont amour, refus, souffrances et jubilations.

Ioanes Vogele : chant, guitare
Riton Palanque : accordéon, scie musicale, chœurs
Yann Engelbrecht : basse, chœurs
Jérémy Cardaccia : guitare électrique, oud, chœurs
Virgil Tomato : batterie, percussions
<http://ioanes.free.fr/>



Téléthon, réussir 2015 pour être ville ambassadrice en 2016

L'association Cœur Lavande, coordonnateur des manifestations du Téléthon, et la ville de Digne-les-Bains ont décidé de postuler pour être ville ambassadrice du Téléthon en 2016.

TEXTE & PHOTOS : ASSOCIATION COEUR LAVANDE

Un véritable défi qui se prépare dès cette année. Jean Tripodi, président de Cœur Lavande, appelle les Dignois à se mobiliser pour que 2015 soit une réussite !

Comment est venue cette idée d'être ville ambassadrice du Téléthon ?

Jean Tripodi : Cœur Lavande organise le Téléthon depuis 2012. Je ne voulais pas qu'on s'installe dans la routine. Alors j'ai lancé cette idée, presque comme une boutade, au moment de la clôture du Téléthon 2014. Céline Oggero-Bakri, à qui j'en ai parlé d'abord, et Patricia Granet ensuite, ont tout de suite relevé le défi et décidé que la ville serait notre partenaire sur cette opération. Nous avons aussi le soutien des médias locaux comme le magazine Mouv'in, La Provence, Haute-Provence-Info, etc.

Pourquoi voulez-vous que Digne soit ville ambassadrice ?

Le premier objectif, il ne faut pas l'oublier, est d'augmenter les dons pour la recherche ! D'habitude, nous récoltons environ 20 000 €. Il faudra faire beaucoup mieux ! Si nous sommes sélectionnés, nous devons proposer des défis très visuels qui seront retransmis en direct par France Télévision et TV5 Monde. C'est un plus en termes d'image et de notoriété pour la ville de Digne.

Et que faut-il faire pour être sélectionné ?

Il faut déjà réussir l'édition 2015 en augmentant le nombre de défis. Je pense qu'on peut atteindre cet objectif si les habitants du territoire de la CCABV se mobilisent. Toutes les communes ont été sollicitées et peuvent s'associer à cet élan.

On espère avoir davantage de clubs sportifs impliqués. Pour le moment, ils sont encore trop peu nombreux. C'est le moment de montrer qu'on mérite notre titre de « ville la plus sportive de France » !

Votre appel a-t-il été entendu ?

Oui, nous avons déjà plus d'animations que d'habitude, et des nouveautés. On peut citer par exemple la tentative de record d'escalade de caisses de bière qui va être spectaculaire, la descente en rappel de la façade du collège Gassendi ou le flash mob organisé par le collège Borrelly, le mercredi pour les scolaires et le samedi pour le grand public. La chorégraphie sera sur le site www.coeurlavande.fr

Il y aura aussi du karting place Général-de-Gaulle, une course en relais sur la piste d'athlétisme de 17 heures à minuit, etc. Nous allons diffuser une plaquette avec le programme qui sera aussi régulièrement actualisé sur notre site internet.

Le programme est-il déjà bouclé ?

Non, on peut nous proposer des idées jusqu'au 30 novembre. Tout le monde peut organiser une manifestation : particuliers, associations, mairies, écoles... Une entreprise peut proposer un défi à ses salariés. Il suffit de se faire accréditer par Cœur Lavande ou bien directement par l'AFM.

Contact : 04 92 36 15 11
telethon@coeurlavande.fr



Couleurs Paysannes

Ouvert depuis le 5 juillet 2012, Couleurs Paysannes ne cesse de se développer afin de répondre au mieux aux attentes de leurs clients et de leur proposer des produits du terroir local.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Cette coopérative de producteurs – aujourd’hui au nombre de soixante-cinq – a fait de la proximité sa marque de fabrique. Après l’ouverture en 2012 au rond-point des Quatre-Chemins, direction Valensole, ils décident d’ouvrir une boutique en centre-ville de Manosque sur le parking du Terreau. Deux possibilités qui contentent des clientèles bien différentes. « *La boutique du Terreau a été ouverte pour permettre aux personnes résidant en ville de venir faire leurs achats à pied, certaines ne peuvent d’ailleurs pas faire autrement. Elle a l’avantage également de toucher la population des villes comme Pierrevert, Monfuron, Forcalquier... qui n’ont pas forcément envie de traverser tout Manosque pour faire leurs courses* », nous précise Lionel Maddi, responsable marketing et communication.

La proximité au cœur

Avec ces deux magasins, Couleurs Paysannes attirent les habitants dans un large rayon allant de Gréoux, Valensole, Vinon jusqu’à Forcalquier, Pierrevert, en passant par Manosque, Volx, Oraison... Il faut dire que le principe plaît énormément, obtenir des produits de qualité, pour une alimentation quotidienne saine, fournie par des producteurs locaux, de votre bassin de vie. D’ailleurs Couleurs Paysannes met un point d’honneur à ce que les clients puissent savoir d’où viennent leurs produits. Gage de transparence, dans chaque rayon vous retrouverez la « carte d’identité » de ces derniers, leur provenance, et vous pourrez ainsi mettre un visage sur le producteur, qui chaque jour travaille à vous rendre ces produits meilleurs. Toujours dans cette optique, et s’il fallait encore vous rassurer, des visites de fermes et d’exploitations sont organisées, si vous êtes intéressé n’hésitez pas à envoyer un mail pour réserver votre place. Les prochaines visites auront lieu au printemps.

Le choix des producteurs

Nous vous le disions, soixante-cinq producteurs sont référencés dans les boutiques Couleurs Paysannes et il n’y en aura pas un de plus. La politique de cette coopérative est de permettre aux producteurs de développer leur exploitation,

sans compétition et sans concurrence sur les prix, et de fournir dans la limite de leurs possibilités. Des producteurs locaux, qui viennent essentiellement d’un rayon de quarante kilomètres alentour. La coopérative se limitant à cent cinquante kilomètres afin de proposer néanmoins des produits comme le riz de Camargue, les agrumes de Menton, ou du poisson de mer.

Animations pour les fêtes

Pour les fêtes de fin d’année, vos magasins vous proposent des produits spécifiques, foies gras, truffes, huîtres, truites fumées, chapons et dindes fermières, viande de daguet... D’ailleurs, durant le mois de décembre, profitez des animations en boutique. Les samedis 12 et 19 et le vendredi 18 décembre de 10 heures à 18 h 30 : foie gras et canard. Le samedi 12 décembre de 10 heures à 17 heures : truffes ; et de 15 heures à 18 heures : poissons et crustacés. Le mercredi 23 décembre de 9 heures à 19 heures, et le jeudi 31 décembre de 9 heures à 17 heures : fleurs, compositions de bouquets sur mesure. Une idée de cadeau original, la carte cadeau à offrir pour un montant de courses défini, 20, 35 ou 50 €. Ou encore les coffrets cadeaux à composer vous-même.

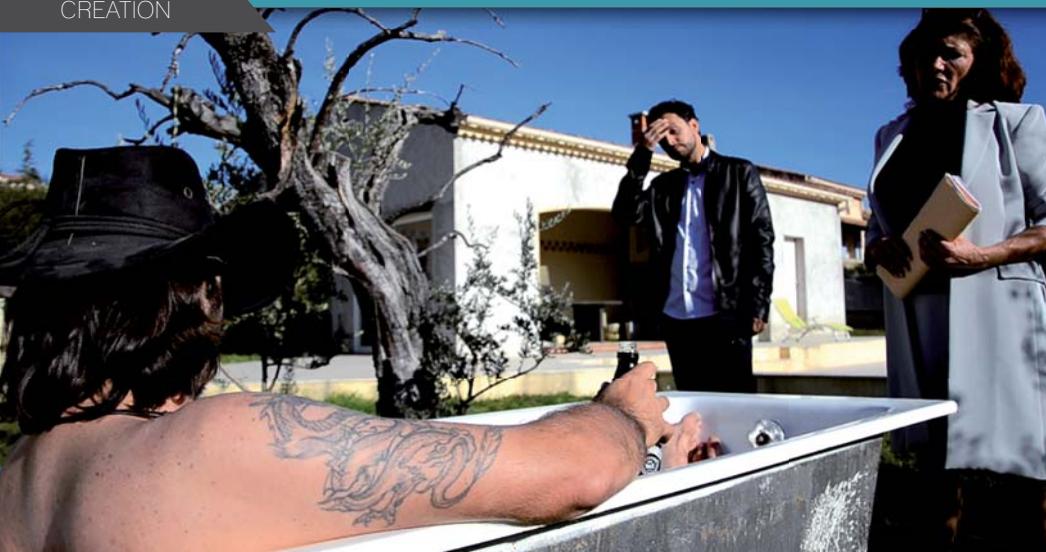
Plus d’infos :

Pour retrouver tous nos produits locaux :
Les Quatre-Chemins – 04210 Valensole
5 place du Terreau – 04100 Manosque
Nouveau ! 35 avenue de la Grande-Béguide – 13770 Venelles

www.couleurs-paysannes.fr

Suivez-nous sur Facebook @CouleursPaysannes
Tél. 04 92 72 14 96 – Mail : bonjour@couleurs-paysannes.fr

Les boutiques sont ouvertes du lundi au samedi de 9 heures à 19 heures sans interruption – Le 24 et le 31 décembre, fermeture à 17 heures. Magasins fermés le 26 décembre et le 2 janvier.



DUO la websérie

Une websérie, 100 % made in Provence, vient de voir le jour sur les sites de partage vidéo comme Youtube notamment. L'occasion pour nous de vous présenter ce projet, mais aussi l'un des acteurs, Yann Minini.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : YANN MININI

Comédien depuis un peu moins de dix ans, Yann commence par le théâtre amateur, au sein notamment de la compagnie Madame Antoine, dirigée par Audrey Truffier. S'ensuivent des stages au cours Florent à Paris où il prend la voix du cinéma et de la télévision. Il se perfectionne avec la méthode Stanislavski qui lui a ouvert les portes du cinéma, lui permettant de figurer dans des courts-métrages pour l'ERSA. Très rapidement, il passe aux longs-métrages avec notamment une apparition remarquée dans le film *La French*, tourné à Marseille. On l'apercevra également avec un petit rôle dans la série *Plus belle la vie*, dans la série *No Limit* et dernièrement sur le tournage de *Le Mal de pierres*, tourné en Provence. Pour autant, il n'oublie pas le théâtre, d'ailleurs l'année dernière il jouait une pièce au Festival d'Avignon : *Antigone à New York*.

La création de la websérie

« L'idée était de réunir des personnes du métier, de Gréoux et des alentours, pour un projet commun et ainsi faire connaître les qualités artistiques de chacun. Damien Bourletsis pour ses talents de danseur, mais il en a d'autres comme comédien ; Guillaume Aubin, spécialisé en musique, change de casquette pour participer à la série avec beaucoup de talent. Il participe aussi au montage vidéo et il pourra à l'avenir accueillir des actrices, acteurs, techniciens, figurants souhaitant nous aider à faire progresser le projet. C'est aussi ça le but de la série. C'est un projet enrichissant qui permet de mélanger nos talents et apprendre des autres », nous confie Yann Minini.

L'histoire de la série

Franck Bona jeune flic ambitieux, prends ces nouvelles fonctions dans un petit village provençal, le jour même il se voit confier l'enquête sur le meurtre d'une jeune fille, une

opportunité pour lui, sauf que rien ne va se passer comme il le pensait. Sa chef, Nadège, lui affecte un équipier, Tom Barth, flic porté sur la bouteille et avec une méthode de travail mi-flic mi-voyou. « L'idée est de faire huit épisodes d'ici juillet qui, mis bout à bout, formeront un petit film, comme nous tournons pendant notre temps libre – c'est-à-dire le week-end ou selon les disponibilités de chacun –, nos périodes de tournage sont parfois espacées de plusieurs jours, voire plusieurs semaines. » Le premier épisode sera en ligne sur la chaîne Youtube DUO la websérie début décembre et le deuxième épisode est en cours de tournage.

Nous retrouvons dans ce programme Damien Bourletsis avec qui nous avons travaillé sur le spectacle 2015 de Studio C, Sylvie Thévenin avec qui je jouais au théâtre, Nicole Vidal pour l'écriture des textes, Guillaume Aubin pour la musique, le reste de l'équipe est composé de Guillaume Corriol pour tout ce qui est logistique, Marianne Py, Marielle Rongeon, Lucie Rolaz comme comédiennes.

Distribution de l'épisode 1

Franck Bona : Damien Bourletsis

Nadège : Sylvie Thévenin

Mila Bona : Marianne Py

Tom Barth : Yann Minini

Cyndi, l'assistante de Nadège : Marielle Rongeon

Et les figurants : Tristan Coupier, Maël Minini, Carole Soler, Lucie Rolaz, Léa Santana, Corentin d'Olivera.

Si des personnes étaient intéressées pour faire de la figuration, ce serait avec un grand plaisir que nous les accueillerions, selon nos besoins.

Grand jeu de Noël Calendrier de l'avent*



DU 1^{ER} AU 25 DÉCEMBRE 2015

DES CADEAUX À GAGNER TOUS LES JOURS

Bouteilles de Champagne, chocolats, paniers gourmands, repas, crédits de jeu...

Chaque jour des machines à sous sont tirées au sort. Si vous êtes sélectionné, vous remportez un lot.

EXCLUSIVITÉ 

*Pièce d'identité obligatoire pour accéder en salle de Jeux. Voir conditions et règlement à l'accueil du Casino

AVENUE DES THERMES - VILLA LES JARRES - 04800 GRÉOUX-LES-BAINS

T. 04 92 78 00 00 - WWW.CASINOGREOUX.COM

www.groupecmplus.com - 1115116601 - Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité ou de votre carte Players Plus. Opération soumise à conditions. Règlement complet disponible à l'accueil du casino. Jetons immatériels remis sous la forme de Crédits Promotionnels portés en compte sur le support, ticket ou carte, choisi par le Casino à sa seule discrétion. Crédits non échangeables, non négociables lors de leur remise, et exclusivement valables sur les machines à sous compatibles. Les Crédits Promotionnels sont valables 9 jours à compter de leur remise.

MARTOUCHE
POUR L'AMOUR DU JEU

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Catwoman par le Centre Chorégraphique

La célèbre marque aux cristaux fait une arrivée remarquée en exclusivité dans la boutique 100 % Bijoux, à Manosque. Depuis la fin du mois de novembre, l'implantation de la gamme a opéré une transformation significative de la boutique.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

Le Centre chorégraphique vous donne rendez-vous les 18 et 19 décembre au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque pour son nouveau ballet-spectacle intitulé Catwoman. Une représentation axée sur la combativité des femmes, toute en sensualité et sensibilité avec une touche « féline ».

« Le Centre n'effectuant qu'un spectacle tous les deux ans, nous avons à cœur de proposer une création des plus complète et aboutie. L'école est tournée vers la création artistique et chorégraphique, ces dates nous permettent de montrer au public le travail effectué avec nos élèves durant toute l'année, grâce au travail des professeurs comme Sophie Lambert, Philippine Latil et moi-même », précise Céline Faure.

L'histoire

Le choix du personnage de Catwoman collait parfaitement à la volonté de Céline et de son équipe d'aborder les conditions des femmes. Ainsi, tout en restant dans le narratif, les tableaux s'enchevêtrent pour raconter l'histoire de cette fille devenue femme, avec un flash-back sur ses origines qui feront comprendre son caractère fort. L'enfance meurtrie, les violences conjugales, autant d'aspects – pouvant être assez bouleversants – qui seront abordés pour comprendre comment cette femme est devenue hors du commun. Une histoire mêlée d'intrigues qui vous tiendra en haleine durant les deux heures de ce spectacle en deux parties composées de dix-huit tableaux chacune.

La création du spectacle

Nous le savons, un spectacle de danse est fait de chorégraphies, mais aussi de décors, costumes et mises en scène. La centaine de danseurs participant à cette représentation évolueront dans des décors urbains. Une créatrice manosquaine, Anne Arpage, a contribué à la réalisation des costumes en les dessinant. Les chorégraphies, quant à elles, sont créées par Céline, Sophie et Philippine, les anciennes élèves apportant également leurs idées durant les cours, mais c'est Céline qui aura la responsabilité du choix final. Un fameux mélange créatif dans lequel vous retrouverez le mystère et la magie, passant du sombre à la lumière, la marque de fabrique de Céline Faure et de son école.

Plus d'infos

Spectacle Catwoman par le Centre chorégraphique
Vendredi 18 et samedi 19 décembre, à 21 heures
au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque

Billetterie à partir du 1er décembre, à l'école ou à l'office de tourisme de Manosque, ainsi qu'au théâtre la semaine qui précède le spectacle.

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

4 rue des Tourelles (derrière la pharmacie du Soubeyran)
04100 Manosque
Renseignements : 06 89 29 04 12

LE CENTRE CHORÉGRAPHIQUE CÉLINE FAURE
Présente son ballet spectacle 2015

COAT
WOMAN

18/19

DÉCEMBRE 2015

21 h - Théâtre Jean le Bleu

TARIFS 9 et 12 €

INFOS ET RESA : [Facebook.com/Centre Chorégraphique de Hte Provence](https://www.facebook.com/Centre-Chorégraphique-de-Hte-Provence)
4 rue des tourelles / Office de tourisme de Manosque / Théâtre Jean Le Bleu / 06 89 29 04 12



Marché de Noël Villeneuve

Pendant la période de l'aveug, nombreuses sont les villes qui organisent des marchés de Noël. Chalets en bois, sapins illuminés, guirlandes scintillantes, vin chaud et parfums d'épices créent une ambiance unique, une magie de Noël qui opère sur tous les marchés de votre département.

TEXTE : LÉNA VATA • PHOTOS : ASSOCIATION CYPRÈS DE VOUS

L'association Cyprès de Vous vous accueille à Villeneuve le dimanche 13 décembre pour un marché de Noël gourmand, convivial et chaleureux. Ce marché est l'un des plus importants des Alpes-de-Haute-Provence, il se déroule chaque année le deuxième dimanche de décembre. « L'année dernière, nous pouvions compter trente-neuf exposants, et aujourd'hui nous en comptons soixante-quinze. Ce sont principalement des exposants locaux des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes. Quarante-cinq exposants présenteront des cadeaux de Noël tels que bijoux, peintures ou encore articles de décoration, les trente autres exposants représenteront les métiers de bouche, vous trouverez donc chocolats, fruits secs, fruits confits, foie gras. Une journée où la lumière et les couleurs seront omniprésentes avec un final magique ! »

« L'association se mobilise pour proposer chaque année un programme varié et intense afin que cette journée constitue une belle parenthèse dans notre quotidien. Ainsi, cette année, nous avons organisé un concours de décoration de table de Noël au cours duquel les candidats proposeront une table pour quatre personnes, vaisselle et décorations comprises. Les différentes propositions seront départagées selon les critères suivants : l'originalité et la création. Les gagnants seront récompensés par de jolis lots. Les candidatures sont reçues en mairie. »

Une loterie permettra de gagner un reportage photo pour vos enfants (d'une valeur de 50 €) ou une belle panoplie de produits cosmétiques pour jeunes enfants. Un magnifique spectacle gratuit se déroulera en fin de journée, en avant-première, à Villeneuve. Surprise ! Mais nous pouvons déjà annoncer que cette représentation se fera pour le plaisir de vos yeux et de vos oreilles !

Le traditionnel lancer de lanternes chinoises multicolores participera à rendre cette belle journée inoubliable (si la météo le permet...).

Un repas particulièrement gourmand, accompagné par un groupe de talentueux chanteurs, sera servi à partir de

12 h 30. Pour un prix de 25 € par personne, vous pourrez déguster, après un apéritif (kir et amuse-bouches), un excellent assortiment de charcuteries et son pain de l'aveug, une brouillade de truffes, une salade aromatisée à l'huile de truffes et une part de coulommiers truffé, de succulentes pâtisseries ; le tout accompagné d'eau et de vin. Réservations auprès de vos commerçants à Villeneuve ou à l'adresse de l'association (495 chemin du Trécol, 04180 Villeneuve). Un repas enfant au prix de 12 € est possible.

Le programme

9 h 30 : ouverture du marché par M. le maire et le Père Noël qui arrivera sur un étrange traîneau.

À partir de 10h : ateliers créatifs gratuits pour enfants (décorations de Noël, savons) et balades en poney offertes par l'association Cyprès de vous.

De 9 h à 11 h : concours de décoration de tables de Noël.

11 h 30 : démonstration de danses de rue par l'association Impulsion danse.

12 h 30 : repas musical autour de la truffe dans la salle des fêtes (sur réservation uniquement).

14 h : désignation du gagnant du concours de décoration de tables de Noël.

15 h : démonstration de danses modernes par les Mères Noël de Dansez passion et retour du Père Noël sur son traîneau infernal.

17 h : spectacle de rue pour les petits et les grands.

17 h 30 : lancer de lanternes lumineuses** (sous réserve de conditions météo favorables).

18 h : spectacle de feu de la compagnie Feufolie.

Tout au long de cette journée féerique : démonstrations d'artisanat local (savons, tour à bois, bijoux, couronnes de porte de Noël...) au son de l'orgue de Barbarie, distribution gratuite de vin chaud, dégustation de produits de la mer et de vin. Présence du Père Noël et de sa hôte pleine de friandises, boîte aux lettres du Père Noël pour y déposer listes et dessins, bar à soupes, baptêmes de moto dans un engin très spécial...

Informations : 06 70 12 86 24



Manosca Parc

La ville de Manosque a vu son offre de loisirs s'enrichir avec l'ouverture, en mai dernier, de ce parc de jeux pour enfants situé dans la zone Saint-Joseph. Une solution supplémentaire pour occuper vos bambins tout en restant en ville.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Nadine et Jean-Michel Menolfi ont souhaité changer de région et de vie professionnelle. Anciens gérants d'un bar-tabac, ils décident de chercher une ville, de taille suffisamment importante, qui accueillera leur projet. C'est donc au cours de ces recherches qu'ils obtiennent l'accord de la ville de Manosque pour créer cette plaine de jeux pour enfants qui a vu le jour en plein cœur de la zone industrielle Saint-Joseph, sur l'axe très passant de l'avenue du Moulin-Neuf (avant le passage à niveau).

2 000 m² de jeux

Un parc de jeux intérieurs de 800 m², ouvert toute l'année, où les enfants de six mois à douze ans pourront découvrir et se défouler dans les parcours acrobatiques du château médiéval ou de l'igloo, dans le grand toboggan, sur le trampoline, ou encore sur le terrain multisports, sans oublier les petits animaux sauteurs. Un lieu qui divertira votre enfant et où vous pourrez profiter, vous, parents ou accompagnants, d'un espace détente avec, pour passer le temps, des jeux de société à votre disposition.

D'avril à fin octobre, Manosca Parc dispose d'une superficie de 1 200 m² avec structures gonflables, trains, carrousels, bateaux pirates, parc plage, etc. Autant d'animations que vos enfants pourront découvrir au printemps, dès le retour des beaux jours.

L'avantage de la proximité

À quelques pas de chez vous, sur la route pour aller faire vos courses, ou encore à l'occasion d'un passage par Manosque, Manosca Parc mérite un arrêt et votre enfant vous en remerciera. De votre côté, un parc de jeu à proximité est un avantage considérable, qui vous évitera bien des trajets. Une idée également pour les écoles et centres aérés recherchant des endroits de sorties.

Viens fêter ton anniversaire

Manosca Parc propose une formule anniversaire dans laquelle chaque enfant présent paye l'entrée au parc et dispose d'un accès à tous les jeux. Les parents ou accompagnants sont libres d'apporter leurs gâteaux, boissons, friandises, etc.

Manosca Parc peut mettre à votre disposition un espace avec des tables et des chaises pour fêter l'anniversaire (tarif 15 €). Sur demande et sans supplément, une animation peut être proposée durant la fête d'anniversaire de votre enfant, karaoké, jeu de foot, Pokémon, pêche aux canards, danse, etc. De plus, un cadeau-surprise sera remis à l'enfant qui viendra fêter son anniversaire à Manosca Parc.

Concours de Noël

Le samedi 19 décembre, Manosca Parc organise un concours du déguisement de Noël le plus original pour les enfants (par catégorie d'âge), mais aussi pour les parents avec de nombreux cadeaux pour les gagnants. Jeux, jouets et entrées gratuites pour les enfants, et magnums et bouteilles de champagne, pour les adultes bien sûr. Inscrivez-vous avant cette date...

Plus d'infos

Manosca Parc est ouvert les mercredis, samedis, dimanches, jours fériés et vacances scolaires de 10 heures à 18 h 30. Tarifs: gratuit pour les moins de 12 mois ; de 12 à 36 mois : 6,50 € ; et au-delà : 9,50 €. L'entrée est gratuite pour les parents ou deux accompagnateurs. L'enfant est sous leur responsabilité. Chaussettes obligatoires.

La nouveauté : durant les mois d'hiver ouverture les vendredis (hors vacances) de 16 h 30 à 20 h 30 au tarif unique de 6,50€, avec la possibilité d'apporter votre goûter ce jour-là.

Les autres jours d'ouverture, une carte de fidélité est disponible et donne droit à deux entrées gratuites pour dix entrées achetées pour votre enfant. N'hésitez pas à la demander à l'accueil.

DERNIÈRE MINUTE : Manosca Parc a créé un partenariat avec le restaurant Flunch afin de vous proposer encore plus d'avantages et de réductions. Venez les découvrir en caisse.

MANOSCA PARC

702 avenue du Moulin-Neuf - 04100 Manosque

Tél. : 04 92 77 66 45 - www.manoscaparc.fr



Swarovski en exclusivité chez 100% Bijoux

La célèbre marque aux cristaux fait une arrivée remarquée en exclusivité dans la boutique 100 % Bijoux, à Manosque. Depuis la fin du mois de novembre, l'implantation de la gamme a opéré une transformation significative de la boutique.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Tout a été pensé, réfléchi et validé par la marque, des meubles aux luminaires en passant par la peinture des murs. Après une longue analyse de la boutique, de l'emplacement et des différentes possibilités d'implantation, Swarovski a choisi la boutique 100 % Bijoux comme distributrice exclusive à Manosque. Environ la moitié de la boutique sera consacrée aux bijoux, montres, stylos, porte-clés... L'arrivée de cette nouvelle gamme donnera une raison supplémentaire aux acheteurs de consommer localement, leur évitant ainsi de faire des centaines de kilomètres pour trouver l'objet de leur choix.

La marque

Fondée en 1895 en Autriche, Swarovski conçoit, crée et vend des collections de produits en cristal de haute qualité et de toute beauté, comme des bijoux, accessoires, objets de décoration pour la maison, ornements et figurines. Le cristal de Swarovski est l'essence même d'un cadeau exceptionnel. Naturellement brillants, les colliers, bracelets et boucles d'oreille aux tons argentés ont su s'imposer avec succès. Les bijoux Swarovski alimentent véritablement l'expression créative de soi-même. Des pièces intemporelles, se portant au quotidien, à la bijouterie glamour, tendance et audacieuse en passant par les sacs de soirée, Swarovski lance de nouvelles collections chaque trimestre, répondant à tous les goûts et besoins.

De grandes marques

100 % Bijoux souffle cette année sa deuxième bougie et ne cesse d'évoluer en proposant de nouvelles marques comme avec l'arrivée de Swarovski ou de Mickaël Kors, bijoux et montres. Des marques de renom sont également disponibles, comme Thomas Sabo, Fossil, pour hommes et femmes, en

bijoux, montres et maroquinerie, Cœur de Lion, une marque allemande, avec des bijoux cubiques et colorés, APM Monaco, Skagen Bijoux pour hommes et femmes, 5e Avenue, une marque marseillaise, Hipanema, ou encore Cerruti, qu'il n'est plus nécessaire de présenter.

Durant le mois de décembre

La boutique 100 % Bijoux organise une opération commerciale sur la maroquinerie Fossil, profitez de 20 % de remise du 6 au 24 décembre sur le stock disponible, uniquement sur les sacs, hors petite maroquinerie (portefeuilles, boîtes à montres) et hors autres promotions en cours. Par ailleurs, votre boutique sera ouverte tous les jours à partir du 1er décembre, de 9 h 30 à 19 heures sans interruption.

100 % Montres

100 % Bijoux et 100 % Montres sont deux magasins associés. 100 % Montres, ouvert depuis 2011, vous propose les plus grandes marques : Ice Watch, Diesel, Casio, G-Shock, Fossil, Pulsar, Festina, Citizen, Michel Herbelin, Thierry Mugler, Cerruti, DKNY, Pierre Lannier, Skagen, All Black, Obaku, Ted Lapidus, Certus, Christian Lacroix, Hugo Boss. Dernièrement, 100 % Montres a obtenu les marques Mickaël Kors, Seiko, Victorinox et Daniel Wellington.

Plus d'infos

100 % BIJOUX & 100 % MONTRES

49 et 56 rue Grande

04100 Manosque

Ouvert tous les jours à partir du 1er décembre, sans interruption de 9 h 30 à 19 heures



SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM



PRX PUBLICS CONSEILLÉS. LES PRIX ACTUELS PEUVENT VARIER. POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, RENDEZ-VOUS DANS VOTRE POINT DE VENTE SWAROVSKI LE PLUS PROCHE.

Bijoux à partir de 89€

100% BIJOUX & ACCESSOIRES,
56 RUE GRANDE, MANOSQUE
TÉL. : 04 92 73 31 84

Les Dessous de SOUS Entendu

Pour Noël quelle plus belle attention qu'un cadeau tout en charme et en élégance. Sous Entendu vous propose de nombreuses parures pour faire plaisir messieurs ou vous faire plaisir mesdames.

Aubade

Découvrez la nouvelle collection Automne-Hiver de lingerie française Aubade : soutiens-gorge, culottes, loungewear, collants, homme, dessous sexy...

HOM

HOM est un créateur de sous vêtements pour homme. Boxers pour homme, slips et maillots de bain, un savoir-faire français qui garantit des produits de qualité. Créative et audacieuse, répondant à la demande de consommateurs à la recherche des sous-vêtements ayant une pointe d'érotisme chic, la ligne TEMPTATION by HOM prend progressivement son envol pour devenir une marque à part entière... Transparence maîtrisée et séduction élégante sont plus que jamais les valeurs-clés de cette ligne. Inspirée de la joaillerie et du faste de Versailles du 17ème siècle, la collection TEMPTATION by HOM Automne/Hiver 2015 s'inscrit sans aucun doute dans les tendances esthétiques et créatives de cette saison.

Berthe aux grands pieds

Découvrez notre sélection de collants fantaisie de la marque française Berthe aux grands pieds. Cette marque de collants propose une très belle gamme de collants de qualité fabriquée intégralement en France. Alors n'hésitez plus faites le choix des collants originaux Berthe aux grands pieds ! Collants, bas, chaussettes et accessoires pour vous mesdames.

Huit

Le style élégant moderne, tendance des modèles de lingerie Huit. Le corps comme toile de fond, comme ultime mode d'expression pour une lingerie alliant confort, créativité et modernité. Forte de son savoir faire et de son sens de la qualité, Huit sublime le corps de la femme et propose des collections à la fois accessibles et subtiles. Avant-gardiste par nature, Huit (...)

Empreinte

Empreinte, c'est 70 ans d'un savoir-faire dévoué au bien-être des femmes d'aujourd'hui ; des femmes de bonnet C et plus, en quête de marques authentiques qui les comprennent et les valorisent au quotidien. Une émotion forte portée par un produit au fit unique synonyme de qualité, de précision et d'exigence.

Et biens d'autres marques pour tous les styles et tous les goûts

Mais aussi un grand choix de pyjamas, nuisettes, tenues d'intérieur, accessoires pour femmes, mais aussi pour hommes.

À découvrir pendant le mois de décembre, un petit cadeau vous sera offert pour tout achat en boutique. Profitez des ouvertures exceptionnelles :

Lundi 14, et 21 décembre de 10H-12H30 à 14H-18H • Dimanche 13 et 20 décembre de 10H-12H30 et 14H-17H

Du mardi au samedi 10h à 18h30 NON STOP

SOUS Entendu

HUIT

WACOAL

EMPREINTE

AUBADE

MASSANA

ARTHUR

MARJOLAINE

SUGGEST

CHRISTIAN CÂNE

HOM

WOLFORD

BERTHE AUX
GRANDS PIEDS

ACHILE



LE CALENDRIER

Aubade

OFFERT*



Espace Mirabeau - MANOSQUE

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

Ouvertures exceptionnelles:

Lundi 14, et 21 décembre de 10h-12h30 à 14h-18h

Dimanche 13 et 20 décembre de 10h-12h30 et 14h-17h

Du mardi au samedi 10h à 18h30 NON STOP

Le p'tit renne au nez rouge

Quand la neige recouvre la verte Finlande,
Et que les rennes traversent la lande,
Le vent dans la nuit

Au troupeau parle encore de lui...
refrain

On l'appelait "Nez Rouge"
Ah! Comme il était mignon
Le p'tit renne au nez rouge
Rouge comme un lumignon
Son p'tit nez faisait rire
Chacun s'en moquait beaucoup
On allait jusqu'à dire
Qu'il aimait boire un p'tit coup.

Une fée qui l'entendit
Pleurer dans le noir
Pour le consoler, lui dit:
"Viens au Paradis, ce soir.
Comme un ange, Nez Rouge
Tu conduiras dans le ciel
Avec ton p'tit nez rouge
Le chariot du Père-Noël".

Quand ses frères le virent d'allure si leste
Suivre très digne les routes célestes
Devant ses ébats,
Plus d'un renne resta ba ba...

C'est Noël

C'est Noël qui sonne et carillonne
Ding ding ding ding dong
Dans la nuit toutes les cloches sonnent
Ding ding ding ding dong
Tous les ans jusqu'à la fin du monde
Ding ding ding ding dong
Tinteront les cloches à la ronde
Ding ding ding ding dong

Chansons & Comptines de Noël

Le Père Noël est enrhumé

Le père Noël est enrhumé
Préparons lui du thé sucré
Le Père Noël est enrhumé
Je crois qu'il va éternuer!
Atchoum ! Atchoum ! Pauvre Père Noël !
Atchoum ! Atchoum ! Il va se soigner.
Le Père Noël est enroué
Il a bu tout le thé sucré
Le Père Noël est enroué
Je crois qu'il va bientôt tousser!
Huhum ! Huhum ! Pauvre Père Noël !
Huhum ! Huhum ! Il va se soigner.
Le Père Noël est endormi
Il sortira après minuit
Le Père Noël est endormi
Il est tout au fond de son lit
Chchut ! Chchut ! Dors Papa Noël !
Chchut ! Chchut ! Là-haut dans le ciel.



Retrouvez sur la page facebook
du magazine Mouv'in
les vidéos des chants
pour connaître l'air et
chanter tous en coeur...

De Fleurs en Fleurs

Fleuriste / Déco / Transmission florale



Changement d'adresse

Désormais 4, Rue Arthur Robert à MANOSQUE
(Parking du Terreau à proximité - 1h Gratuite)

Ouvert Le Lundi de 14h à 19h et du Mardi au Samedi de 9h30 à 19h Non Stop
Tél. 04 92 71 12 26

TOBOGGAN

chaussures



**FEMME
ENFANT**

côté enfant

Palladium • Geox • Primigi • Naturino • Ciao Bambi
Gbb • Stones and Bones • 1015 • NewBalance

côté femme + accessoires

Nero Giardini • Air Step • Myma • Maria Mare
Anaki • Ippon Vintage • MTNG • Palladium • Johann

**OUVERTURES
EXCEPTIONNELLES
LES DIMANCHES
13 & 20 DÉCEMBRE
10H / 12H - 15H / 18H**

Place Docteur Joubert • MANOSQUE
04 92 72 27 47

ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et 15h à 19h15
le vendredi journée NON-STOP



Les rues de Manosque en fête avec l'ACAM

Durant le mois de décembre, l'association des commerçants de Manosque réalise, pour votre plus grand plaisir, une multitude d'animations pour que vos achats en centre-ville soient une féerie.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : ACAM

Durant tout le mois, l'association des commerçants et ses adhérents vous permettent de participer au jeu de la Vitrine de Noël. Du 1er au 24 décembre, faites tamponner les carnets remis dans les boutiques adhérentes, chaque achat entre 1 euro et 20 euros vous permettra d'obtenir un tampon. 4 000 euros de lots sont à gagner. Le tirage au sort aura lieu le 8 janvier 2016.

Le marché de Noël

Les 9 et 16 décembre, un marché de Noël sera installé sur les places Marcel-Pagnol et de l'Hôtel-de-Ville. Retrouvez différents exposants, artisans, alimentation, santonniers, une trentaine de stands sont prévus. L'animation sera assurée par Bruno Klimis.

Concours de la lettre au Père Noël

Du 13 au 20 décembre, votre enfant pourra participer au concours de la lettre au Père Noël. Des boîtes aux lettres géantes seront installées sur la promenade Aubert-Millot, la place Saint-Sauveur, et la place des Marchands pour que chacun puisse y déposer sa demande. La plus belle lettre permettra de gagner un séjour à Disneyland Paris pour quatre personnes (deux adultes et deux enfants de moins de 12 ans, hors transport).



À vos marques, prêts... Patinez !

Du 12 décembre au 3 janvier. La patinoire du parc de Drouille fait désormais partie

des traditions manosquines et ces fêtes de fin d'année ne dérogeront pas à la règle. Installée avant le début des vacances scolaires, elle accueillera gratuitement les enfants des écoles de la ville pendant la dernière semaine de cours. « Cela s'inscrit dans notre ligne de conduite afin qu'un maximum d'activités soient accessibles au plus

Ouverture des commerces les dimanches 13 et 20 décembre

Et encore plus d'animations dans les rues

Le 11 décembre, retrouvez la déambulation de la batucada La Clique, à partir de 17 heures, au départ de la porte Soubeyran. Suivez-les au son des percussions brésiliennes pour retrouver les échassiers lumineux et le vin chaud sur la promenade Aubert-Millot, à 18 heures.

Les 13, 20 et 22 décembre, un sculpteur de ballons déambulera dans les rues piétonnes. Le 16 décembre, retrouvez le traditionnel manège à pédales ainsi qu'une maquilleuse pour enfants sur la place de l'Hôtel-de-Ville, de 11 heures à 18 heures. Vous retrouverez également cette maquilleuse les 19 et 20 décembre, sur la place Saint-Sauveur, à partir de 14 h 30. Du 9 au 23 décembre, venez faire une promenade à poney sur la promenade Aubert-Millot.

La visite du Père Noël

Le Père Noël nous rendra visite dans sa maison installée sur la place de l'Hôtel-de-Ville, du 12 au 23 décembre. L'occasion pour votre enfant de venir faire la photo avec et de garder un souvenir, avant qu'il ne reparte pour sa grande distribution de cadeaux.

grand nombre sans avoir à se soucier du prix », explique Dominique Alunno, adjointe au maire, déléguée à la jeunesse et au sport.

RENDEZ-VOUS AU PARC DE DROUILLE – 1 € LES 30 MIN
HORAIRES :

Les 12 et 13 décembre : de 10 h à 11h30 et de 14h à 18h
Du 14 au 18 décembre : de 17h à 18h • Du 19 décembre au 3 janvier : 10h à 11h30 et de 14h à 18h • Les 24 et 31 décembre : 10h à 11h30 et de 14h à 16h
Les 25 décembre et 1er janvier : de 15h à 18h

**OUVERTURE
DES COMMERCES
LES DIMANCHES
13 ET 20
DÉCEMBRE**

Manosque

PROGRAMME DE NOËL
Animations sur les places et dans les rues de la Ville

13 au 20 décembre Concours de Lettre au Père Noël

11 décembre Batucada La Clique

+ Echassier Lumineux et Vin Chaud à partir de 18H Pl. Aubert Millot

13, 20 et 22 décembre Sculpture de Ballons

16 décembre Manège à pédale

12 au 23 décembre Père Noël dans sa maison

9 au 23 décembre Balade en poneys

19 et 20 décembre Maquillage enfants

du 17 au 24
Sonorisation de la ville



du 1^{er} au 24 décembre
GAGNEZ
LA VITRINE DE NOËL
OFFERTE PAR LES COMMERCANTS ADHÉRENTS À L'ASSOCIATION

PLUS DE
4000€
DE GAINS

Marchés de Noël
9 et 16 décembre
Place Marcel Pagnol
et Place de l'Hôtel de Ville



Noël se fête à Hyper U

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

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Jeux vidéo et électroménager

Mercredi 9 décembre, 20 % en bon d'achat sur vos achats de jeux vidéo, consoles de jeux informatiques et cartouches d'encre. Bon valable du 10 au 31 décembre.

Judi 10 décembre, 20 % en bon d'achat sur vos achats d'électroménager. Bon valable du 11 au 31 décembre.

Recevez 10 € de bon d'achat

Du lundi 7 au samedi 26 décembre, recevez 10 € en bon d'achat (par tranches de 100 € d'achats), utilisable les dimanches 13, 20 et 27 décembre.

Un sapin offert

Vendredi 11 décembre, dès 150 € d'achats, votre magasin Hyper U vous offre votre sapin de Noël, un épicéa de 80 à 100 centimètres de haut. Offre limitée à cent sapins sur l'ensemble de la journée.

Dimanche 13 décembre

De nombreuses animations sont proposées : participez à la décoration du sapin de Noël d'Hyper U Manosque de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 18 heures (réservé aux enfants de cinq à dix ans), une boule de Noël personnalisée sera offerte aux enfants participants. Une promenade en calèche avec le Père Noël vous sera offerte de 10 heures à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30. L'après-midi, de 14 heures à 17 heures, atelier de bûche de Noël pour enfants en collaboration avec les pâtisseries d'Hyper U, activité gratuite réservée aux enfants de cinq à dix ans. Toujours le 13 décembre, une bourriche d'huîtres (fines de claire no 2, bourriche de 2,5 kilos, soit vingt-quatre huîtres minimum) offerte pour 100 € d'achats dans le magasin.

Dégustations de produits

Judi 17 décembre de 10 heures à 12 heures et de 16 heures à 18 heures, venez déguster les produits de fin d'année chez Hyper U Manosque, crèmerie, poissonnerie, charcuterie, boucherie, boulangerie, viennoiserie, pâtisserie.

Mais aussi

Samedi 19 décembre, venez profiter des ventes flash de 10 heures à 11 heures et de 16 heures à 17 heures sur une sélection d'articles à prix cadeaux ! Pour les enfants, atelier de maquillage et de sculpture sur ballon, activité gratuite réservée aux enfants de cinq à dix ans.

Dimanche 20 décembre, de 10 heures à 12 h 30 et de 14 h 30 à 17 h 30, une promenade en calèche avec le Père Noël offerte par votre Hyper U Manosque.

10 € offerts pour 100 € d'achats dans la bijouterie Jad'Or. Une jacinthe offerte pour 40 € d'achats dans la boutique La Vie en fleurs.

Pour toute commande supérieure à 100 € sur le site : coursesU.com, un ballotin de chocolats offert.

Une bouteille de champagne offerte

Dimanche 27 décembre : une bouteille de champagne offerte pour 100 € d'achats en magasin, offre limitée aux cinq cents premiers clients porteurs de la carte U.

Rendez-vous

HYPER U MANOSQUE

Z.I. Saint-Joseph - 04100 Manosque

Tél. 04 92 70 70 30

Ouvert du lundi au samedi de 8 h 30 à 20 heures (fermeture à 20 h 30 le vendredi)

MENUS DE FÊTES

Votre Magasin U s'occupe de tout !

Du Mardi 1^{er} au Jeudi 31 Décembre 2015

**5€ CARTE U
OFFERTS**



POUR L'ACHAT
SIMULTANÉ DE **4**
MENUS IDENTIQUES

OU

MENU 20€

MENU 25€

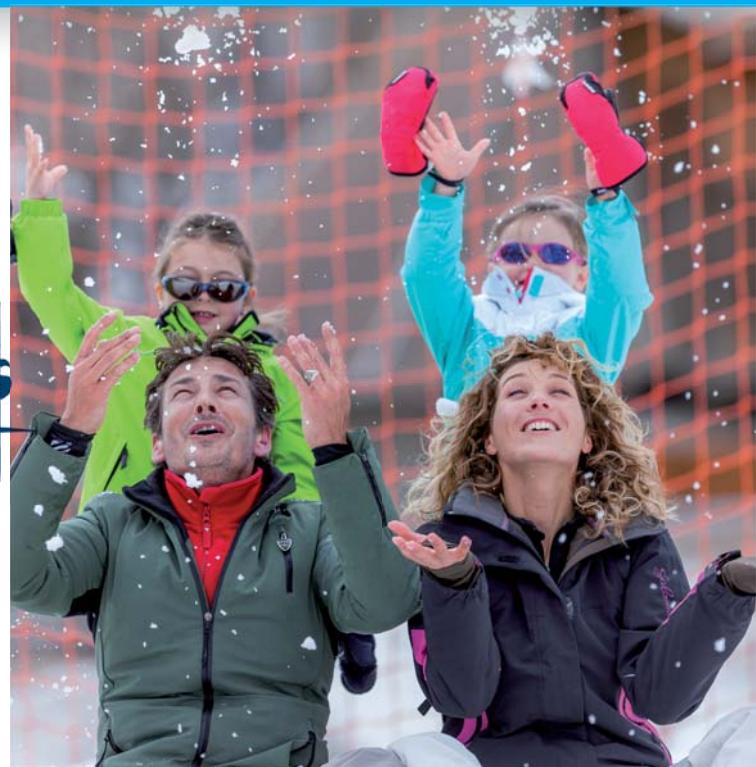


Offre réservée aux Clients CARTE U dans les Magasins U proposant le service U Traiteur Menu de Fêtes et participant au Programme de Fidélisation hors DOM et Réunion (certains magasins peuvent ne pas proposer le menu à 25€).
Sur présentation de votre CARTE U, bénéficiez de 5€ CARTE U pour l'achat simultané de 4 menus identiques à 20€ ou 25€. Les commandes de Menus de Fêtes de fin d'année sont à réaliser avant le 19 Décembre 13h pour toute commande en magasin et 12h pour toute commande sur internet pour les menus du Nouvel an.
Excepté pour les Magasins U des départements 57, 57 et 68 dont les commandes de menus de Nouvel an doivent être réalisées avant le 24 décembre 18h pour toute commande en magasin, et 17h pour toute commande sur internet.
Voir conditions de commande des «Menus de Fêtes» à l'accueil de votre Magasin U et sur www.utraiteur.com. Vauxels non contractuels.

Commandez dans votre magasin ou sur utraiteur.com

DÉCOUVREZ LE VAL D'

STATION DE SKI



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

Dépaysement à Val d'Allos-Le village

À quelques encablures des sources du Verdon, le charme opère dès l'arrivée à Val d'Allos-Le village. Un habitat traditionnel et typiquement montagnard, des maisons en pierres... tout participe au dépaysement. Zone de découverte et d'apprentissage, jardin des neiges, crèche ou halte-garderie, pistes de luge, itinéraires piétons ou sentiers à emprunter en raquettes : c'est le lieu de villégiature idéal des familles. D'autant que chacun pourra facilement accéder à Val d'Allos-Le seignus (en télécabine) ou Val d'Allos-La Foux (en navettes).

Espace à Val d'Allos-Le Seignus

Entre 1500 et 2400 m d'altitude, la station village de Val d'Allos-Le Seignus comblera les amateurs de grands espaces entre cimes vertigineuses et bordures de forêt, les 1000 m de dénivelé offrent une incroyable sensation de liberté. Evasion garantie! Ici, l'habitat traditionnel côtoie de petites résidences qui donnent toutes sur un large front de neige.

Lumière à Val d'Allos-La Foux

Située à 1800 m d'altitude, Val d'Allos-La Foux, station labellisée «Famille Plus Montagne» complète idéalement les atouts locaux en jouant la double carte de la proximité et de la modernité. Jardin des neiges, pistes de luge, patinoire, crèche et halte-garderie, ludothèque, maison des petits montagnards... Le tout, en coeur de station et accessible à pied! Val d'Allos-La Foux est également le point de départ des skieurs qui veulent goûter à l'Espace Lumière, en direction de Pra-Loup.

LA PISTE DES HÉROS, NOUVELLE ZONE LUDIQUE

MONOTONE LA GLISSE ? QUE NENNI !

Une zone ludique attend toute la famille à Val d'Allos-Le seignus. Un espace qui comblera les enfants, sous le regard amusé des parents... Situé sur la piste bleue des Champons, cette piste ludique composée de jumps, virages et autres punchs et slides amusera les petits et les grands qui se prêteront facilement au jeu !

SKI NORDIQUE ET ITINÉRAIRES RAQUETTES

Sous la neige et le soleil, les villages traditionnels de la Haute Vallée du Verdon (Colmars-les Alpes, Villars-Colmars, Beauvezer, Thorame Haute, Thorame Basse) invitent à la découverte de leur patrimoine et de leurs curiosités à savourer le temps d'une journée ou plus. Côté activités nordiques, les sites de Raterly et de la Colle Saint Michel sont des sites superbes que l'on découvre chaussé de raquettes ou de ski nordiques. Raterly 1700 (au dessus du village de Colmars-les-Alpes) Neige poudreuse et mélézins dans une ambiance feutrée. À 6 kilomètres du village de Colmars-les-Alpes (12 du Val d'Allos), Raterly est un domaine nordique complet. Ses pistes sillonnent les mélézins et les clairières sur une neige toujours d'excellente qualité de par son exposition à l'ubac. 4 pistes de ski nordique pour 20 kilomètres sous les mélézins qui satisferont les débutants tout comme les compétiteurs assidus. Aussi 7 kilomètres de parcours balisés sont accessibles aux raquettes. Soirées et sorties nocturnes à skis et à raquettes, activités nordiques... Restaurant, snack, location de matériel (skis, raquettes) et forfaits sur place au Chalet Accueil. Contact : 04 92 83 41 92

L'École de conduite sur glace du Val d'Allos

Durant les derniers hivers, aucune région française n'est épargnée par les conditions hivernales extrêmes. Verglas, brouillard givrant, pluies verglaçantes, neige, peuvent au coeur de l'hiver, paralyser un département entier parce qu'entre autre les automobilistes ne maîtrisent pas la conduite par mauvais temps... Statistiquement, 1 accident sur 4 arrive en effet sur une chaussée glissante, suite à un dérapage ou un freinage mal maîtrisé. Fort de ce constat, dans le Val d'Allos, Paul et Philippe Gilli proposent une formule tout à fait inédite au sein de leur école de conduite sur glace. Ils proposent des cours très ludiques qui ont pour objectif de former les conducteurs à la conduite sur neige et sur la glace dans un but de sécurité routière. Cet apprentissage s'adresse tout autant aux particuliers qu'aux entreprises. Les particuliers sont au volant de leurs propres véhicules ou d'un véhicule mis à disposition parviennent, à maîtriser leur voiture sur une chaussée glissante. Pour les entreprises qui ont choisi d'y consacrer une part de leurs budgets de formation professionnelle le résultat est probant.

Le circuit de glace

Sur le site estival du Parc de Loisirs, à 1400 m d'altitude. Sur une surface de 15 000 m² tous les types de véhicules peuvent évoluer sans aucun risque : pas de murs en bords de piste ni d'obstacles, mais des pentes douces et un balisage avec des cônes en plastique, pour une sécurité maximale. Aussi, à proximité immédiate du circuit se trouve un chalet, avec buvette, salle vidéo, salle de cours et terrasse avec vue sur le circuit. Le circuit est ouvert de mi-décembre à mi-mars chaque année. Plus d'infos sur : www.groupe24.fr

Verdon Express, deux ans d'éclats de rire !

Deux ans ! Deux ans seulement pour faire l'unanimité. Pour se rendre indispensable. Et pour conquérir les locaux comme les vacanciers ! Inaugurée en décembre 2013, la piste de luge sur rails du Val d'Allos a immédiatement su trouver sa place en séduisant le plus grand nombre. Situé à proximité du télésiège Marin Pascal, au pied du Col d'Allos, le Verdon Express c'est une piste longue de 1100 mètres, avec un dénivelé de 90 mètres, offrant une vue imprenable sur la station. Une fois en haut, c'est parti pour une descente qui peut atteindre les 40 km/h et, selon les cas durer entre 4 et 6 minutes. Virages en épingle, accélérations, pont sur la route du Col, vrilles ou chicanes... rien ne manque. Et grâce à une impressionnante sensation de sécurité (les luges sont en effet équipées de freins à main et la vitesse est limitée grâce à un système magnétique), le Verdon Express est devenu un rendez-vous familial, où chacun peut faire le plein de sensations.



FAMILLE PLUS MONTAGNE

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

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

UN ACCUEIL PERSONNALISÉ :

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

DEUX DOCUMENTS LEUR SONT REMIS :

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

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

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

BOULE DE NEIGE & RIBOULdingUE

Les petits ont rendez-vous avec nos deux amis

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



Free-ride

Le plaisir de la poudreuse sans l'angoisse de l'avalanche. Plaisir simple et sans danger accessible dans de nombreux secteurs avec des pistes qui, sans être damées, sont toujours sécurisées. Les lendemains de chutes de neiges, ces secteurs, à l'instar du Pouret, sont toujours pris d'assaut par les passionnés de courbes immaculées.

Contemplez !

Il y a d'abord ces montagnes qui découpent l'horizon à perte de vue, puis cette brise légère qui inonde tout votre être. Pas de doute, il s'agit d'une invitation. Celle de se poser, de s'asseoir un peu. Il n'est plus question d'action mais juste d'éprouver, de contempler. Tout ce qui vous entoure se distille peu à peu dans votre corps. Rien ne vous appartient et tout est à vous. La lumière, les couleurs, le parfum du silence. Profitez !

Raquettes

À La Colle Saint-Michel, à Rattery ou au Val d'Allos, les pentes se prêtent parfaitement à la pratique des raquettes. La montagne est douce, avec un relief arrondi, et de nombreuses pistes forestières plongent dans un milieu préservé. La signalétique entièrement rénovée est complète et permet de ne jamais se perdre.

APPRENDRE À GLISSER

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

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

LES JARDINS DES NEIGES : PÉPINIÈRES DES MERVEILLES

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

Glisse Délirium

En journée ou en soirée, venez vous initier à de nouveaux engins de glisse délirants, dans un espace sécurisé, au cœur des stations du Val d'Allos. Gratuit, sans inscription. Protections fournies. Au rendez-vous : Airboard, Snow-trikke, Monogliss, Snowscoot et autre SMX : un max de sensations en toute sécurité!

Aventure « grand nord canadien »

Pour une demi-journée d'évasion ou quelques jours de grande aventure, le plateau de Champlatte, à la Colle Saint-Michel, peut-être parcouru en version « grand nord canadien » avec chiens d'attelage et nuits en refuge... La version équestre existe également, dans la vallée, où des balades en calèches sont organisées en bordure du Verdon.

Tous en luge, la piste vous est réservée !

Une fois par semaine pendant les périodes de vacances scolaires françaises, à partir de 16 h, le télésiège du Clos Bertrand au Val d'Allos-Le Seignus, est réservé aux lugeurs. Descente de la piste bleue des Champons pour des sensations garanties! Accès réservé aux personnes équipées de luges avec freins en acier, location sur place.

Sentier Thématique des Petits Trappeurs des Neiges - Gratuit

Découvrir la montagne l'hiver au sein d'un environnement protégé. À proximité immédiate du village d'Allos et à deux pas du jardin des neiges et de l'espace débutant, un itinéraire pédestre sur neige damée attend petits et grands... Jalonné de panneaux et d'ateliers, ce parcours gratuit permet de découvrir la flore endormie, les torrents gelés, les traces d'animaux dans la neige, de percevoir les petits secrets de dame montagne et de ses habitants, d'apprendre à déterminer l'âge d'un arbre, de retenir de grandes et belles leçons de vie au sein d'un environnement préservé tout en s'amusant en famille. Aménagé sur les rives du Verdon, l'environnement y est superbe. En route pour la découverte !



Haut Verdon

Val d'Allos

**La montagne
que vous
aimez**

valdallos.com

L'Espace Lumière



©2015 outrenord.fr 04 93 19 33 • Credit photos : Robert Pouchard



Mr Bricolage, la proximité avant tout

Agence du groupe Matériaux SMC, le magasin Mr Bricolage se différencie notamment par ses produits bien spécifiques et une identité marquée de commerce de proximité.

TEXTE & PHOTO : NICOLAS LE PLÉNIER

Une petite équipe de neuf employés que les habitués ont plaisir à retrouver pour leurs conseils ou leur maîtrise dans la technicité des produits. Un accueil chaleureux et la polyvalence de chacun dans la connaissance des différents rayons.

Autant d'éléments qui qualifient le magasin Mr Bricolage Manosque comme une valeur sûre. Nous avons alors joué au jeu des questions-réponses avec le directeur de magasin, Marc Izart.

MARC, AUJOURD'HUI QUE PEUT-ON TROUVER CHEZ MR BRICOLAGE ?

Quasiment tout ce dont on a besoin pour la maison, de l'intérieur à l'extérieur, de la décoration aux luminaires en passant par l'outillage, le petit matériel, la peinture, la robinetterie, etc.

Mr Bricolage propose une offre ciblée avec du choix et une profondeur de gamme. Nous voulons que le client qui se rend dans notre magasin puisse repartir avec le produit souhaité en ayant bénéficié du conseil en plus.

DES NOUVEAUTÉS À VENIR POUR CETTE FIN D'ANNÉE ?

Le magasin va voir apparaître de nouveaux rayons, mais la nouveauté principale réside dans l'investissement que nous avons opéré pour l'acquisition d'un dérouleur de moquette.

Désormais vous avez le choix pour le revêtement de sol qui vous intéresse. Nous vous découperons la superficie nécessaire. Vous trouverez des revêtements de la marque Gerflor, mais aussi du jonc de mer ou encore du gazon synthétique, un produit saisonnier, mais qui se vend bien toute l'année pour les différentes applications dans et en dehors de la maison.

VOUS VOUS DÉMARQUEZ ÉGALEMENT GRÂCE À L'ESPACE BEAUX-ARTS-ENCADREMENT ?

Oui, nous sommes leaders localement sur ce marché. Le rayon beaux-arts-encadrement occupe une place importante dans le magasin. Nous comptons plus de quatre cents références de pinceaux, feutres, crayons de couleur, papiers, peintures acryliques ou à l'huile, chevalets, accessoires, et plus de cadres. Beaucoup d'associations, d'artistes, d'écoles et d'encadreurs professionnels utilisent nos produits. Vous pouvez compter sur les conseils de Bernard qui est chargé du rayon ainsi que de la réalisation des encadrements. Les plus grandes marques sont proposées : Lefranc & Bourgeois, Liquitex, Talens, Canson, Raphaël, Manet, sans oublier le stand Posca. Venez faire un tour, cela vous donnera quelques idées de cadeaux pour les fêtes de Noël.

MR BRICOLAGE C'EST AUSSI DE NOMBREUX SERVICES

Les amateurs de bricolage sont servis. Entre autres, nous proposons la découpe de bois, des facilités de paiement (avec la carte Mr Bricolage), et prochainement la possibilité de commandes par internet. Le principe est simple : vous passez commande sur le site Mr Bricolage, vous payez vos produits en ligne et vous pouvez venir retirer vos articles en magasin dans les deux heures. À court terme, nous aimerions également pouvoir proposer l'ouverture du magasin entre 12 heures et 14 heures, un service supplémentaire qui permettrait à une certaine clientèle de venir faire ses achats « brico ».

MR BRICOLAGE MANOSQUE

Place Damase-Arbaud - 04100 Manosque
Ouverture du lundi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 19h
Tél. : 04 92 72 67 98 - www.mr-bricolage.fr

Mr. Bricolage

MANOSQUE

Tout le mois de Décembre

NOUVEAU RAYON REVÊTEMENTS DE SOL

-15%

Sur les revêtements
de sol à la coupe.

Réalisation : Service Communication SIMC 2015 - Photos non contractuelles - © Ingo Bartschek

FAITES PLAISIR ET OFFREZ LA CARTE CADEAU MR BRICOLAGE

La carte cadeau permet de satisfaire toutes les envies en proposant un large choix de biens et de services au sein des magasins Mr Bricolage.

Proposée en plusieurs quantités (jusqu'à 5 cartes cadeau) et en plusieurs valeurs (de 15€ à 150€), elle est livrée dans une pochette cadeau accompagnée de votre message personnel.

La carte cadeau est une réponse rapide et concrète à tous les événements que vous souhaitez honorer.



 SURPRISE  FÉLICITATIONS  MERCI

OFFREZ
TOUT MR.BRICOLAGE!

 CARTE CADEAU

Notre équipe est heureuse de vous accueillir du :
LUNDI AU SAMEDI de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00.

Place Damase ARBAUD - Rond point de la Gare - 04100 MANOSQUE • Tél. : 04 92 72 67 98

AGENDA

2 MERCREDI 2 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
Oraison	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
Digne	Gavots	Don du sang	...	☎ 04 92 40 61 82
CHAMPTERCIER	...	33ème foire aux santons	...	☎ 06 71 97 24 08
SAINT-AUBAN	Espace Grabinsky	Journée d'animation du Tennis Club CASA	...	☎ 06 10 73 49 96
LES MÉES	Maison Associations	Nature ma compagne	9h30-11h30	☎ 04 92 30 58 54
LES MÉES	...	Crèche dans le lavoir de la Combe	Journée	☎ 04 92 34 32 78

3 JEUDI 3 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Jean le Bleu	Martine Scozzesi (chanson)	19h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
Oraison	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
SISTERON	...	Don du sang	...	☎ 04 92 61 31 61
Digne	Centre René Char	Duo piano et violoncelle	...	☎ 04 92 30 87 10
CHAMPTERCIER	...	33ème foire aux santons	...	☎ 06 71 97 24 08
Digne	Palais des Congrès	Téléthon	...	☎ 04 92 36 15 11
LES MÉES	...	Crèche dans le lavoir de la Combe	Journée	☎ 04 92 34 32 78
MANOSQUE	Cinéma le Lido	Soirée cinéma de l'association des soroptimist	20h - 10€/5€	☎ ...
MANOSQUE	Jean le Bleu	Concert Martine Scozzesi	19h - 8/10€	☎ 04 92 72 19 70

4 VENDREDI 4 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
Oraison	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	...	Conférence « Les travailleurs indochinois »	20h30	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Inconnu à cette adresse	21h • 38€	☎ 04 92 70 35 06
GRÉOUX	Place Hôtel de ville	Marché de Noël	17h - 22h	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Centre Ville	Téléthon 2015	...	☎ ...
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	One girl show clown bouffon - Wernera Veranda	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Cathy Heiting - Soul Jazz	21h30	☎ 06 85 35 68 42
CHAMPTERCIER	...	33ème foire aux santons	...	☎ 06 71 97 24 08
Digne	Église St Vincent	Concert de la chorale Canto Aigleduno	20h30	☎ ...
L'ESCALE	Stade et MAC	Téléthon 2015	10h-17h	☎ 06 61 30 39 10
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage sur les épices	14h-17h	☎ 04 92 62 60 59
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Le Bruits des os qui craquent - Théâtre en famille	19h	☎ 04 92 64 27 34
L'ESCALE	MAC	Concert chorale au profit du Téléthon	20h30	☎ 04 92 64 02 46
VOLONNE	Espace Notre Dame	Spectacle musical au profit du Téléthon	21h	☎ 04 92 68 00 08
VILLENEUVE	...	Conférence à l'Age d'or	20h30-22h	☎ ...
CHATEAU-ARN	Centre S. Signoret	Conférence « Hommes et choses »	18h-20h	☎ 04 92 64 44 12
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de Scapbooking	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	...	Crèche dans le lavoir de la Combe	Journée	☎ 04 92 34 32 78
REILLANNE	Église de Ventabren	Opéra : La flûte enchantée - version française	20h30	☎ 06 70 60 44 08
ST MICHEL L'OB	...	Sortie Marche Nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Ciné Débat - Carmen	20h - 10/12€	☎ 09 67 40 82 18

AGENDA

5 SAMEDI 5 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Centre Ville	Animations MOUV'IN - 100ème numéro	10h30-12h	☎ 06 64 14 04 94
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Galerie Fred K	Semaine chinoise « Ici la Chine »	15h-19h	☎ 06 88 57 85 99
ORAISON	Les Lavoirs	Crèches de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	14è Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Place Hôtel de Ville	Marché de noel	10h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX	Médiathèque	A tout ceux qui de Noëlle Renaude	...	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence spectacle poétique « Saint Nicolas »	10h30	☎ ...
MANOSQUE	Salle D. Valvérane	Exposition-vente d'artisanat africain	...	☎ 04 92 87 40 49
LES MÉES	Salle Cinéma	Spectacle de contes pour enfants	15h30-17h	☎ 04 92 32 01 49
SISTERON	Centre Ville	Téléthon 2015	...	☎ ...
ORAISON	...	Don du sang	...	☎ 04 92 78 65 80
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Opéra lyrique - Adila Carles	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Twist italien & Swing agricole - Rodéo spaghetti	22h30	☎ 06 85 35 68 42
LES MÉES	Boulodrome	Brocante, vide grenier, bourse aux jouets	6h-18h	☎ 06 72 54 97 57
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle chorégraphique et musical	20h30	☎ 04 92 30 87 10
CHAMPTERCIER	...	33ème foire aux santons	...	☎ 06 71 97 24 08
DIGNE	Centre René Char	Spectacle au profit du Téléthon	...	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	...	Exposition vente d'artisanat du Mali	Journée	☎ 06 63 72 85 27
VINON	Relais des Gorges	Repas fin d'année	12h	☎ 06 81 40 08 82
L'ESCALE	Stade et MAC	Téléthon 2015	10h-17h	☎ 06 61 30 39 10
MALIJAI	...	Téléthon 2015	13h	☎ 06 50 82 18 98
PEYRUIS	Maison Associations	Stage de peinture sur soie	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
SAINT-AUBAN	Place Pehiney	Marché de Noël	10h-18h	☎ 06 46 79 01 61
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage de Sophrologie	14h-18h	☎ 04 92 62 60 59
VALENSOLE	Place de la Mairie	Matinée au profit du Téléthon	9h-13h	☎ 04 92 74 90 02
VALENSOLE	Salle Exposition	Vidéo spectacle de Noël	18h	☎ 04 92 74 90 02
VOLONNE	Espace Notre Dame	Grand concert de l'Harmonie	21h-23h	☎ 06 98 16 33 99
LES MÉES	...	Crèche dans le lavoir de la Combe	Journée	☎ 04 92 34 32 78
GRÉOUX	Rue Grande	Bourse aux jouets	10h - 18h	☎ ...
MANOSQUE	Rue du Temple	Bourse aux jouets/Vide poussette	journee	☎ 06 76 48 07 21
MANOSQUE	Studio C	Stage & Soirée Salsa au profit du Téléthon	dès 15h	☎ 06 74 13 36 85
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43



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

VIENS FÊTER
TON ANNIVERSAIRE
À MANOSCA PARC

NOUVEAU CRÉNEAU !

Ouvert tous les vendredis de 16h30 à 20h30
au tarif unique de 6,50€ (hors vacances scolaires)
possibilité de mener ton goûter ce jour là



www.MANOSCAPARC.fr

04 92 77 66 45

AGENDA

6

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

GRÉOUX	...	Marché de Noël, bourse aux jouets	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Salle D. Valvéran	Exposition-vente d'artisanat africain	9h30-18h30	☎ 04 92 87 40 49
DIGNE	Rue de l'Hubac	Vide grenier au profit du Téléthon	8h-18h	☎ 04 92 32 19 60
LES MÉES	Boulodrome	Vide grenier, brocante, bourse aux jouets	8h-18h	☎ 06 72 54 97 57
PUIMOISSON	Place Saint Éloi	Vide grenier collection brocante	6h-18h	☎ 07 83 93 91 99
DIGNE	Place G. De Gaulle	18ème fête de l'âne gris	...	☎ 04 92 32 02 06
DIGNE	Stade C. Ménard	36ème cross athlétique club dignois	...	☎ 04 92 32 27 34
CHAMPTERCIER	...	33ème foire aux santons	...	☎ 06 71 97 24 08
SISTERON	...	Téléthon 2015	...	☎ ...
SISTERON	Musée Terre et Temps	Concert de Noël	...	☎ 04 92 61 50 54
MANOSQUE	...	Exposition vente d'artisanat du Mali	...	☎ 06 63 72 85 27
MONTFURON	Place de la Mairie	Marché de Noël	Journée	☎ 06 63 72 85 27
SAINTE-TULLE	...	Élection régionales - Premier tour	...	☎ ...
VOLONNE	Espace Notre Dame	Loto de Noël	14h30	☎ 06 31 74 78 43
LES MÉES	Église Notre Dame	Concert Gospel « Pourpre Noire »	18h	☎ 04 92 34 03 41
ORAISON	Stade Sauvecane	Téléthon	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
BANON	Librairie Le Bleuët	Dédicace du livre et rencontre avec Franck Scola	13h-17h	☎ 06 21 21 22 32

7

LUNDI 7 DÉCEMBRE

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
SAINT-AUBAN	MJC	Don du sang	...	☎ 04 92 64 33 56
MONFORT	Salle Jean Ferrat	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

La Foire Fouille
dimanche 6 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h **NON-STOP**

MANOSQUE

AGENDA

8 MARDI 8 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Salle Jean Le Bleu	Fête de Noël	14h30	☎ 04 92 72 22 28
GRÉOUX	Médiathèque	Rencontre avec Anne Delaflotte - Mehdevi	18h30	☎ 04 92 70 48 20
LES MÉES	Médiathèque	Atelier du RAMIP	10h30-11h15	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Projection spéciale Pink Floyd	18h30	☎ 04 92 64 41 24
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Bibliothèque	Café littéraire : « Je suis Pilgrim » de T. Hayes	17h40 - 19h	☎ ...
MANOSQUE	Place d'en Gauch	Gravures en fête	journée	☎ 06 85 10 03 91

9 MERCREDI 9 DÉCEMBRE

PIERREVERT	...	Don du sang	...	☎ 04 92 72 88 99
SAINTE-TULLE	Salle du Conseil	Conseil municipal	18h30	☎ ...
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Place d'en Gauch	Gravures en fête	journée	☎ 06 85 10 03 91
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Festival Vivre ensemble les différences	14h - gratuit	☎ 09 67 40 82 18

Ultimate

200M²
DEDIÉ À LA MODE URBAINE
EN PLEIN CENTRE DE DIGNE LES BAINS!

PRÊT À PORTER HOMME, FEMME
(DENIM & FASHION // STREET & SKATE CULTURE...)

OUVERT 7/7 JOURS DU 1 AU 24 DÉCEMBRE !
31 BD GASSENDI - 04000 DIGNE-LES-BAINS - 04.92.32.47.83
OUVERT EN NON STOP MERCREDI ET SAMEDI DE 10 H A 19 H

ACCESSOIRES
(BONNET, CASQUETE, UNDERWEAR, MONTRE...)

SNEAKERS & CHAUSSURES
(PLUS DE 400 RÉFÉRENCES)

RAYON ENFANTS
(DE 4 A 14 ANS)

GRANDE BRADERIE SUR L'ESPACE GLISSE ! (SNOWBOARD, SKI, SKATE, ROLLER, BMX, TROTINETTE FREESTYLE...)

NOUS ACCEPTONS :

BON DE RÉDUCTION
10€

DÉS 100€ D'ACHATS SUR PRÉSENTATION DU COUPON
OFFRE NON CUMULABLE AVEC AUTRES PROMOS
VALABLE DU 15 NOVEMBRE AU 24 DÉCEMBRE 2019

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

10 JEUDI 10 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MALIJAI	Salle des Fêtes	Réception des nouveaux arrivants	18h30	☎ 04 92 34 01 12
SALIGNAC	Local Garderie	Atelier jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Cinématographe	Ciné petit déj' spécial 30 ans du Cinématographe	8h45-10h	☎ 04 92 32 37 04
VOLX	Place Foyer Rural	Repas dansant	12h-18h	☎ 04 92 70 18 00
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Place d'en Gauch	Gravures en fête	journée	☎ 06 85 10 03 91
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Festival Vivre ensemble les différences	14h - gratuit	☎ 09 67 40 82 18
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Êtres et Devenir	14h - 4€	☎ 09 67 40 82 18

11 VENDREDI 11 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	Mummenschanz - Les musiciens du silence	21h • 25 €	☎ 04 92 70 35 06
MANOSQUE	Galerie Fred K.	Concert musique chinoise	19h30 • 10€	☎ 06 88 57 85 99
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Chanson française - Martine Scozzesi	21h	☎ 06 85 35 68 42
SISTERON	Place de l'Horloge	Marché de Noël	...	☎ 04 92 34 62 93
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	La face cachée de la lune - Musique	19h	☎ 04 92 64 27 34
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de poterie	9h15-12h15	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Salle Grand Champ	Stage sur les épices	14h-17h	☎ 04 92 62 60 59
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
ORAISON	Local des Fileuses	Exposition de la Table des 13 desserts	...	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Village	Crèches de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salles du Château	Féerie de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Place d'en Gauch	Gravures en fête	journée	☎ 06 85 10 03 91
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Festival Vivre ensemble les différences	14h - gratuit	☎ 09 67 40 82 18
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Ciné Débats - Même pas peur	14h - 7€	☎ 09 67 40 82 18
MANOSQUE	Centre Ville	Déambulation Batucada La Clique + Échassiers	17h	☎ ...

SEIKO
Premier



100 % MONTRES
49 RUE GRANDE / MANOSQUE / 04 92 73 34 21
ouvert du 1er au 24 décembre tous les jours de 9H30 19H non-stop

AGENDA

12 SAMEDI 12 DÉCEMBRE

MANOSQUE	MJC	Marion Rampal et Henri Florens invitent R.Imbert	21h	☎ 04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Rock Stoner Métal - The Real Mac Coy	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Rock - Harmonic Generator	22h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Rock'n'roll allégorique - Spirit bomb	23h	☎ 06 85 35 68 42
CHATEAU-ARN	Font Robert à la Jarre	Brocante, vide grenier de Noël, bourse aux jouets	7h-16h	☎ 06 72 54 97 57
CHATEAU-ARN	Le Grenier	Marché à la brocante et vide greniers	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
DIGNE	Centre René Char	Soirée théâtre des Alpes de Haute Provence	7h-16h	☎ 04 92 30 87 10
SISTERON	Place de l'Horloge	Marché de Noël	...	☎ 04 92 34 62 93
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Soirée dansante avec « Trio Azur »	...	☎ 06 83 73 84 02
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Soirée contes avec Olivier De Robert	20h30	☎ ...
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	La face cachée de la lune - Musique	19h	☎ 04 92 64 27 34
MALIJAI	Salle Bergeroux	Exposition - Vente	14h-18h	☎ 04 92 34 02 18
PEYRUIS	Maison associations	Stage de Bonsaï	9h30 - 17h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de Calligraphie	10h - 13h	☎ 04 92 62 60 59
LES MÉES	Église	Concert « Le Petit Choeur »	15h30	☎ 04 92 32 50 36
CHATEAU-ARN	Cinématographe	30ème Anniversaire du Cinématographe	20h	☎ 04 92 64 41 24
Oraison	Places de la ville	Parade de Noël	17h - 18h30	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Places de la ville	Commerces en fête	...	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Place de la ville	Foulée de Noël - Course à Pied	9h - 12h	☎ 04 92 78 60 80
Oraison	Places de la ville	Vin chaud, crêpes et friandises	14h - 21h	☎ 04 92 78 60 80
SAINT-AUBAN	Centre social Marelle	La naissance...et après !	10h - 12h	☎ 04 92 30 58 54
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h - 18h30	☎ 04 92 64 09 40
VILLENEUVE	Église	Concert de la chorale EVIV Cantabile	20h30 - 22h	☎ ...
MANOSQUE	Place Saint Sauveur	stand : Gravures en fête	journée	☎ 06 85 10 03 91
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
ST MICHEL	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43
MANOSQUE	MJC Café provisoire	Marion Rampal et Henri Florens invitent R.Imbert	21h - 8/10€	☎ 04 92 72 19 70

Côté Femme

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



Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

I CODE IKKS CIMARRON FINAL TOUCH ASH BEL AIR GAT RIMON

OFFRE DE NOËL
du 5 au 26/12 inclus
1 ARTICLE ACHETÉ = LE 2^{ÈME} À -50%*
(conditions en magasin)

*Pour les fêtes affirmez votre look !
Découvrez toutes les idées cadeaux tendances en boutique !
Ouvertures Exceptionnelles NonStop du samedi 19 au jeudi 24/12*

*Décembre c'est aussi la NOUVELLE COLLECTION
pré Printemps/été 2015 dans votre boutique*

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



**RELOOKEUSE PROFESSIONNELLE
DIPLOMÉE**

CONSULTANTE EN LOOK

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10H À 12H ET DE 15H À 19H ET LE DIMANCHE DE 10H À 12H

AGENDA

13 DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

SISTERON	Place de l'Horloge	Marché de Noël	...	☎ 04 92 34 62 93
SISTERON	Musée Terre et Temps	Concert dans le cathédrale	...	☎ 04 92 61 50 54
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Loto	...	☎ ...
RIEZ	Allée Louis Gardiol	Les 13 desserts	9h-12h30	☎ 04 92 77 99 09
MALIJAI	Salle Bergeroux	Exposition - Vente	14h-18h	☎ 04 92 34 02 18
LES MÉES	Salle des fêtes	8ème tournoi de Poker caritatif	...	☎ 06 03 82 08 34
MALIJAI	Parc du Château	21ème marché paysan et artisanal de Noël	Journée	☎ 06 77 74 98 47
PEIPIN	Zone Bricomarché	Le merveilleux Noël de la Dynamique Pépinoise	14h-17h	☎ 04 92 62 47 38
VILLENEUVE	Village	Marché de Noël	9h-19h	☎ ...
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
Oraison	Stade Gai Miniet	Match de Roller Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Berges du Verdon	7ème Cyclocross Régional	11h	☎ 06 70 02 57 74
MANOSQUE	Centre Ville	Sculpture de ballons	...	☎ ...

14 LUNDI 14 DÉCEMBRE

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
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don du sang	...	☎ 04 92 72 43 43
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle - Théâtre en anglais	...	☎ ...
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

16 MERCREDI 16 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Gravure en fête - Exposition	10h	☎ 06 32 30 16 32
LES MÉES	Locaux RAMIP	Rencontre en soirée	20h-22h	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
VOLX	Place Foyer Rural	« Les Conviviales »	10h-18h	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Star Wars 3D - sortie Nationale	16h - 18h30 - 21h	☎ 09 67 40 82 18
MANOSQUE	Place Hotel de Ville	Manège à Pédale + Maquillage enfants	11h-18h	☎ ...

La Foire Fouille
dimanche 13 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h **NON-STOP**

MANOSQUE

AGENDA

17 JEUDI 17 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Gravure en fête - Exposition	10h	☎ 06 32 30 16 32
DIGNE	Place G. De Gaulle	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
PEIPIN	Local Ludocinelle	Atelier de jeux	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40

18 VENDREDI 18 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Gravure en fête - Exposition	10h	☎ 06 32 30 16 32
REILLANNE	...	Don du sang	...	☎ 04 92 75 61 62
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Courts métrages - Le jour le plus court	19h30	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Place G. De Gaulle	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Super loto de l'Entente Provençale	20h	☎ 06 61 10 82 09
VOLONNE	École maternelle	Atelier du RAMIP	9h30-11h30	☎ 04 92 31 50 99
MALIJAI	Salle des fêtes	Boum de Noël des enfants	16h-18h30	☎ 06 30 57 50 98
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h-23h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Théâtre J. Le Bleu	Spectacle Centre Chorégraphique : Cat Woman	21h	☎ 06 89 29 04 12
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

BAR À ONGLES

VERNIS SEMI-PERMANENT 22€
COMBLAGE 35€

20€ Shampoing + Brush

54€ Shampoing + Mèches + Coupe + Brush

34€ Shampoing + Couleur + Coupe + Brush

24€ Shampoing + Coupe + Brush

16€ Shampoing + Coupe homme

Hair
Beauty
Shop

coiffure - bar à ongles

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

AGENDA

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

19 SAMEDI 19 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Atelier Empreinte 04	Gravure en fête - Exposition	10h	☎ 06 32 30 16 32
RIEZ	Salle des Fêtes	Conférence spectacle poétique « Saint Nicolas »	...	☎ ...
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	King Tao Orchestra	21h30	☎ 06 85 35 68 42
DIGNE	Centre René Char	Spectacle AC-Déchets	17h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE	Place G. De Gaulle	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
VALENSOLE	Place du Marché	Noël à Valensole	...	☎ 06 88 41 64 31
MISON	...	Marché de Noël	Journée	☎ ...
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Soirée courts métrage « Le jour le plus court »	20h45	☎ ...
SAINTE-TULLE	L'EGV	Soirée jeux vidéo	19h	☎ ...
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage d'art floral japonais	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
CHATEAU-ARN	Cinématographe	30ème Anniversaire du Cinématographe	18h30	☎ 04 92 64 41 24
ORAISON	Places de la Ville	Vin chaud, crêpes et friandises	14h-21h	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto	17h30-19h30	☎ 04 92 78 42 31
PIERREVERT	Salle de la Frache	Soirée théâtrale	Journée	☎ 04 92 72 86 87
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h-18h30	☎ 04 92 64 09 40
VOLX	...	Repas dansant	12h-18h	☎ 04 92 70 18 00
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de Noël	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la Ville	Commerces en fêtes	Journée	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Cour du Château	Marché de Noël	9h-18h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Places de la Ville	Parade de Noël et Feux d'artifice	17h-18h30	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Concours du plus beau déguisement de Noël	Après-midi	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Théâtre J. Le Bleu	Spectacle Centre Chorégraphique : Cat Woman	21h	☎ 06 89 29 04 12
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43
PIERREVERT	Salle de la Franche	Théâtre: Le pied de la lettre	20h30	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	Place St Sauveur	Maquillage enfants	à partir de 14h30	☎ ...

La Foire Fouille
dimanche 20 décembre
Ouverture exceptionnelle de 10h à 18h

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h **NON-STOP**

MANOSQUE

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

20 DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Contes marionnettes - Cie du funambule Miribilia	16h30	☎ 06 85 35 68 42
RIEZ	Salle Multi-Activités	Vide grenier, vide poussette	8h -18h	☎ ...
DIGNE	Place G. De Gaulle	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle de Noël de l'école du sous sol	...	☎ 04 92 31 51 80
MISON	...	Marché de Noël	Journée	☎ ...
RIEZ	...	Marché de Noël	8h -17h	☎ 04 92 77 99 09
SAINTE TULLE	Théâtre H. Fluchère	« Ciné Noël »	15h30	☎ ...
SAINTE TULLE	...	Parti communiste français	...	☎ ...
VOLONNE	Espace Notre Dame	Festivités de Noël	15h - 20h	☎ 06 31 74 78 43
LES MÉES	Salle des Fêtes	Festivités de Noël	...	☎ 04 92 34 32 78
MALIJAI	Salle Bregeroux	Loto	16h	☎ 04 92 34 19 71
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto de l'ASVG	15h30	☎ 04 92 74 90 02
CHATEAU-ARN	Ferme Fond Robert	Marché artistique de Noël	15h - 18h30	☎ 04 92 64 09 40
VOLX	Foyer Rural	Loto Basket	17h - 20h30	☎ 06 87 83 53 44
MANOSQUE	...	Atelier arts plastiques et éveil sensoriel	14h -18h	☎ 06 82 21 07 41
ORAISON	Cour du Château	Marché de Noël	9h -18h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Éden	Spectacle de Noël « comédie musicale »	20h30	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Festival - Le Jour Le Plus Court	de 18h à 22h30 4€	☎ 09 67 40 82 18
MANOSQUE	Centre Ville	Sculpture de ballons	...	☎ ...
MANOSQUE	Place St Sauveur	Maquillage enfants	à partir de 14h30	☎ ...

NOUVEAU

Venez profiter d'une séance relaxante avec
Annabelle Massages & Esthétique chez *Blondine Coiffure*

**Offres découverte
de Noël**

Modélage corps
& soin visage 1h

45€
au lieu de 60€

Offre de Noël

Coffrets cadeaux
& Bons cadeaux
Renseignez-vous

Modélage corps
& soin visage 1h30

70€
au lieu de 90€

-10%

Toutes les prestations
soin des mains & pieds



Tél. 06 24 10 24 35
www.annabellebienetre.wix.com/massages
annabelle@muller@orange.fr

Offres valables du 5 au 25 décembre 2015



salon blondine

Coiffure Mixte

Tél. 04 92 72 30 71

7, Place du Terreau - 04100 MANOSQUE

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

21 LUNDI 21 DÉCEMBRE

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
FORCALQUIER	...	Don du sang	...	☎ 04 92 75 48 22
DIGNE	Place G. De Gaulle	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle la Reine des Neiges	19h30	☎ 04 92 36 62 62
SAINT-AUBAN	Centre social Marelle	Coin famille Scrapbooking	15h-17h	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	...	Stage Jeunes «coaching d'orientation»	...	☎ 06 41 55 02 76
ST MICHEL L'OB	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

22 MARDI 22 DÉCEMBRE

DIGNE	Bd Gassendi	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
L'ESCALE	MAC	Conférence « La magie du Noël Provençal »	...	☎ 04 92 64 00 46
MANOSQUE	...	Stage Jeunes «coaching d'orientation»	...	☎ 06 41 55 02 76
MANOSQUE	Centre Ville	Sculpture de ballons	...	☎ ...

23 MERCREDI 23 DÉCEMBRE

DIGNE	Gavots	Don du sang	...	☎ 04 92 40 61 82
DIGNE	Bd Gassendi	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
CHATEAU-ARN	Médiathèque	Coin famille à la Médiathèque	14h	☎ 04 92 32 37 04
CHATEAU-ARN	Médiathèque	La médiathèque fête Noël	15h	☎ 04 92 64 55 34
VOLX	Foyer Rural	Grand jeu du passeport	19h	☎ 06 22 52 26 59
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Ecociné Verdon	Ciné Débat - Casse Noisette	20h 10/12€	☎ 09 67 40 82 18

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

- BLANCHIMENT DES DENTS
- 50€

sourire éclatant en une séance ! (2fois 20 min)

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

24 JEUDI 24 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa, Kizomba, Bachata	19h-21h	☎ 06 74 13 36 85
ST MARTIN BRO	...	Sur les aires de la tour et d'une messe	17h15	☎ 04 92 78 02 02
DIGNE	Bd Gassendi	Marché de Noël	journée	☎ 04 92 30 52 00
SISTERON	...	Noël solidaire	...	☎ 04 92 61 36 50
RIEZ	...	Crèche vivante	...	☎ 04 92 77 99 09
L'ESCALE	Église	Retraite aux flambeaux	19h-20h30	☎ 04 92 64 19 35

25 VENDREDI 25 DÉCEMBRE

SAINTE-TULLE	...	Avenir Recyclage	...	☎ ...
VOLX	Foyer Rural	Loto « La boule Volxienne »	17h-20h30	☎ 04 92 70 91 28

Déco Du Côté Mobilier Maison

DESTOCKAGE sur le mobilier FER FORGÉ

OUVERTURE les dimanches 6, 13 et 20 décembre
10h/12h30 & 14h30/18h30
le lundi 20
9h30/12h30 & 14h30/18h

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

Découvrez notre page

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

Partenaire ISIFUN et Chèque KD04

Val d'Allos

Un séjour au Ski
pour 4 personnes
(6 jours) avec forfaits
remontées mécaniques

Participez
Grand
Spécial 100
Magazine

En remplissant le B
et en le déposant
boutiques o

Un Drone
Parrot

Des Menus
pour 2 Personnes
à La Table
du Domaine
à Niozelles

Des Places
de Cinéma pour
Star Wars
Episode VII

Des Coffrets
Cadeaux
For Hommes

Et des 100^{aine} de
Bons d'Achat
& Surprises
Chez les Commerçants
Annonces



pelez au Grand Jeu 100^{ème} Numéro Mouv'in

Bulletin ci-contre,
dans l'une des
pages de la liste

Tentez de
Gagner
les lots
suivants



Les résultats seront communiqués sur le site internet et Facebook du magazine Mouv'in. Chaque gagnant sera contacté par téléphone et son lot lui sera remis en main propre.

Déposez votre bulletin chez l'un des annonceurs du magazine :

AMANOSQUE : Fête à Vie ; Jack and Jones ; Immortal Karess ; Etal + ; Megachip ; Sous Entendu ; Autosur des Ponches ; Maquillage Permanent ; Toboggan ; Manosca Parc ; Espace Formes et Beauté ; De Fleurs en Fleurs ; Ford ; Hair Beauty Shop ; 100% Montres ; 100 % Bijoux ; Blondine Coiffure ; Relooking Minceur et Beauté ; I love hair ; For'Hommes ; Mr Bricolage ; Ciga Vap ; Du Coté Maison ; So Swim ; Keep Cool ; Couleurs Paysannes. ET AUSSI : Coté Femme ORAISON ; Ultimate DIGNE ; Domaine des Sources NIOZELLES ; La Fuste VALENSOLE.

Avant le 20 Décembre 2015

Jeu gratuit sans obligation d'achat ou de participation organisé par la société Print'N view N°SIRET 810 771 972 - Bulletin à déposer chez l'un des commerçants mentionnés ci dessus avant le 20 décembre 2015 - L'inscription de votre adresse email ou coordonnées ne seront pas transmis à d'autres organismes que le magazine MOUV'IN. Inscription avant le 20 décembre pour participation au tirage au sort. Lot N°1 : Un séjour pour 4 personnes dans un appartement + 4 forfaits remontées mécaniques valeur 1400€. Jeu en partenariat avec l'office de tourisme du Val d'allos (04) et les commerçants annonceurs. Lots non remboursables ou échangeables. Ces lots ne peuvent donner lieu à aucune contrepartie monétaire sous quelque forme que ce soit, totalement ou partiellement, y compris le rendu de monnaie, ni être porté au crédit d'un compte associé ou non à une carte de paiement ou de crédit. Le magazine Mouv'in ne saurait être tenu responsable de la perte ou du vol de ce chèque cadeau.

Bulletin Grand Jeu Spécial 100^{ème} Numéro **MOUV'IN** 

Nom :

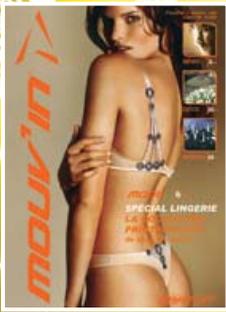
Prénom : Âge :

Adresse :

Code Postal : Tél :

Ville :

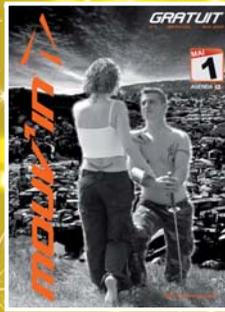
Email :



N°1 • Mars 2006



N°2 • Avril 2006



N°3 • Mai 2006



N°4 • Juin 2006



N°5 • Juill./Août 2006



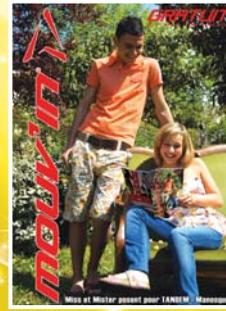
N°11 • Février 2007



N°12 • Mars 2007



N°13 • Avril 2007



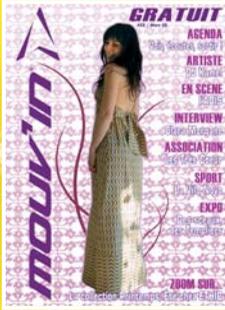
N°14 • Mai 2007



N°15 • Juin 2007



N°21 • Février 2008



N°22 • Mars 2008



N°23 • Avril 2008



N°24 • Mai 2008



N°25 • Juin 2008



N°31 • Février 2009



N°32 • Mars 2009



N°33 • Avril 2009



N°34 • Mai 2009



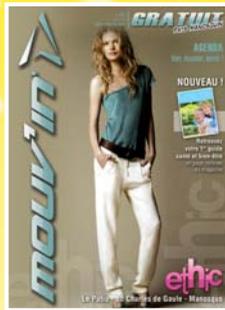
N°35 • Juin 2009



N°41 • Février 2010



N°42 • Mars 2010



N°43 • Avril 2010



N°44 • Mai 2010



N°45 • Juin 2010



N°6 • Septembre 2006



N°7 • Octobre 2006



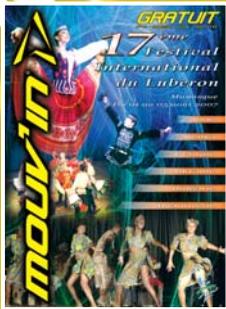
N°8 • Novembre 2006



N°9 • Décembre 2006



N°10 • Janvier 2007



N°16 • Juill./Août 2007



N°17 • Septembre 2007



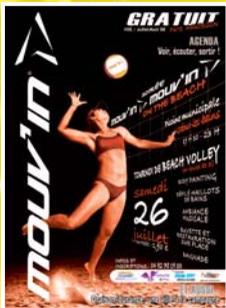
N°18 • Octobre 2007



N°19 • Novembre 2007



N°20 • Déc./Janv. 2007



N°26 • Juill./Août 2008



N°27 • Septembre 2008



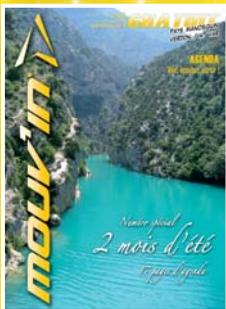
N°28 • Octobre 2008



N°29 • Novembre 2008



N°30 • Déc./Janv. 2008



N°36 • Juill./Août 2009



N°37 • Septembre 2009



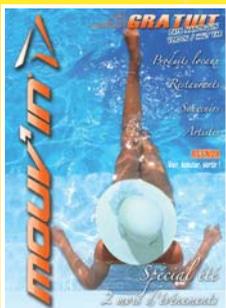
N°38 • Octobre 2009



N°39 • Novembre 2009



N°40 • Déc./Janv. 2009



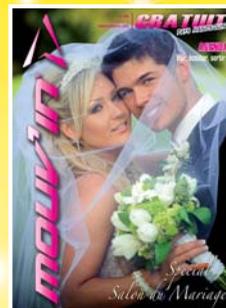
N°46 • Juill./Août 2010



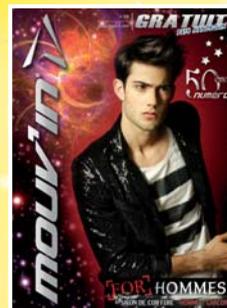
N°47 • Septembre 2010



N°48 • Octobre 2010



N°49 • Novembre 2010



N°50 • Déc./Janv. 2010



N°51 • Février 2011



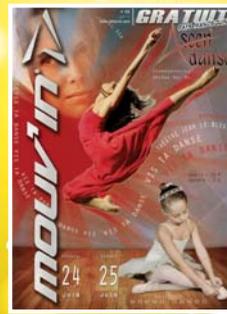
N°52 • Mars 2011



N°53 • Avril 2011



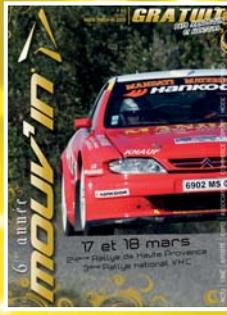
N°54 • Mai 2011



N°55 • Juin 2011



N°61 • Février 2012



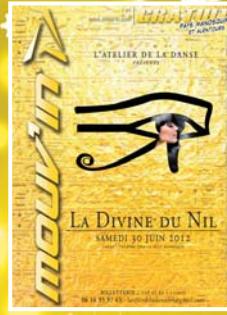
N°62 • Mars 2012



N°63 • Avril 2012



N°64 Mai 2012



N°65 • Juin 2012



N°71 • Février 2013



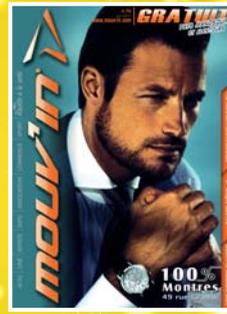
N°72 • Mars 2013



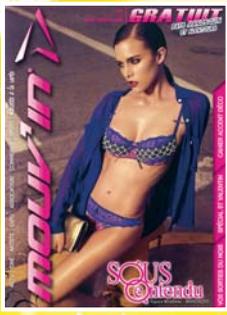
N°73 • Avril 2013



N°74 • Mai 2013



N°75 • Juin 2013



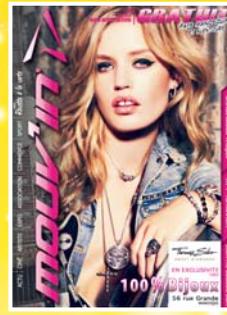
N°81 • Février 2014



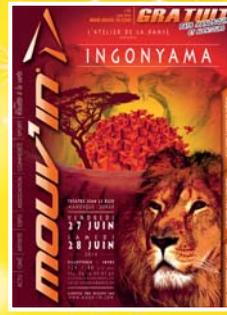
N°82 • Mars 2014



N°83 • Avril 2014



N°84 • Mai 2014



N°85 • Juin 2014



N°91 • Février 2015



N°92 • Mars 2015



N°93 • Avril 2015



N°94 • Mai 2015



N°95 • Juin 2015



N°56 • Juill./Août 2011



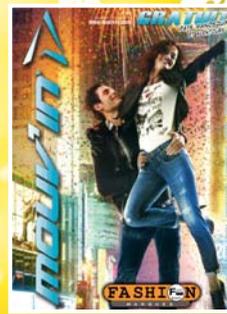
N°57 • Septembre 2011



N°58 • Octobre 2011



N°59 • Novembre 2011



N°60 • Déc./Janv 2011



N°66 • Juill./Août 2012



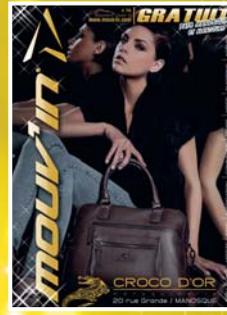
N°67 • Septembre 2012



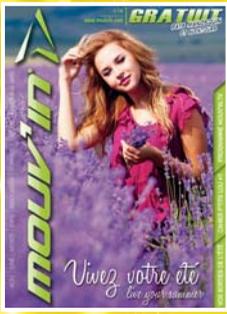
N°68 • Octobre 2012



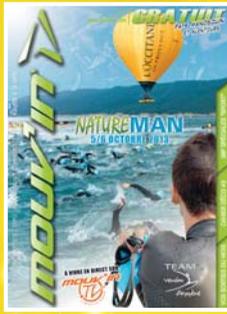
N°69 • Novembre 2012



N°70 • Déc./Janv. 2012



N°76 • Juill./Août 2013



N°77 • Septembre 2013



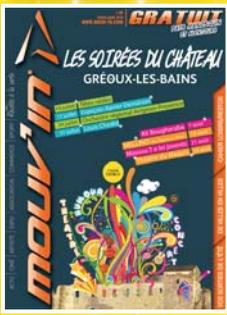
N°78 • Octobre 2013



N°79 • Novembre 2013



N°80 • Déc./Janv. 2013



N°86 • Juill./Août 2014



N°87 • Septembre 2014



N°88 • Octobre 2014



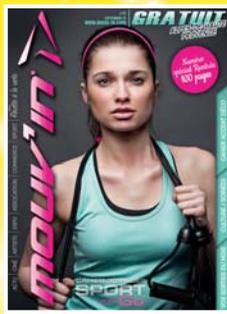
N°89 • Novembre 2014



N°90 • Déc./Janv. 2014



N°96 • Juill./Août 2015



N°97 • Septembre 2015



N°98 • Octobre 2015



N°99 • Novembre 2015



N°100 • Déc./Janv. 2015

AGENDA

26 SAMEDI 26 DÉCEMBRE

SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	...	☎ 04 92 61 50 54
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

27 DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	13h30-17h	☎ 04 92 61 50 54
SAINTE-TULLE	...	USST Football	...	☎ ...
L'ESCALE	MAC	Tournoi de tarot en donnes libres	14h	☎ 06 18 90 97 59
MALIJAI	Salle Bergeroux	Loto	16h	☎ 06 60 02 72 00
VOLX	Foyer Rural	Loto « Société de Chasse L'épervier »	17h-20h	☎ 04 92 78 49 82
ORAISON	Stade Giai Miniet	Super loto par Rugby Entente Provençale	21h	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Loto de l'ASVG	16h	☎ 04 92 74 60 88

28 LUNDI 28 DÉCEMBRE

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
SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	13h30-17h	☎ 04 92 61 50 54

29 MARDI 29 DÉCEMBRE

SISTERON	...	Don du sang	...	☎ 04 92 61 31 61
SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	13h30-17h	☎ 04 92 61 50 54

30 MERCREDI 30 DÉCEMBRE

SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	13h30-17h	☎ 04 92 61 50 54
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

BIENTOT NOËL ! Faites leur plaisir en leur offrant un coffret cadeau ou un bon cadeau (disponible dans votre institut)

institut de beauté
ESPACE FORMES ET BEAUTÉ
hammam véritable • UV • balnéo • ultrason • cellu m6 • modelage • ongles
soins du visage et corps

🎀 OUVERTURE 🎀

DU LUNDI AU VENDREDI : 9H - 18H
SAMEDI : 9H - 12H & Après-midi sur RDV

04 92 73 75 08

ZI ST JOSEPH - AXE SUD - (AU DESSUS DE LA HALLE AUX VÊTEMENTS FEMME) **MANOSQUE**

AGENDA

31 JEUDI 31 DÉCEMBRE

DIGNE	Palais des Congrès	Bal de la Saint Sylvestre	...	☎ 04 92 36 62 62
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Nuitée de la Saint Sylvestre	...	☎ 04 92 61 36 50
SISTERON	Musée Terre et Temps	Crèche de Noël à la Cathédrale	13h30-17h	☎ 04 92 61 50 54
CHATEAU-ARN	Salle des Fêtes	Réveillon de la Saint Sylvestre	20h	☎ 04 92 64 02 64
MALIJAI	Salle des Fêtes	Nuit de la Saint Sylvestre	22h	☎ 09 67 24 35 86
VOLX	Foyer Rural	Réveillon	19h	☎ 04 92 79 33 63
VALENSOLE	Salle polyvalente	Jour de l'an Créole : repas et soirée dansante	dès 20h	☎ 06 10 69 61 64
Oraison	Salle de l'Éden	Réveillon de la Saint Sylvestre	dès 22h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Salle des fêtes	Réveillon de la Saint Sylvestre Thème : les îles	20h	☎ 06 74 13 36 85
GRÉOUX	Casino Partouche	Réveillon de la Saint Sylvestre animé par Duo3D	20h	☎ 04 92 78 00 00
VALENSOLE	Resturant La Fuste	Menu Réveillon de la Saint Sylvestre	85€/pers.	☎ 04 92 72 05 95
NIOZELLES	Domaine des Sources	Menu Réveillon & animation musicale	dès 19h	☎ 04 92 72 83 12

1 VENDREDI 1er JANVIER

VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto du Nouvel an	16h	☎ 04 92 74 90 02
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h - 17h30	☎ 09 63 60 53 26
SISTERON	Musée Terre et Temps	Expositions santons et crèches	...	☎ 04 92 61 54 50
Oraison	Salle de l'Éden	Loto	17h - 20h	☎ 04 92 78 60 80

FETE A VIE

DÉGUISEMENTS

ACCESSOIRES DE FÊTE

BALLONS HÉLIUM

CARTES D'ANNIVERSAIRE

CADEAUX HUMORISTIQUES

FEU D'ARTIFICES

ANNIVERSAIRES
DÉGUISEMENTS

FETE A VIE

04 92 72 19 65
www.feteavie.fr

ZI St Joseph - 04 100 Manosque (A droite de la station Hyper U)

AGENDA

2 SAMEDI 2 JANVIER

MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
SISTERON	Musée Terre et Temps	Expositions santons et crèches	...	☎ 04 92 61 54 50
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10H	☎ 06 01 81 24 43

3 DIMANCHE 3 JANVIER

DIGNE	Palais des Congrès	Bal du Nouvel an	...	☎ ...
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto Club des Aînés	Journée	☎ 04 92 72 86 87
VOLX	Foyer Rural	Loto de l'Association « Les Amis du Jumelage »	17h-20h	☎ 04 92 79 21 08
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
SISTERON	Musée Terre et Temps	Expositions santons et crèches	...	☎ 04 92 61 54 50
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

4 LUNDI 4 JANVIER

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
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

5 MARDI 5 JANVIER

MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
--------------	--------	----------------------	-----------	------------------

6 MERCREDI 6 JANVIER

VOLX	Foyer Rural	Les voeux du Maire	18h30-20h30	☎ 04 92 70 18 00
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

7 JEUDI 7 JANVIER

MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
--------------	--------	----------------------	-----------	------------------



MARCHE NORDIQUE en «haute-provence»

Séances de deux heures les Lundis, Vendredis et Samedis toute l'année ! Un site différent chaque mois, autour de Manosque.

! 3 accompagnateurs en montagne diplômés d'état instructeurs de marche nordique

! Offrez un cadeau pour Noël !
-10 % jusqu'au 31 Décembre 2015
sur les cartes d'abonnement 10 séances
ou abonnement trimestre/semestre/année



AGENDA

8 VENDREDI 8 JANVIER

DIGNE	Centre René Char	Roméo + Juliette = AESD jeune public - Théâtre	19h-20h	☎ 04 92 30 87 10
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Pourquoi l'être humain a-t-il des droits?	20h30	☎ ...
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
DIGNE	Palais des Congrès	Spectacle - Super Mado	20h30	☎ 06 80 22 25 50
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

9 SAMEDI 9 JANVIER

CHATEAU-ARN	Le Grenier	Marché à la brocante et vide grenier	7h - 16h	☎ 06 88 16 53 27
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Soirée en soutien aux « Gazelles vertes »	19h	☎ 06 50 18 25 53
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Stage de danse en soutien aux « Gazelles vertes »	14h - 17h	☎ 06 50 18 25 53
PEIPIN	...	Stage de Sophrologie	14h - 18h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	...	Stage d'art floral japonais	9h30 - 12h30	☎ 04 92 62 60 59
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h - 17h30	☎ 09 63 60 53 26
ORAISON.	Salle de l'Éden	Voeux du Maire	19h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43

10 DIMANCHE 10 JANVIER

PIERREVERT	Salle Polyvalente	Brocante et vide dressing	Journée	☎ 06 50 18 25 53
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto des boules	17h30-19h30	☎ ...
VOLX	Foyer Rural	Loto de l'Association CLPE	17h-20h	☎ 06 83 19 33 26
MALLEFOUGAS.	Église	La Ronde des crèches	14h-17h30	☎ 09 63 60 53 26
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

Chèques Cadeaux
KDO 4
un produit
CCI ALPES DE-HAUTE-PROVENCE
ALPES DE HAUTE PROVENCE LE DÉPARTEMENT

Pour Noël, offrez les chèques cadeaux de la CCI !

Plaisir et pouvoir d'achat pour vos salariés

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

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

11 LUNDI 11 JANVIER

PIERREVERT	Salle Polyvalente	Collecte de sang	15h-19h30	☎ 04 92 72 86 87
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

12 MARDI 12 JANVIER

CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Voyage au centre de l'oreille	19h-22h	☎ 04 92 64 27 34
-------------	-----------------	-------------------------------	---------	------------------

13 MERCREDI 13 JANVIER

CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Voyage au centre de l'oreille	16h-18h30	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

14 JEUDI 14 JANVIER

DIGNE	Centre René Char	Les Cavaliers théâtre	19h-20h30	☎ 04 92 30 87 10
-------	------------------	-----------------------	-----------	------------------

15 VENDREDI 15 JANVIER

PEIPIN	...	Stage de Scrapbooking	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
Oraison	Salle de l'Éden	Cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

16 SAMEDI 16 JANVIER

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto du Foot	17h30-19h30	☎ ...
PEIPIN	...	Stage de Bonsaï	9h30-17h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	...	Stage de Cosmétique	9h-13h	☎ 04 92 62 60 59
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43

Immortal Karesse
TATOUAGE • PIERCING

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

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

AGENDA

17 DIMANCHE 17 JANVIER

LES MÉES	Salle des Fêtes	Thé dansant	15h - 19h	☎ 04 92 34 03 41
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Loto des Donneurs de sang	15h30	☎ 04 92 74 90 02
PIERREVERT	...	Loto Association Evidanse	Journée	☎ 04 92 72 86 87
VOLX	Foyer Rural	Loto des Pompiers	17h - 20h	☎ 04 92 78 48 30
ORAISON	Salle de l'Éden	Loto	à partir de 15h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Centre l'Étoile	Loto de la boule sulfureuse	16h	☎ 06 07 03 07 51

20 MERCREDI 20 JANVIER

MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
----------	--------------	---------------------	-----------	------------------

21 JEUDI 21 JANVIER

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Collecte de sang	8h-12h30	☎ ...
DIGNE	Centre René Char	Chantons avec Nino Rota	19h	☎ 04 92 30 87 10

Changer de vie devient accessible.



LA GAMME FORD SUV

À PARTIR DE

15 990 €⁽¹⁾ + CRÉDIT AUTO 0 %⁽²⁾

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.



(1) Prix maximum TTC au 15/07/2015 de l'EcoSport Trend 1.0 EcoBoost 125 ch Type 06-15, déduit d'une remise de 3 000 €. Modèle présenté: EcoSport Titanium 1.0 EcoBoost 125 ch avec option, prix déduit de la remise: 18 490 €. Consommation mixte (l/100 km): 5,4. Rejets de CO₂ (g/km): 125. Modèle présenté: Kuga Sport Platinum 1.5 EcoBoost 150 ch 4x2 avec options, prix déduit d'une remise de 4 500 €: 26 910 €. Consommation mixte (l/100 km): 6,2. Rejets de CO₂ (g/km): 143. (2) Apport minimum 20%. Exemple pour un montant emprunté de 10 000 €: 48 mensualités de 208,33 €. Taux Annuel Effectif Global Fixe: 0% (Taux cible: 0% Tan). Montant total dû par l'emprunteur: 10 000 €. Hors assurances facultatives. Protection Déficit-Incapacité à partir de 6,88 €/mois. TAEG de 1,61%, coût total de l'assurance: 330,24 €. Délai légal de rétractation. Sous réserve d'acceptation par Ford Credit. 79150 St-Germain-en-Laye. SIREN: 392 315 776 RCS Versailles. N° ORIAS: 07031709. Offres non cumulables (à d'autres offres que celles-ci) réservées aux particuliers pour toute commande d'un EcoSport ou d'un Kuga neufs, du 19/10/2015 au 23/12/2015, dans le réseau Ford participant. Consommations et CO₂: 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

AGENDA

22 VENDREDI 22 JANVIER

CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Cirque - Les Limbes	21h-22h30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX	Centre l'étoile	Fête de la Saint Sébastien : loto	dès 20h30	☎ 04 92 74 75 89
ORAISON	Salle de l'Éden	Cinéma	18h et 21h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

23 SAMEDI 23 JANVIER

CHATEAU-ARN	Le Grenier	Marché à la brocante et vide grenier	7h-16h	☎ 06 88 16 53 27
PEIPIN	...	Stage de Cosmétique	9h-13h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	...	Stage de Calligraphie japonaise	10h-13h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	...	Stage de Peinture sur soie	10h-17h	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	...	Stage de Tai chi avancé	14h-15h30	☎ 04 92 62 60 59
DIGNE	Centre René Char	Ensemble baroque de Provence et clavecins	21h	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX	Village	Fête de la Saint Sébastien	journée	☎ 04 92 74 75 89
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43

24 DIMANCHE 24 JANVIER

REILLANNE	Salle des Fêtes	Loto Danse et Gym EPGV Céreste Reillanne	14h30 - 18h30	☎ 06 87 32 65 22
MANOSQUE	L'autre lieu Majoral.A	Atelier arts plastiques	14h - 18h	☎ 04 86 74 02 69
VOLX	Foyer Rural	Loto du Baket Club	17h - 20h	☎ 06 87 83 53 44
ST MICHEL L'OB	Dojo	Stage de croisement danse contemporaine	11h - 17h	☎ 06 60 69 38 67
GRÉOUX	Village	Fête de la Saint Sébastien	journée	☎ 04 92 74 75 89
ORAISON	Salle de l'Éden	Loto	15h - 18h	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

25 LUNDI 25 JANVIER

GRÉOUX	Centre l'Étoile	Fête de la Saint Sébastien : grand Aïoli	dès 12h	☎ 04 92 74 75 89
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

26 MARDI 26 JANVIER

PEIPIN	...	Stage Photos	9h30-12h30	☎ 04 92 62 60 59
--------	-----	--------------	------------	------------------

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

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

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

Vous offre
10 €
sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

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

AGENDA

27 MERCREDI 27 JANVIER

CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Spectacle de danse - Chouz	16h-17h40	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45

29 VENDREDI 29 JANVIER

VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Lecture de textes de Pierre Lieutaghi	20h30-22h	☎ ...
CHATEAU-ARN	Théâtre Durance	Groupe de Jazz - Hadouk Quartet	21h-22h40	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	14h30	☎ 06 01 81 24 43

30 SAMEDI 30 JANVIER

PEIPIN	...	Stage de Qi Gong	10h-12h	☎ 04 92 62 60 59
L'ESCALE	MAC	Tournoi de tarot en donnes libres	14h-18h	☎ 06 18 90 97 59
CHATEAU-ARN	Médiathèque	Festival du Livre autour du voyage	15h-18h	☎ 04 92 64 44 12
REILLANNE	Salle Associations	Loto des Sapeurs Pompiers	20h30	☎ ...
DIGNE	Centre René Char	Concert Kareyce Fotso	21h	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	...	Sortie marche nordique - Nordic Fug	10h	☎ 06 01 81 24 43
GRÉOUX	Centre de l'Étoile	Loto des Ecoles	16h	☎ 04 92 78 01 12

31 DIMANCHE 31 JANVIER

CHATEAU-ARN	Médiathèque	Festival du Livre autour du voyage	15h-18h	☎ 04 92 64 44 12
VINON	Moulin Saint André	Gratiféria	10h-18h	☎ 06 48 84 27 16
VOLX	Foyer Rural	Loto	17h-20h	☎ 04 92 72 42 93
ORAISON	Salle de l'Éden	Concert de Blues	16h	☎ 04 92 78 60 80
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto de l'association La Soléiade	16h30 - 18h30	☎ ...
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à jeux enfants	10h-18h30	☎ 04 92 77 66 45
GRÉOUX	Centre de l'Étoile	Loto des Pompiers	15h	☎ ...



Nouvelle adresse !

**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

WWW.MONDIAL-PISCINE.EU

Design
Piscines & Spas

Pour elle

1.



2.



3.



4.

6.



5.



7.



Pour tous

Faites votre liste de Noël

Ultimate - Digne et Jack & Jones - Manosque vous présentent leurs idées cadeaux pour les fêtes de Noël

8.



9.



12.



13.



10.



11.

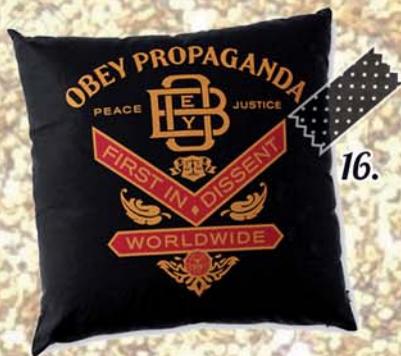


14.



Pour les plus petits

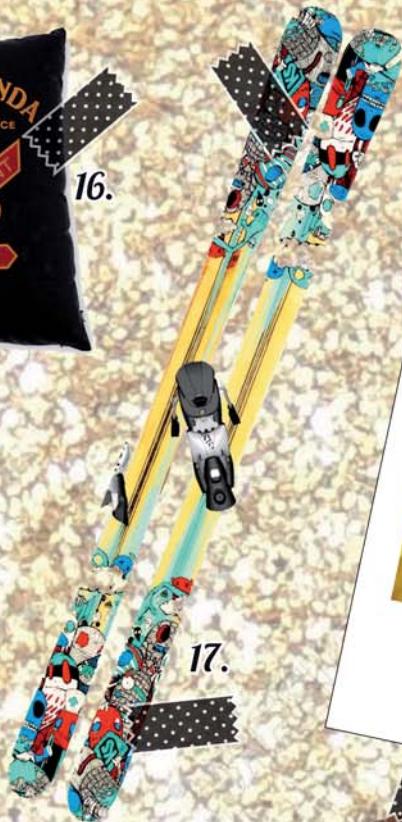
Ultimate . 1. Bonnet CARHARTT de 19 à 35€. 2. Basket AirForce 1 suede tawny NIKE 120€. 3. Parka Fourrée ONLY 99,95€ & Jean's slim ONLY 34,95€ . 4. Robe ONLY 34,95€ . 5. Montre NIXON/kensington 150€. 6. Enceinte bluetooth NIXON Blasterpro 150€. 7. Objectif grand-angle pour smartphone CLIPEYZ 24€. 8. Sweat col NAME-IT 26,95€. 9. T-shirt graphique NAME-IT 12,95€. 10. Jogg Jeans NAME-IT 34,95€. 11. Basket DC SHOES montante fourrée de 65 à 79€. 12. Montre bracelet cuir NIXON 150€. 13. Boxer PULL-IN 40€. 14. Basket fourrée ETNIES 90€



16.



15.



17.



18.



19.



20.

Pour lui



21.



22.



23.



24.



25.

26.

15. Set Thermos + Tasse VOLCOM 42.95€ . 16. Coussin OBEY 55€ . 17. Pack Ski Freestyle K2 + Fixe salomon 200€ Jack & Jones . 18. Echarpe 24.95€ . 19. Bomber 139.95€ . 20. Gants 14.95€ . 21. Sweat Zipé doublé polaire 79.95€ . 22. Bonnet 14.95€ . 23. Chaussure 69.95€ . 24. Pull col 59.95€ . 25. Costume Premium - Pantalon 59.95€ - Blazer 99.95€ . 26. Blazer 49.95€ - Jean's à partir de 49.95€

Joseph (à côté d'Hyper U) - 04 100 Manosque - 09.50.49.88.07 ... Ultimate - 31, boulevard Gassendi - 04 000 Digne les Bains - 04.92.32.47.83



Simc Corner se transforme

Vous l'avez sûrement constaté, depuis quelque temps le magasin Corner de la SIMC subit des travaux. Une transformation voulue pour mieux servir ses clients et qui débouchera sur un nouvel espace.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTO : SERVICE COMMUNICATION SIMC

Un chantier qui a démarré en septembre dernier et qui se poursuivra jusqu'à la fin de l'hiver. Néanmoins, ces travaux ont été organisés de telle sorte que les clients puissent continuer à effectuer leurs achats en toute sérénité, comme si de rien n'était, en préservant la vie du magasin, qui reste ouvert aux horaires habituels. Un déroulement très encadré du chantier, long à concevoir sur le papier, permet ce tour de force : **« Tout est mis en œuvre pour privilégier le client durant ces travaux. Ce sont des contraintes très importantes pour les équipes du magasin et surtout pour les entreprises qui sont obligées de travailler la nuit et parfois le week-end pour avancer »**, explique Gilles Peisson, responsable du magasin et directeur de région des grandes surfaces de bricolage du groupe SIMC. **« Nous tenons à remercier le personnel présent pour son implication et sa motivation. »**

Pour que la clientèle ne se sente pas « désorientée », des points d'information ont été mis en place avec du personnel pour aiguiller et orienter au mieux les demandes de chacun. D'ailleurs, toujours dans cette même volonté, les équipes ont été renforcées, et prochainement de nouveaux services seront à découvrir.

Le choix des entrepreneurs

Ces travaux mobilisent une dizaine d'entreprises du bâtiment, toutes implantées dans la région de Manosque. **« C'est aussi notre engagement pour l'économie du territoire : faire appel à des savoir-faire locaux »**, appuie Serge Roux, vice-président du groupe SIMC.

Un grand bénéfice pour les clients et les équipes

Après plusieurs rénovations au fil de son histoire, le magasin, ouvert en 1989, prépare donc sa refonte majeure. À l'extérieur, un nouveau bardage va rajeunir les façades. L'entrée se déplace et devient centrale pour faciliter l'accès. L'une des étapes clés du chantier concerne le changement des sols : fini le vieux carrelage, place à la dalle lissée pour une circulation plus fluide dans les allées.

« Le nouveau concept prévoit aussi le stockage en hauteur des marchandises, grâce à l'installation de racks. Les allées vont ainsi gagner en largeur, elles deviennent plus spacieuses », dévoile Stéphanie Saint-Martin, présidente du groupe SIMC. Un avantage dont profiteront la clientèle et les équipes du magasin, lorsqu'elles doivent manipuler la marchandise et charger les chariots. Le tout sous de nouveaux éclairages LED, pour un vrai confort visuel et une volonté d'économie d'énergie.

Un moment historique

Cette opération d'envergure vise donc un double objectif : satisfaire au maximum la clientèle tout en offrant aux collaborateurs un cadre de travail plus moderne et agréable. La transformation du magasin revêt aussi un caractère symbolique. Elle coïncide avec les soixante-dix ans de la SIMC, entreprise familiale détenue par la famille Chaumeton, avec le groupe SAMSE comme partenaire. **« Nous sommes particulièrement fiers d'engager ces travaux, qui concernent le premier magasin de la société, à un moment clé de notre histoire. Et je tiens à remercier l'ensemble du personnel pour sa motivation et son travail »**, conclut Michel Chaumeton, président du conseil de surveillance de la SIMC.

SIMC CORNER EN QUELQUES CHIFFRES :

- Une surface de vente de 2 700 mètres carrés, quatorze rayons différents.
- Une équipe de trente-huit personnes au service des clients.

SIMC CORNER

Parc d'activités Saint-Joseph
82 boulevard Saint-Joseph
04100 Manosque
Tél. 04 92 70 15 17

HORAIRES D'OUVERTURE :

du lundi au samedi de 8 h 30 à 12 h 30
et de 14 heures à 19 heures

CORNER

JUSQU'AU 4 JANVIER 2016

le bon coin du bricolage

PERCEUSE-VISSEUSE SANS FIL - 2 VITESSES LITHIUM-ION

+ 241 ACCESSOIRES
+ 3 BATTERIES + COFFRET ALU



PRIX ENTREPÔT

179,99€

JUSQU'AU 4 JANVIER 2016

40€

REMBOURSÉS*

Rendez-vous sur le site
www.promotions-bosch.com
*voir produits porteurs de l'offre en magasin
et sur le site www.promotions-bosch.com

Soit

139,99€

Perceuse-visseuse PSR 14.4 LI-2 de BOSCH. Principales caractéristiques du produit : L'outil le plus maniable de sa catégorie grâce à la technologie Lithium-Ion. Présélection électronique du couple innovante « Bosch PowerControl » avec commande de vitesses intégrée pour disposer d'un couple optimal quelle que soit l'application. Engrenage planétaire à haute performance 2 vitesses : durée de vie supérieure, transmission optimale, fonctionnement régulier. Batterie Lithium-Ion : absence d'effet mémoire et d'autodécharge, disponibilité permanente. La gâchette permet de faire varier la vitesse du régulateur électronique Bosch de 0 au maximum. Mandrin automatique à emmanchement direct doté du système Auto-Lock Bosch pour faciliter le changement des accessoires. Eclairage PowerLight – La diode intégrée éclaire la pièce à usiner pour que vous l'ayez toujours bien en vue. Témoin de charge 3 positions intelligent.

04100 MANOSQUE - 82, BD. SAINT-JOSEPH

SIMC
CORNER
le bon coin du bricolage

Tendances

LES BIENS-FAITS DU VAPOTAGE



Règles d'Or du Vapoteur

Bien connues des vapoteurs qui ont réussi à stopper le tabac, ces règles ont été confirmées par des études. Une cigarette, un briquet, c'est facile. La vape, c'est plus compliqué. Il faut l'admettre, mais le jeu en vaut la chandelle, vous pouvez arrêter de fumer !

TEXTE & PHOTOS : BOUTIQUE CIGA VAP MANOSQUE

Le bon matériel

N'allez surtout pas acheter une «cigalike» dans un bureau de tabac, au risque d'être déçu par la sensation et l'autonomie. La qualité du matériel est essentielle pour délivrer une bonne vapeur. Les nouvelles générations de e-cigarettes offrent des performances qui vous permettent de bien ressentir le «hit» et toutes les subtilités de vos saveurs. Avec les réglages de flux d'air sur les atomiseurs, et de puissance sur les batteries, vous trouverez facilement les réglages pour une vape qui vous convient.

Varié les arômes

Contrairement au tabac, la vape offre une palette de saveurs infinie. La recherche du bon goût est intrinsèquement liée à la pratique. Le vapoteur doit rester attentif et exigeant pour éviter de se lasser. Il ne faut pas hésiter à explorer des territoires inconnus. L'envie de découvrir est motivante et elle vous tiendra éloigné du tabac grâce au plaisir.

L'expérience

Si la cigarette est une contrainte sans plaisir réel pour la plupart des fumeurs, autorisez-vous à penser que la vape est une pratique épicurienne. Soyez actif dans votre recherche de sensations, et n'ayez plus de remord, il n'y a aucun mal à se faire plaisir. Intéressez-vous aux nouveautés et restez en contact avec les innovations pour en profiter et gagner en expérience. Des études ont démontré que ce sont les vapoteurs les plus expérimentés qui réussissent à stopper définitivement le tabac en évitant le piège terrible du vapofumage de longue durée.



Nicotine : le Saviez-vous ?

JACQUES LE HOUZEC

conseiller en santé publique et dépendance au tabac, répond aux principales questions qui se posent sur la nicotine

LA NICOTINE EST-ELLE DANGEREUSE ?

Non ! C'est la fumée du tabac comme pour toute combustion de végétal brûlé qui produit des goudrons (cancers), du monoxyde de carbone (coeur et vaisseaux), et des particules fines solides (coeur et poumons) qui sont dangereuses pour la santé.

ON NE TROUVE LA NICOTINE QUE DANS LE TABAC ?

Non, la nicotine sert d'insecticide aux plantes qui la produisent, c'est le tabac qui en contient le plus, mais il y en a aussi dans le chèvrefeuille, la préle, le zinnia, et dans les solanacées (dont le tabac) comme la pomme de terre, la tomate, l'aubergine.

D'OÙ VIENT LA NICOTINE DES E-LIQUIDES ?

Comme pour les substituts nicotiques, la nicotine est simplement extraite des feuilles de tabac. Elle est produite par l'industrie chimique qui assure un degré de pureté > 99%. C'est ce que l'on appelle la nicotine de grade pharmaceutique.

D'OÙ VIENT LE NOM DE CHÈVREFEUILLE ?

Le mot vient du latin Caprifolium, les chèvres aiment bien le chèvrefeuille, est-ce parce qu'il contient de la nicotine ? Il est connu d'ailleurs que les chèvres mangent du tabac, des cigarettes ou des mégots.

LA NICOTINE PERSISTE-T-ELLE LONGTEMPS DANS L'ORGANISME ?

Non, la demi-vie de la nicotine dans l'organisme, c'est-à-dire le temps nécessaire à éliminer la moitié de la nicotine présente, est de 2 h. Cela veut dire qu'au cours de la nuit (8 h de sommeil), la quasi totalité de la nicotine a disparu de votre corps.

L'EXPOSITION À LA NICOTINE «PASSIVE» EST-ELLE UN PROBLÈME ?

Non, les doses de nicotine dans la vapeur rejetée par le vapoteur sont infimes et n'ont aucun effet psychoactif chez les personnes de l'entourage qui pourraient la respirer. La vapeur elle-même a une demi-vie dans l'air de 11 secondes, contre 20 minutes pour la fumée de tabac.

FAUT-IL METTRE DES PROTECTIONS POUR REMPLIR UNE E-CIGARETTE ?

C'est ce qui est indiqué sur les flacons de liquides en France. En fait, il n'y a aucun danger concernant le contact avec la peau. Les liquides ont une dilution au maximum à 2% (20 mg/ml), c'est très faible. En cas de contact, il suffit de se laver les mains. En cas d'éclaboussures dans l'oeil, rincer abondamment, et consulter un médecin si besoin.

PEUT-ON UTILISER UN PATCH SI L'ON VAPE ?

Bien sûr ! Pour 20% à 30% des fumeurs, les liquides à 18 ou 19 mg/ml de nicotine ne sont pas suffisants pour arrêter totalement de fumer avec le matériel courant, l'ajout d'un patch peut permettre à un fumeur d'éliminer les dernières cigarettes, qui ne font qu'entretenir la dépendance.

Les CIGA' DAY'S

Du 14 au 26 Décembre inclus

TOUS LES 3 JOURS UNE NOUVELLE PROMO

(Non cumulable, hors promotion en cours, hors carte de fidélité)
dans votre magasin CIGA VAP.



VISION

KangerTech®

Joyetech™
...for life with a Technology

INNOKIN

Eleaf™ | Smoka
Premium Quality
eCig Manufacturer

aspire
LIFE CHANGING



Ciga' Vap



403 av Georges Pompidou (à côté d'Etal+) • 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 74 72 81 • Rejoignez-nous sur facebook/Ciga'Vap

High-Tech

DRÔNES



Les Drones Parrot

La tendance ne fait qu'augmenter, et l'engouement pour ces objets également. Votre magasin Megachip Manosque vous propose toute la gamme de drones Parrot, que vous allez très certainement retrouver dans les listes au Père Noël cette année encore.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : PARROT

La Parrot Bebop Drone

Grâce à son poids plume (400 grammes) et sa composition en ABS renforcé à la fibre de verre, le Parrot Bebop Drone est à la fois robuste et sans danger. En cas de choc, les hélices s'arrêtent automatiquement. En cas d'urgence, le mode « emergency » vous permet de faire atterrir le drone immédiatement. Enfin, la carène en PPE fournie dans le pack assure la sécurité de vos vols en intérieur. Le Parrot Bebop Drone offre des performances jamais vues sur un drone de loisirs : ordinateur de bord huit fois plus puissant que celui du Parrot AR.Drone 2.0. Processeur double cœur Parrot P7 pour la puissance de calcul. Processeur graphique quadricœur. Mémoire flash interne de 8 gigaoctets. L'ensemble est monté sur un support en magnésium qui assure le rôle de blindage électromagnétique et de système de refroidissement. Une connexion wi-fi MIMO : le Parrot Bebop Drone embarque deux antennes bibandes wi-fi lui permettant de gérer les deux fréquences, 2,4 gigahertz et 5 gigahertz en MIMO.

PHOTOS UTILISATEURS

Prenez des photos et des vidéos aériennes de qualité professionnelle avec un drone ultraléger équipé d'une caméra full HD, stabilisée numériquement sur trois axes !

Parrot Jumping Sumo

Parrot Jumping Sumo est un robot à forte personnalité qui roule, fonce, zigzague, virevolte, prend des virages à 90 degrés. En un éclair, il saute jusqu'à 80 centimètres en hauteur. Jumping Sumo dispose de trois modes de pilotage :

1. Jumper : il saute jusqu'à 80 centimètres en hauteur et en longueur, et retombe toujours sur ses roues.
2. Kicker : son ressort lui permet d'écartier des objets sur son passage !
3. Autobalance : un mode équilibriste, comme un Segway.

Des figures acrobatiques sont disponibles depuis l'application gratuite Freeflight 3. Grâce à sa caméra embarquée, il vous plonge au cœur de l'aventure des minidrones.

ROULEZ ET SAUTEZ !

Sa technologie ultrasophistiquée lui permet des virages plus précis que n'importe quelle voiture radiocommandée.

Vous le pilotez du bout des doigts. Des virages à 90 degrés, à 180 degrés en moins d'une seconde grâce à sa centrale inertielle. En fonction de votre pilotage, il exprime son humeur par des animations sonores personnalisables ! Dès que vous le prenez en mains, ses LED passent au rouge informant du blocage du saut. Jusqu'à 80 centimètres de hauteur. Plus de 80 centimètres de longueur

LE MONDE EN VUE IMMERSIVE

Jumping Sumo est équipé d'une caméra grand-angle dont le flux est retransmis, en streaming, sur l'écran de pilotage. Vous découvrez alors le monde à la hauteur de votre Jumping Sumo et explorez des endroits inaccessibles. Il prend des photos et des vidéos enregistrées sur une clé micro-USB (non fournie) préalablement.

Le Parrot Rolling Spider

Parrot Rolling Spider est un drone ultracompact piloté par smartphone. Il vole en intérieur et en extérieur avec une rapidité et une stabilité surprenantes. Des figures acrobatiques sont disponibles depuis l'application gratuite Freeflight 3 pour les minidrones.

1. Ultraléger et ultravif, Rolling Spider réalise des virages à 90 et 180 degrés en un seul swipe.
2. Il fait des loopings avant et arrière en un seul clic.
3. Grâce aux roues amovibles, il roule du sol au plafond et sur les murs.
4. Doté d'un coupe-circuit pour les hélices en cas de choc, il est conçu pour voler sans casser le lustre du salon !

55 GRAMMES DE TECHNOLOGIE

Six fois plus léger qu'un AR.Drone, la même stabilité en vol grâce à un autopilote basé sur un gyroscope trois axes et un accéléromètre trois axes.

- Capteur de pression pour le vol en altitude.
- Capteur à ultrasons pour une précision en vol près du sol.
- Sa caméra verticale à 60 images par seconde permet de mesurer la vitesse en comparant une image à la précédente.

GRAND JEU

JEUX-VIDÉO

INFORMATIQUE



GAGNEZ UNE XBOX ONE ou UNE PS4

2 FOIS + DE CHANCE DE GAGNER

Venez remplir le bulletin de participation
au magasin entre le 1er et le 19/12/2015

Une chance de plus si vous effectuez
un achat dans le magasin
entre le 1er et le 19/12/2015

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Date limite de participation le samedi 19 décembre 2015 - Voir règlement en magasin.
Tirage au sort effectué le dimanche 20 décembre 2015 à 16h au magasin Mégachip - PRESENCE OBLIGATOIRE.
Le gagnant aura le choix entre la console Xbox One et la console PS4 en stock ou sur commande.

**OUVERT
TOUS LES JOURS
du 7 au 24/12
9h30-12h
14h-19h**

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

04 92 87 23 22

MEGACHIP
MANOSQUE 



For'Hommes coiffeur-barbier

Ce mois de décembre marque l'anniversaire de votre salon de coiffure masculin For'hommes. Installé depuis déjà six ans dans le quartier de l'Écoforum à Manosque, il ne cesse d'évoluer pour répondre aux demandes de la gent masculine.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Jérôme et Vianney ont fait le pari, il y a six ans, d'ouvrir leur propre salon de coiffure. Dans un style et une ambiance qui leur sont propres et qui collent parfaitement à leur clientèle masculine. Décoration sobre et élégante, diffusion des rencontres sportives sur écran géant, tout est pensé pour que le client soit à l'aise avant et pendant sa coupe de cheveux ou sa taille de barbe. Depuis le mois d'octobre 2014, ils peuvent compter sur l'arrivée de Bastien, un nouveau coiffeur. Cette nouvelle recrue a notamment permis de développer l'activité de barbier et de raccourcir le temps d'attente.

Coiffeur ET barbier

Dans un salon exclusivement masculin, il est bien entendu logique et évident de retrouver des prestations de barbier, reconnaissables par le poteau de barbier bleu, blanc et rouge à l'extérieur du salon, les coiffeurs de For'hommes en font leur spécialité et proposent également des produits et accessoires pour l'entretien de votre barbe ou de votre moustache. Votre salon For'hommes est revendeur de la marque Plisson. « Il y a les blaireaux et il y a les Plisson », ainsi parlent les professionnels du rasage. Créée en 1808 par Georges Plisson, la marque a su se faire rapidement un nom dans le secteur du rasage. Tous les produits Plisson, soins de rasage et accessoires sont conçus dans le respect du savoir-faire ancestral de la marque. Tous les modèles de blaireaux Plisson sont fabriqués à la main avec de véritables poils de blaireau. Dans le même esprit, chaque rasoir Plisson est conçu de façon à vous garantir un grand confort d'utilisation ainsi qu'une précision exceptionnelle, associé aux crèmes de rasage Taylor (première marque de savon à barbe) également disponible dans votre salon de coiffure. Une idée de cadeau originale à l'approche des fêtes.

Un salon moderne et classique

Les coiffeurs de For'hommes s'adaptent à vos attentes, qu'elles soient modernes ou classiques et vous proposent une gamme complète de shampoings, gels, soins capillaires ou antichute, rasage... de la marque American Crew. C'est à Chicago que David Raccuglia, coiffeur, artiste et formateur émérite, a ouvert son premier salon. Son but est de proposer aux coiffeurs et aux stylistes des soins de meilleure qualité, et de leur permettre d'offrir à leurs clients un niveau de service le plus élevé possible. Les produits American Crew arrivent aujourd'hui dans vos salles de bains : shampoing American Crew, cire de coiffage American Crew... Utiliser les soins American Crew, c'est participer à une nouvelle expérience, c'est une nouvelle façon d'affirmer son style au quotidien.

Rendez-vous

Durant le mois de décembre, votre salon For'hommes sera ouvert du mardi au samedi, de 9 heures à 19 heures, et les lundis 21 et 28 décembre.

Pensez également aux chèques et coffrets cadeaux pour une attention particulière et originale très masculine.



FOR'HOMMES
COIFFEUR-BARBIER
340 avenue Régis-Ryckebusch
04100 Manosque
Tél. 04 92 71 09 34

[FOR] HOMMES

COIFFEUR / BARBIER



POUR L'ACHAT DE 2 PRODUITS

VOTRE COIFFEUR VOUS OFFRE UNE MAGNIFIQUE ÉCHARPE



ÉCOFORUM - 260 bd Ryckebusch - MANOSQUE

rejoignez-nous sur [facebook](#) Forhommes coiffure

AMERICAN CREW

UN RITUEL BEAUTE RASAGE ASSURE !

AMERICAN
CREW.

Official Supplier to Men™



ULTRA GLIDING SHAVE OIL

Huile de rasage lubrifiante.

Concentré anti-irritations

50 ml

Cocktail d'huiles essentielles naturelles pour assouplir la barbe et nourrir la peau. Idéale pour les peaux sensibles car elle recouvre la peau d'un film protecteur qui assure une parfaite glisse et évite coupures, irritations et poils incarnés. Formule confort pour un rasage de très près.

Mouiller le visage à l'eau froide, répartir sur la barbe en massant et procéder au rasage.



MOISTURIZING SHAVE CREAM

Crème de rasage hydratante.

Pour barbes normales à dures

150 ml

Formule traitante, dotée de puissants antioxydants qui facilitent la glisse du rasoir sans dessécher la peau. Nourrissante et riche en vitamines, elle régénère la peau exfoliée par le rasage. Sa texture couvrante permet de suivre exactement le passage du rasoir en assurant une barrière protectrice entre la peau et celui-ci.

Mouiller le visage à l'eau chaude. Couvrir la barbe de crème de rasage puis procéder au rasage comme d'habitude.



PRECISION SHAVE GEL

Gel de rasage précision.

Pour barbes fines à normales

150 ml

Translucide, ce gel permet au rasoir de glisser parfaitement pour un rasage net et précis. S'étale uniformément sur la peau et évite ainsi la formation de poches d'air qui exposent la peau aux micro-coupures, comme le font les produits moussants.

Mouiller le visage à l'eau chaude. Appliquer une fine couche de gel et procéder au rasage.



POST-SHAVE COOLING LOTION

Lotion rafraîchissante après-rasage.

Soin apaisant et hydratant

125 ml

Formule double action à base de minéraux actifs aux vertus équilibrantes et anti-inflammatoires. Rapidement absorbée, elle laisse la peau souple, douce et protégée des agressions extérieures. Répartir la lotion sur le visage et le cou.

À utiliser après le rasage ou comme soin hydratant quotidien.

CIRES DE COIFFAGE

Mettre en valeur la coupe. Créer un style sur cheveux courts.
Contrôler, discipliner, définir. Donner du corps.



FIBER

Fixation forte, effet très mat. 85 gr
Donne du corps et de la texture aux cheveux. Renforce la définition. Texture épaisse à chauffer et travailler dans les paumes des mains avant application. Répartir des racines vers les pointes pour créer les effets recherchés.

Lanoline, cire d'abeille.



DEFINING PASTE

Fixation souple, effet mat. 85 gr
Idéale pour les cheveux fins. Epaisit et donne un effet matière. S'utilise sur cheveux courts ou mi-longs.

Lanoline, cire d'abeille, glycérine.



MOLDING CLAY

Fixation forte, brillance naturelle. 85 gr
Glaïse argileuse, unique en son genre, permet de coiffer, décoiffer, déstructurer tout en donnant un maximum de corps et de texture. Se travaille longuement en mains. Bien la répartir, la malaxer, la chauffer. Prête à l'emploi.

Cire d'abeille, Kaolin, bentonite, huiles essentielles naturelles.



FORMING CREAM

Fixation souple, brillance naturelle. 85 gr
La star des cires, facile à travailler, elle convient à tous les cheveux. Idéale pour initier les hommes aux cires de coiffage. Non grasse, n'alourdit pas les cheveux. Après application, les cheveux se retravaillent et se recoiffent facilement.

Base aqueuse, lanoline, glycérine, sucrose.



POMADE

Fixation souple, brillance élevée. 85 gr
Formulée à base d'eau, une petite quantité appliquée sur cheveux essorés suffit pour obtenir un effet fixant. Permet de sculpter des coiffures lisses ou ébouriffées en créant un style structuré. Convient aux cheveux frisés. Une alternative aux gels coiffants.

Base aqueuse, lanoline.



GROOMING CREAM

Fixation forte, brillance extrême. 85 gr
Crée des styles très hérissés, déstructurés ou ébouriffés. Permet de gominer les cheveux avec un effet ultra-brillant. Convient à tous types de cheveux épais et spécifiquement aux cheveux frisés, ondulés. Idéale pour les cheveux méditerranéens. Contient des agents anti-humidité, anti-frisottis.

Aloe vera, lanoline, huile de coco, cire d'abeille.



[FOR] HOMMES
COIFFEUR / BARBIER

ECOFORUM - 260 bd Ryckebusch - MANOSQUE
rejoignez-nous sur [facebook](#) Forhommes coiffure



Relooking Beauté Minceur

*Une nouvelle enseigne vient de voir le jour à Manosque, plus précisément dans l'Espace Mirabeau, hall F.
Un nouveau franchisé, Relooking Beauté Minceur, qui vient s'ajouter
à la centaine de centres déjà présents en France.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : RELOOKING MINCEUR

Séduite par une première séance et par les résultats réalisés, Isabelle Amyot commence à s'intéresser à l'entreprise, au concept et à son efficacité. Après avoir largement fait mûrir l'idée, elle décide de franchir le pas et de proposer au bassin manosquin ce produit révolutionnaire alliant minceur et esthétique. Vous pourrez donc retrouver à partir du 1er décembre l'institut Relooking Beauté Minceur dans l'Espace Mirabeau. Une initiative qui a également pour but de redynamiser cet espace tout en bénéficiant des avantages de la localisation en centre-ville, et de la proximité du parking souterrain et de la poste à seulement quelques mètres.

Relooking Beauté Minceur

C'est une enseigne de beauté spécialisée dans l'amincissement et les soins spécifiques comme la dépilation progressive, l'anti-âge, le lifting du visage, la minceur généralisée, la perte de volume localisée... Une entreprise familiale qui compte plus de trente ans d'expérience dans le domaine de la minceur et qui s'est développée en France (plus de cent centres) et dans le monde, dans plus de dix pays. Un accompagnement de sa clientèle pour des résultats garantis dès la première séance.

Des soins de haute technologie

Le centre manosquin bénéficiera des dernières technologies, comme le Relook'Expert 4 en 1 pour la minceur, appareil exclusif soins du corps 4 en 1 : perte de poids, raffermissement, drainage et analyse morphologique, avec tunnel minceur infrarouge. La dépilation progressive avec le Relook'Epil, appareil de lumière pulsée, flash rapide et économique.

Une gamme de produits complète

Relooking a développé sa propre gamme de produits cosmétiques (corps et visage), de compléments alimentaires, et de produits protéinés. Cette gamme est complémentaire aux technologies utilisées dans les centres et permet d'optimiser et de maintenir les résultats obtenus.

Bilan + une séance

Le premier rendez-vous se compose d'un bilan pour connaître les besoins et les attentes du client. En fonction de son emploi du temps, une première séance sera proposée et le client pourra bénéficier du tarif exceptionnel à partir de 8,90 € la séance. Un accompagnement sera alors mis en place en fonction de la cure choisie et de la phase de stabilisation. Le centre dispose de quatre cabines pour les soins ainsi qu'un bureau d'accueil individuel pour les bilans.

Plus d'infos

RELOOKING BEAUTÉ MINCEUR
Espace Mirabeau, hall F
Avenue Jean-Giono
04100 Manosque
Tél. : 09 86 31 60 43
www.relooking-minceur-manosque.fr



relooking[®]

BEAUTE MINCEUR



8,90€
1 Bilan
+ 1 soin

Prenez rendez-vous

ESPACE MIRABEAU - HALL F - avenue Jean Giono - MANOSQUE
tél. : 09 86 31 60 43
www.relooking-minceur-manosque.fr

Colorie ce dessin de Noël



I ♥ Hair

Haïrdresser Homme / Femme

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
Dimanche 20 Décembre - Sur Rendez-vous.

**A l'approche des fêtes,
venez dans notre Salon,
découvrir
les coffrets GHD.**

Photos non contractuelles.
Renseignez-vous au Salon.



ghd
good hair day, every day



Le Forum - 341, Avenue du moulin neuf
MANOSQUE - Tél. 04 92 77 98 37

Du Lundi au Samedi 9h - 19h30 non stop
www.ilovehair-manosque.com

ARNAUD BOUVIER L'IRONMAN DIGNOIS

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Arnaud Bouvier

Depuis plusieurs années, nous connaissons et suivons Arnaud dans ses défis sportifs, il y a quelques semaines, il est arrivé une nouvelle fois à nous épater en remportant le combiné Ironman + X-Terra d'Hawaii.

M'I : COMMENT ES-TU ARRIVÉ DANS LE TRIATHLON ?

AB : J'ai commencé le triathlon (tout doucement) par des épreuves « promotion », en 1991, à la suite à un grave accident de moto qui a stoppé net ma carrière de pilote de motocross en 1989 ! Mon genou droit ne pouvant plus accepter les contraintes liées à la pratique de la moto, je me suis tourné « naturellement » vers le triathlon puisque je pratiquais à l'entraînement les trois disciplines dans le cadre de mes préparations « moto ».

M'I : TU AS UN PALMARÈS DÉJÀ BIEN CHARGÉ !

AB : Alors, mon palmarès... Dix fois finisher de l'Ironman d'Hawaii ; quatre participations au X-Terra de Maui ; deux fois vainqueur du « double » (Ironman Hawaii + X-Terra Maui, 2009 et 2015) ; trente-six fois finisher sur distances Ironman ; 3e mondial (AWA) dans la catégorie 45/49 (1er Français) ; six fois finisher de l'Embrunman ; 1er Français à l'Ironman de Chine, 2008 et 2009 ; 2e Français à l'Ironman d'Allemagne, 2007 ; 3e Français à l'Ironman du Mexique, 2011 et 2013 ; quinze participations aux championnats du monde (Ironman X-Terra et Ironman 70.3).

M'I : TU ES DIGNOIS D'ADOPTION ?

AB : Oui, je originaire de Normandie et j'ai grandi dans le Vexin. Je suis arrivé à Digne en 2002 afin de soigner ma fille asthmatique. Actuellement, et depuis 2011, je suis licencié au club T-M-T Triathlon d'Annecy.

M'I : QUELLE EST LA SENSATION DE GAGNER LE COMBINÉ ?

AB : J'avais déjà gagné le combiné Ironman + X-Terra en 2009, mais six ans plus tard, et donc six ans plus « vieux », je ne pensais pas pouvoir rééditer ça, c'est certain ! Les circonstances de course et ma préparation ont fait que...

M'I : JUSTEMENT, QUELLE PRÉPARATION AS-TU DÛ AVOIR ?

AB : Ma préparation pour l'Ironman fut un peu particulière cette année. Habituellement je prépare mes Ironman pendant douze semaines, mais là j'avais participé à l'Ironman de Vichy six semaines seulement avant Kona. La préparation a donc cette fois été faite en tenant compte de ces deux courses très proches. Mon entraînement est « spécifique » toute l'année, puisque je suis conseillé par un entraîneur reconnu qui planifie tout pour moi...

M'I : PRÉSENTE-NOUS LES DEUX ÉPREUVES DU COMBINÉ.

AB : Les deux épreuves sont similaires dans l'enchaînement des disciplines, mais complètement différentes dans les intensités. L'Ironman se court sur route et le X-Terra propose des parcours « nature »... La partie vélo se court en VTT et la course à pied est typée « trail ». L'Ironman se termine environ en dix heures, et le X-Terra en un peu plus de trois heures.

M'I : COMMENT S'EST DÉROULÉ LE SÉJOUR À HAWAII ?

AB : Mon séjour a été très « sportif » puisque mon entraîneur continue à me suivre au jour le jour jusqu'à la course. Le décalage horaire est assez « supportable » dans ce sens et je suis arrivé dix jours avant la course... Donc rien à signaler de ce côté-là. La chaleur par contre fut terrible cette année !

M'I : COMBIEN DE PARTICIPATION À L'IRONMAN D'HAWAII ?

AB : Cette année, j'ai terminé mon dixième Ironman d'Hawaii après mes participations de 2002, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014. Je me suis d'ores et déjà qualifié pour 2016 lors de l'Ironman de Vichy en août dernier.

M'I : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

AB : Mes objectifs à court terme sont de trouver des partenaires pour financer ma saison 2016 et ensuite de me requalifier en début d'année pour le X-Terra. Je participerai également à quelques triathlons « longues distances » jusqu'au mois de juillet, ensuite ce sera préparation « spécifique » Ironman Hawaii.



M'I : QUELLE EST TA PROCHAINE COURSE ?

AB : Ma prochaine épreuve sera certainement une « petite » course régionale en février ou mars (pas avant). La saison 2015 a été très longue et éprouvante (trois Ironman et pas mal de compétitions), et je dois me reposer un peu...

M'I : DÉSORMAIS, PENSES-TU T'ORIENTER DAVANTAGE VERS LE X-TERRA ?

AB : Je ne m'oriente absolument pas vers le X-Terra... du moins pas exclusivement ! L'Ironman est, et reste, ma priorité. Mes capacités à être performant sur X-Terra restent en outre limitées... Ce sport a beaucoup évolué ces dernières années et pour être « devant » il me faudrait m'y consacrer pleinement ! La mixité Ironman et X-Terra fait que mes saisons sont moins monotones également.

M'I : COMMENT SE COMPOSE TON ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN ?

AB : Mon entraînement est évidemment quotidien et même le plus souvent biquotidien. Natation et vélo, ou encore natation et course à pied, parfois des enchaînements vélo et course à pied, et en période intensive de préparation Ironman je monte parfois à trente-cinq heures d'entraînement hebdomadaire. Le plus souvent, je m'entraîne vingt à vingt-cinq heures par semaine, et j'ai également un programme de renforcement musculaire que je suis scrupuleusement.

M'I : DES REMERCIEMENTS POUR TOUT CELA ?

AB : Je me dois, évidemment, de remercier les gens qui me soutiennent, et en premier lieu ma compagne, passionnée comme moi, qui me suis « à fond », m'encourage et surtout... me supporte (dans tous les sens du terme !). Mes enfants également, toujours fidèles pour me suivre et me soutenir ; ma mère... formidable et qui n'a pas été épargnée cette année.

Tous mes amis et partenaires dignois, bien sûr, mon entraîneur qui me connaît par cœur et qui m'apporte beaucoup. Gallardo Cycles, Compressport, O'Symétric, la Ville de Digne, Olive's Digne, Scolarest, Soditech, Axa Dumonceau, Garage JluCam, Point beauté santé, Freelace, Bureau Vallée Digne, Sérigraphie de Provence, Mondial Pare-Brise Digne, Crédit agricole Saint-Christophe Digne, tabac Le Longchamp Digne...

Par contre, pour 2016, et au vu des difficultés rencontrées pour financer ma saison, je vais lancer une souscription au sponsoring sur un site « participatif »... Les démarches effectuées par ma compagne dans la région ne donnant pas de résultat, je dois m'y résoudre. Ce sport est ma passion depuis plus de vingt ans, mais les sacrifices financiers deviennent impossibles à supporter... Hélas ! Les entraînements et les compétitions sont, bien sûr, difficiles, mais de mon côté le gros « point noir » est bien cela : la recherche de partenaires.

and



COEUR DE GAZELLES

Texte : Léna Vata & Photos : Coeur de Gazelles

De la volonté de réaliser ce rallye est née l'association **Cœur de Gazelles**, basée à **Pierrevert**, qui vient en aide aux habitants du Maroc. Présentation de l'équipage **Gazelles vertes** :

MÉLANIE ET MARIE

Deux pharmaciennes qui se sont connues à la fac. Mélanie est originaire de Draguignan, et Marie des Alpes-de-Haute-Provence, de Pierrevert précisément. Toutes deux partagent le même esprit, aiment l'aventure et le challenge. Elles ont choisi de réaliser le rallye pour vivre l'expérience extra-ordinaire de participer à une compétition, mais aussi pour venir en aide aux personnes dans le be-soin. C'est l'aspect humanitaire du rallye Aïcha des Gazelles qui a attiré les deux jeunes femmes. Leur association, Les Gazelles vertes, a été créée le 3 juin 2015. Amatrices de sports extrêmes, moto, parachutisme, trek au sommet de l'Himalaya, plongée, mais encore régates et aviation. Mélanie et Marie soutiennent aussi la Ligue contre le cancer des Alpes-Maritimes, association qui leur tient particulièrement à cœur.

LE RALLYE

Cent pour cent féminin, ce rallye existe depuis 1990 et se déroule dans le désert marocain. C'est une course au kilomètre et non à la vitesse, avec carte, boussole et compas. Cette course est dite course « propre », car toutes les émissions de CO2 sont compensées en reversant une somme prévue dans le montant de l'inscription à l'association Good Planet. C'est le premier rallye à obtenir la norme ISO 14001 en 2004 pour le respect des populations locales.

Trois cents femmes et cent soixante équipages en quatre-quatre, camion, quad, moto et cross-over participent à la course. Mélanie et Marie louent un Toyota Hilux III à l'entreprise Charbonnier à Manosque.

Celui-ci est en préparation et sera exposé à différents endroits :

- au départ du rallye du Var fin novembre durant trois jours ;
- au restaurant La Pinède à Draguignan, où une soirée sera organisée pour récolter des dons ;
- devant la boîte Le Folie's à Draguignan ;
- à l'intérieur du centre commercial Cap 3000 pour un flash mob géant et une tombola ;
- à la salle polyvalente de Pierrevert, le 9 et le 10 janvier.

L'ASSOCIATION COEUR DE GAZELLES

Cette association créée par Maienga – l'agence qui organise le rallye – vient en aide aux populations dans une démarche de développement durable, telle que la plantation d'arbres, mais aussi l'aide à l'insertion professionnelle des femmes. Une caravane médicale s'arrête dans tous les villa-ges aux alentours du rallye avec des médecins, pharmaciens, opticiens et infirmiers. Un container de trois mètres cubes est mis à la disposition de chaque équipe afin de le remplir de dons, vêtements, nourriture ou encore matériel scolaire; pour l'association Les Gazelles vertes, ce sont des cartons entiers de pansements, du matériel de soin ainsi que des tee-shirts.

LES ÉVÉNEMENTS

Afin de financer la participation au rallye Aïcha 2016, plusieurs événements seront organisés à Pierrevert le week-end des 9 et 10 janvier. Le samedi, un stage de danse se déroulera de 14 heures à 17 heures, suivi d'une soirée de 19 heures à 23 heures, et le dimanche, un vide-grenier.

INFORMATIONS

Adresse électronique : lesgazellesvertes@yahoo.fr
 Téléphone : 06 50 18 25 53 (trésorière : Marie)
 Site : <https://lesgazellesvertes.wix.com/rallye2016>



LA FOULÉE DE NOËL CHANGE DE MAIN

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Foulée de Noël

Dernière édition de la Foulée de Noël pour ce bureau, animé par Vincent Allevard, mais, fort heureusement, l'événement va continuer durant encore plusieurs années pour le plus grand plaisir des amateurs de course à pied.

Une huitième édition s'élancera le samedi 12 décembre prochain de la place du Kiosque d'Oraison. En voyant l'historique de la course, nous pouvons dire que ce challenge a été gagné. En 2014, 464 coureurs inscrits sur le parcours du 10 kilomètres, plus 80 coureurs à cette édition. Sur les parcours 1 kilomètre et 3 kilomètres, 200 coureurs. Au total, 664 compétiteurs.

« Depuis que notre bureau a pris en main l'organisation de la course, il y a huit ans, notre défi était d'en faire une compétition importante dans l'agenda des rencontres sportives hors stade, tout en œuvrant à la construction d'un événement sportif partagé. Si l'avis des compétiteurs sur l'événement est essentiel, la façon dont les habitants du territoire vivent la manifestation l'est tout autant. L'intérêt croissant des pratiquants pour cet événement a contribué à sa notoriété et son aspect grand public à développer une cohésion sociale et une dynamique locale, qui ont ancré cette manifestation dans son territoire. Elle est ouverte à tous, c'est ce que l'équipe souhaitait, et c'est pour cela qu'elle a eu à cœur de proposer une place aux non-pratiquants. Il faut rappeler que :

- Ce sont les jeunes du centre municipal des jeunes qui ont construit le site internet de la Foulée.
- C'est l'implication des équipes éducatives de l'école primaire, ainsi que des professeurs d'éducation physique et sportive du collège qui assurent une participation toujours importante des élèves d'Oraison, à laquelle s'ajoute cette année de nouvelles écoles.
- C'est le concours de l'infirmière du collège et du professeur d'art plastique qui permet la mobilisation des scolaires non-pratiquants leur permettant de se joindre à leurs camarades de classe qui courent. Même si cette année ils seront absents.
- Les associations oraisonnaises qui fournissent un grand nombre de bénévoles le jour de la manifestation et assurent un accueil qu'apprécient les participants.

Par ailleurs, cette aventure sportive n'aurait pas lieu si les autorités locales et les entreprises de notre commune n'avaient pas été à nos côtés, soulignant la dynamique

locale. Les entreprises s'impliquent à la fois en qualité de mécènes à cette manifestation, mais aussi par leur participation au challenge des entreprises. Un challenge proposé depuis 2012. L'an passé, dix entreprises locales se sont confrontées. Chacun a donc contribué au développement de cet événement.

Quel plaisir aussi d'avoir pu, autour de cet événement, valoriser notre commune, ses animations, et ses produits locaux et la dynamique du tissu économique. Tout l'enjeu de ces huit ans d'organisation a été de développer les articulations et les synergies entre les différentes ressources présentes. Un travail en commun qui a fait la réussite de cet événement.

NOUS ESPÉRONS BIEN SÛR VOUS VOIR NOMBREUX

le samedi 12 décembre 2015, pour nous donner la possibilité de vous remercier, vous les coureurs et vous les partenaires. Et pour ceux qui ne pourraient pas venir: merci par avance. Ce sera aussi l'occasion de vous présenter Guillaume Mariotte qui se présentera au mandat de président de l'association de la Foulée de Noël, en janvier prochain. Alors, n'oubliez pas cette date : samedi 12 décembre 2015, je vous dirais quant à moi au revoir, ce sera ma dernière Foulée », Vincent Allevard.

La course se poursuivra avec toutes ces propositions, notamment le challenge entreprises. Une compétition entre les entreprises locales qui, depuis sa création en 2012, a vu le nombre des compétiteurs grimper. L'année passée, dix entreprises locales s'affrontaient dont Sofalip-Perlamande, les Savonneries de Haute-Provence, Alf Sud Auto, Terre d'Oc, Sama, SCP de médecins, SCEA Domaine Saint-Georges, Géosel, CEA, MTP Valla Demichelis. L'équipe espère que cette année encore les entreprises seront présentes. Pour toutes informations sur cette participation, rendez-vous sur le site de la Foulée de Noël .

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

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



Dernière foulée de Noël

Trophée Roger Rieuner

Challenge des Entreprises



14^{ème}
édition

Oraison

Samedi 12 Déc.

1 km

3 km

10 km



www.lafouleedenoel.org



ne pas jeter sur la voie publique
IMPRIMERIE DE HAUTE-PROVENCE - TEL. 04 92 79 97 17

Les plus beaux Réveillons de la St Sylvestre

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

Les grandes capitales européennes sont autant de destinations qui permettent de découvrir des traditions différentes et... de passer un très bon moment ! Pour ceux qui envisagent de fêter le Nouvel An loin de chez eux, nous avons élaboré une petite sélection des principales destinations avec des suggestions en tous genres. Que vous soyez plutôt dîner entre amis, feux d'artifice ou soirée clubbing, vous trouverez votre bonheur !

LONDRES

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

NEW YORK

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

SYDNEY

Un peu plus loin cette fois-ci, direction Sydney. Le Nouvel An à Sydney est l'un des événements les plus spectaculaires au monde. Chaque année, il attire plus d'un million de personnes venues admirer le feu d'artifice au-dessus du Sydney Harbour Bridge. Il existe de nombreux endroits permettant d'admirer les feux. Par contre, les meilleurs endroits sont payants, et parmi ceux qui sont gratuits, il faut parfois réserver. De 18 heures à minuit, une multitude d'animations plus spectaculaires les unes que les autres sont proposées. Vous n'aurez même pas le temps de voir passer cette fin d'année que vous serez déjà en 2016 !

BARCELONE

À Barcelone, la tradition veut que vous mangiez douze grains de raisin pour accompagner les douze coups de minuit qui sonnent le passage à la nouvelle année. Pas de feux d'artifice à Barcelone, mais un spectacle de lumières a lieu sur la tour Torre Agbar, et de nombreuses soirées « cotillons et copas » sont organisées partout dans la ville : n'oubliez pas votre chapeau si vous y allez, et les boissons sont incluses.

BERLIN

Les fêtards opteront probablement pour Berlin pour fêter le Nouvel An : l'une des meilleures villes européennes pour faire la fête est bien connue pour ses bars originaux et ses boîtes de nuit légendaires. La soirée en plein air qui a lieu chaque année au pied de la fameuse porte de Brandebourg peut être le point de départ de votre soirée, et dirigez-vous ensuite vers l'un des clubs phares de la ville pour finir la nuit.

DANS LE DÉPARTEMENT

Et pourquoi ne pas fêter cela, en famille ou entre amis, tout en restant dans notre département ? De nombreux restaurants proposent des soirées exceptionnelles, comme le Casino Partouche ou l'hostellerie des Lavandes de La Fuste ou encore le restaurant du Domaine, dans le cadre majestueux du golf du Domaine des Sources. (Voir informations dans les publicités ci-jointes.) En consultant notre agenda, vous retrouverez également des soirées proposées par des comités des fêtes et associations, vous n'avez plus qu'à faire votre choix.

Reveillon de la Saint Sylvestre

85 € tout compris par personne

Amuses bouche et champagne

1 coupe de Champagne

- Toasts crème de chèvre ciboulette et saumon mariné
 - Pruneaux lardé
- Boudin blanc grillé à l'huile de sésame
- Feuilleté tapenade, Mise en bouche, Crème de Cèpes

Deux Entrees

- Foie gras mi cuit,

réduction de grenade et fruits rouges, confiture de coing

- Noix de saint Jacques en nage de potimarron, chips

Deux Plats

- Dos de cabillaud épicé au chorizo, poivrons
- Carré d'agneau en croûte d'herbes

Fromage

Camembert rôti au miel

Deux Desserts

- Moelleux chocolat épicés
- Miroir passion, coulis fruits rouges

Mignardises

Salade de fruits
Financier noix de coco

Vin

Blanc, ou Rosé, ou Rouge domaine de la Blaque
1 bouteille pour 4 personnes

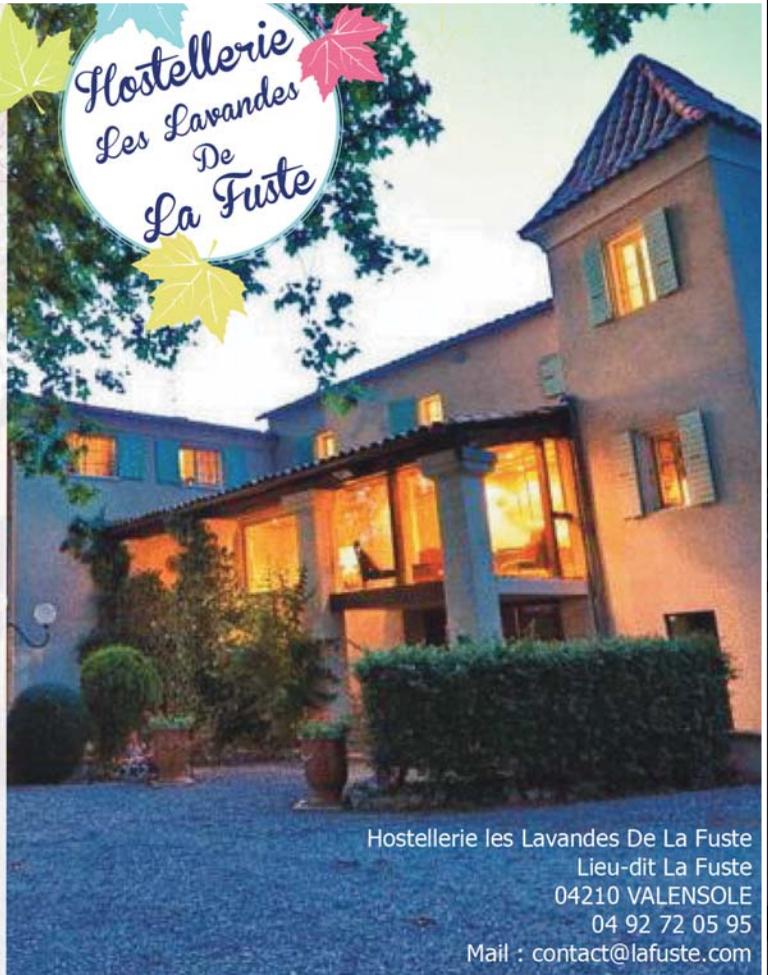
Champagne

1 coupe de champagne

SUR RESERVATION UNIQUEMENT NOMBRE LIMITE

Acompte de 50 % à la réservation

Hostellerie
Les Lavandes
De
La Fuste



Hostellerie les Lavandes De La Fuste

Lieu-dit La Fuste

04210 VALENSOLE

04 92 72 05 95

Mail : contact@lafuste.com

CASINO
MARTOUCHE
Gréoux

RÉVEILLON DE LA SAINT-SYLVESTRE

JEUDI 31 DÉCEMBRE 2015 À PARTIR DE 20H

Animé par le DUO 3D

Places limitées - Réservations conseillées - Pièce d'identité obligatoire pour accéder en salle de jeux

AVENUE DES THERMES - VILLA LES JARRES - 04800 GRÉOUX-LES-BAINS - T. 04 92 78 00 00 - WWW.CASINOGREOUX.COM

18+ www.groupecomplus.com - 11151730L - Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non infirmités de jeux sur présentation d'une pièce d'identité ou de votre carte Players Plus. Opération soumise à conditions. Règlement complet disponible à l'accueil du casino.
*Jetons immatériels remis sous la forme de Crédits Promotionnels portés en compte sur le support, ticket ou carte, choisis par le Casino à sa seule discrétion. Crédits non échangeables, non négociables lors de leur remise, et exclusivement valables sur les machines à sous compatibles.
Les Crédits Promotionnels sont valables 8 jours à compter de leur remise.

TARIF :
95 €
avec 5 €
de crédits de jeu*

MARTOUCHE
POUR L'AMOUR DU JEU

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

POUR VOTRE SANTÉ, LIMITEZ LES ALIMENTS GRAS, SALÉS, SUCRÉS.



Votre réveillon de la St Sylvestre au Domaine des Sources

Idéalement situé aux portes de Forcalquier et à cinq kilomètres de l'autoroute A51, le Domaine des Sources, nouveau complexe touristique de douze hectares, est un véritable amalgame de beauté et de convivialité, vous offrant calme et sérénité.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER & PHOTOS : JACK BURLLOT / VINCENT LANCEAU

Dans un cadre exceptionnel, venez fêter le réveillon de la Saint-Sylvestre à La Table du Domaine, le restaurant du Domaine des Sources. Point de rencontre entre une ambiance chaleureuse et une cuisine raffinée. Inspirée par son chef, Marlon Cheucle, qui a pris ses fonctions le 1er septembre 2015, la carte vous fera découvrir les produits locaux afin de proposer une cuisine sincère et savoureuse, évoluant au fil des saisons. Plaisir visuel et gustatif pour une expérience culinaire riche et diversifiée.

Menu du réveillon

Pour ce réveillon de la Saint-Sylvestre, le Domaine des Sources vous propose deux possibilités : un menu tout compris avec boissons, animation musicale, serpentins et cotillons (détail du menu sur la page ci-contre), ou la possibilité de réserver en plus de cela une nuit à l'hôtel du Domaine afin de rester sur place après la soirée et de profiter le lendemain du cadre merveilleux et reposant. Dans tous les cas, l'accueil se fera à 19 heures.

Une cuisine à découvrir

Si vous n'êtes pas parvenu à obtenir une table pour le réveillon, n'hésitez pas à tenter l'expérience. Le restaurant est ouvert tous les jours, sauf lundi, mardi et dimanche soir. Le restaurant sera fermé le jeudi 24 décembre au soir et le vendredi 1er janvier

CHAQUE MIDI

l'Ardoise – selon l'arrivage et l'humeur du chef
Menu (entrée, plat, dessert) à 29 € hors boissons
Formule entrée et plat, ou plat et dessert à 24 €
Plat à 18 €

CHAQUE SOIR ET DIMANCHE MIDI

Plaisirs gourmands
Menu (choix parmi 3 entrées, choix parmi 3 plats, assiette de fromages, choix parmi 3 desserts) à 38 € hors boissons
Formule entrée et plat, ou plat et dessert à 29 €

« Et si vous souhaitez approfondir votre expérience culinaire et œnologique, notre équipe se fera un plaisir de vous proposer une animation autour d'un atelier de cuisine, ou d'un atelier de dégustation de vins en collaboration des vignerons locaux », nous confie Marc Messelis, propriétaire des lieux.

L'hôtel

Ouvert en août 2014, l'hôtel dispose de belles chambres avec terrasse, où règne une atmosphère de Provence et de terroir. Toutes bénéficient d'un grand confort allié à une décoration soignée et individualisée ainsi que d'un accès exclusif à la piscine extérieure et au solarium.

Événements

Le Domaine des Sources est le lieu idéal pour des moments d'exception et des événements en tous genres de 2 à 40 personnes. Le site exceptionnel se prête merveilleusement à l'organisation d'événements privés (mariages, anniversaires...) ou professionnels (journée d'étude, séminaire résidentiel, team building, formation, stage...), tout en sachant que les adaptations sont infinies et innombrables au gré de vos besoins. Parlez-nous de votre projet, nous en ferons une réussite !

L'académie et centre d'entraînement de golf

Avec le Domaine des Sources et son professeur de golf, tout est mis en place pour partager le meilleur moment possible de découverte, d'initiation, des compétitions et de dépassement de soi. Nous ferons découvrir le golf d'une manière ludique et en situation réelle du jeu. Mais tout ceci fera l'objet d'un autre article, notamment pour la reprise de la saison de l'académie de golf.

Infos et réservations

LE DOMAINE DES SOURCES

La Basse-Tuilère, route de Forcalquier - 04300 Niozelles

Tél. 04 92 72 83 12 - info@domaine-des-sources.eu

www.domaine-des-sources.eu



DOMAINE Provence Golf Resort
DES SOURCES

La rencontre entre une cuisine raffinée et l'ambiance chaleureuse et conviviale
Pour la réussite de vos fêtes

Menu Réveillon* à 159 € / personne

Pour l'ensemble du Réveillon en all-in, menu et boissons**, animation musicale, serpentins & cotillons.

Trio d'amuses bouches

Foie gras de canard, confit d'échalotes, brioche façon pain perdu.
Huitre tiédie, sabayon au champagne.
Velouté de châtaigne, émulsion de panais.

Homard huile vierge aux agrumes et croustillant de ris de veau glacé.

Saint-Jacques en carpaccio caviar d'Aquitaine,
céleri et pistache et sa mousseline de pommes de terre à l'huile d'olive provençale.

Une petite quenelle de sorbet framboise et hibiscus givrées
sur la liqueur de Chambord aux fruits rouges.

Suprême de pigeonneau de Vendée, écrasé de pomme de terre truffée,
quelques champignons des bois, jus au foie gras.

Le brie de Meaux truffé, jeunes pousses et crème de balsamique blanc.

La génoise aux fruits sauvages et son sabayon à la Gueuze.

Café, thé, infusion & délices

Petits pains surprise à partir de 2h00

Menu et Nuit Réveillon* à 234 € / personne logeant à l'hôtel

Pour l'ensemble du Réveillon en all-in,
hôtel, petit-déjeuner, menu et boissons**
animation musicale, serpentins & cotillons.

* Accueil à 19 h le 31 décembre.

**Boissons : Apéritif / cocktail, sélection de vins de grande qualité, champagne à minuit, softs, eaux, bière pression et vins. Toute autre boisson commandée sera en supplément à la carte.

La Table du Domaine
Cuisine Bistronomique

Horaires restaurant

Lundi et Mardi : fermé / Mercredi à Samedi : 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 22h00 / Dimanche : de 12h00 à 14h00 et fermé le soir
Fermé Jeudi soir 24 décembre (Réveillon de Noël) / Fermé Vendredi 01 janvier 2016

Réservations 24h à l'avance soit par mail à info@domaine-des-sources.eu ou téléphone **04 92 72 83 12**

Domaine des Sources - La Table du Domaine - La Tuilière - Route de Forcalquier - PROVENCE-LUBERON - F-04300 NIOZELLES

04 92 72 83 12 - www.domaine-des-sources.eu

Toute l'équipe du Domaine
des Sources vous souhaite
d'ores et déjà d'excellentes
fêtes de fin d'année et ses
meilleurs vœux pour 2016 !



Menu Festif à 38 € / personne

Hors boissons
du 10 décembre 2015 au
10 janvier 2016 inclus
sauf le 31 décembre 2015

Une coupe de champagne et
l'amuse-bouche OFFERT

Amuse-bouche

Huitre de marennes d'Oléron n°3
au gingembre et citron vert

Entrée

Crème de châtaigne et émulsion de panais

Plat

Suprême de pigeon Vendéen cuit à basse
température façon Rossini, Jardinière de
légumes de saison au miel de lavande et
son jus réduit au thym du coin

Fromage

La petite boîte fromagère, cerneaux de noix,
raisin et jeunes pousses

Dessert

Génoise aux fruits des bois, crème chantilly à
la vanille de Bourbon et son sabayon à
la liqueur de Chambord

Qui dit fêtes de fin d'année dit menu, repas, goût et convivialité.
La boulangerie-pâtisserie Rouger nous livre ses conseils pour
reconnaître un produit artisanal en boulangerie-pâtisserie.

Le goût au rendez-vous pour les fêtes !

ROUGER

La viennoiserie

Sous le terme générique de croissant, vous pouvez trouver notamment en grandes surfaces et dans des chaînes de boulangerie industrielle, des produits issus de différentes préparations de farines et aux valeurs nutritionnelles extrêmement différentes. Ingrédients de base d'une viennoiserie industrielle : farine, eau, sucre, sel, adjuvants et additifs, conservateurs, arômes, margarine hydrogénée...
Boulangerie Rouger milite pour la conservation du savoir-faire artisanal, le respect et la qualité des produits proposés à travers son choix pour les matières premières nobles.
Ingrédients d'une viennoiserie Rouger : farine de blé, farine de lupin, eau, sel, sucre, levure et beurre frais AOP Montauigu ou d'Isigny, chocolat Weiss.
Attention aussi au rapport poids et prix de vente :
Pour un même volume, le produit industriel ou apparenté est plus léger!



La pâtisserie



Au premier coup d'œil, méfiez-vous de la régularité du produit : pour les meilleurs c'est une qualité, mais à l'excès, elle trahit l'utilisation de produits industriels.
Chez Rouger, l'importance est donnée au choix des matières premières : fruits locaux et saisonniers, lait cru fermier de Villeneuve, miel de Manosque. Tous nos produits sont conçus, fabriqués et élaborés sur place. Originalité et innovation : nombreuses formations techniques par an, création d'une dizaine de nouvelles recettes chaque année.
Pour Noël 2015, six nouvelles recettes de bûches prestigieuses, trois nouvelles sortes de bûches glacées et trois sortes de bûches traditionnelles sont à découvrir dans vos boulangeries de Manosque et Pierrevet.

Le pain

× Baguette

Baguette (semi-industrielle) à « bouts carrés » : baguette ayant un temps de fabrication compris entre trois et cinq heures, adapté aux gros débits de vente et promotions.
Étapes de fabrication : pétrissage-repos-façonnage-cuisson.

Baguette artisanale type « Tradition » boulangerie Rouger, 2e place régionale, travaillée au levain naturel, temps de fabrication compris entre dix-sept et quarante-huit heures.
Étapes de fabrication : pétrissage-repos-division-repos-façonnage-repos-cuisson.

× Pains spéciaux

Pains spéciaux « industriels » : mélange de farines et graines prêt à l'emploi (dit « mix »), élaboration aussi facile qu'une purée Mousseline. Une astuce pour les reconnaître : ils portent souvent le nom défini par les moulins (Viking, Mais-Tournesol, Bûcheron, Festival, Campaillotte, Paysan...). Croûte fine, aérée, faible conservation, goût ordinaire, peu marqué.

Pain spéciaux Rouger : sélection de farines de base issues de l'agriculture biologique, sélection de graines biologiques. Conception et élaboration des recettes, essais avant commercialisation. Nouveautés saisonnières (une par mois), pain mis en dégustation chaque samedi matin. Croûte épaisse, mie dense, longue conservation, goût prononcé, identité gustative à chaque pain.



ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER CHOCOLATIER

ROUGER

Gamme disponible en boutique
à partir du 6 décembre



3 Bûches traditionnelles
6 nouvelles recettes de Bûches Prestiges
3 nouvelles Bûches Glacées

Marrons Glacés

Pâte de fruits
Nougat Pâte de fruits
Chocolat
Pain d'épices
Pompe à l'huile

Ouvert les 24 et 25 décembre

PIERREVERT
PLACE DU 19 MARS 1962

Ouvert tous les jours de 7h à 13h
et de 15h-19h30 dimanche 7h-13h30

Tél. : 04 92 75 84 79

MANOSQUE
AVENUE JEAN GIONO

Horaires : tous les jours
de 6h à 20h

Tél. : 04 92 72 01 28

Tous nos produits sur le site www.boulangerie-rouger.fr



Étal + Traiteur

« Le meilleur de nos régions est dans votre assiette »

Étal + Traiteur
Pour les fêtes de fin d'année, faites confiance au savoir-faire des bouchers d'Étal + qui vous proposeront des menus succulents pour agrémenter vos repas en famille ou entre amis.

Les boucheries ÉTAL + de Manosque et Pierrevert vous proposent une sélection de viandes de qualité, pour tous les goûts et tous les budgets. Viandes exotiques comme l'autruche ou le kangourou, filets de bœuf charolais issu de deux vaches de concours. Chapons de Reillanne, du Périgord ou de Bresse, mini-chapons, oies fermières Label rouge, pintards et pintades, bénéficiant de la qualité éleveur sélectionné. Ou encore viandes de gibier comme chevreuil, cerf, biche, sanglier. Sans oublier le foie gras maison, les truffes noires de Valensole et tous les produits de bouche qui enrichiront votre repas.

Apéritif

5,90 €

- x Trois mini-hamburgers
- x Mousse de foie gras au chutney et fruits secs
- x Mousse de saumon à la ciboulette
- x Rillettes de confit de porc aux condiments
- x Feuilletés au choix (2 personnes)
- x Une verrine tartare de saint-jacques à la mangue

Les Poissons

(décorés sur plat, en barquette aluminium prête à chauffer)

- x Croustade de saint-jacques, risotto aux poireaux et légumes glacés - 14,50 €
- x Gambas à l'américaine Risotto aux poireaux et petits légumes fondus - 14,80 €
- x Dos de saumon avec peau, crème à l'oseille Légumes rôtis et riz sauvage - 13,50 €
- x Dos de cabillaud avec peau, crème de courgettes Écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive et poêlée gourmande - 13,50 €
- x Lotte à l'américaine, poêlée gourmande et risotto aux poireaux - 14,90 €

Les Viandes

(décorés sur plat, en barquette aluminium prête à chauffer)

- x Chapon fermier du Gers en cocotte Boudins blancs et marrons dans le jus aux morilles, pommes de terre sautées aux gésiers confits - 14,90 €
- x Melon d'agneau farci aux fruits secs et épices
- Gratin dauphinois et poêlée de légumes rôtis - 13,90 €
- x Médaillon de volaille aux morilles
- Gratin dauphinois et champignons des bois - 12,50 €
- x Rôti de veau farci aux cèpes, jus réduit au thym Écrasée de pommes de terre, tomates farcies
- Ballotins de haricots verts - 13,90 €

Le Classique

18,90 €

(tout froid & décoré sur plat)

- x Galantine de canard aux pistaches (fait maison)
- x Terrine de sanglier à l'armagnac (fait maison)
- x Salade de Noël (endives, pommes, saumon, fruits secs)
- x Salade gourmande (haricots verts, magrets fumés, foie gras)
- Vinaigrette à l'huile de noisette, copeaux de parmesan
- x Gigot au romarin et à la tapenade, et tomates confites
- x Blanc de poulet farci aux champignons
- x Légumes poêlés aux épices

Lou Festif

24,90 €

(décoré sur plat)

- x Menu froid ou chaud à définir avec le traiteur
- x Foie gras maison sur lit de roquette, chutney aux fruits secs
- x Saumon fumé maison et sa salade de Noël (endives, noix, pommes) et crème acidulée
- x Verrine : tartare de saint-jacques aux brisures de truffes
- Mousse de petits pois au réglisse et bacon grillé
- x Pâté en croûte Richelieu de canard
- Galantine maison aux pistaches
- x Un plat chaud au choix (en barquette alu, four, ou micro-ondes) : Râble de lapin farci au foie gras ou blanc de volaille farci aux morilles
- Écrasée de pommes de terre aux cèpes

Les Gibiers

(Les civets à l'ancienne servis avec gratin Amandine et marrons au jus)

- x Civet de sanglier - 11,70 € la part
- x Civet de cerf ou de biche - 11,50 € la part
- x Civet de chevreuil - 12,70 € la part



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

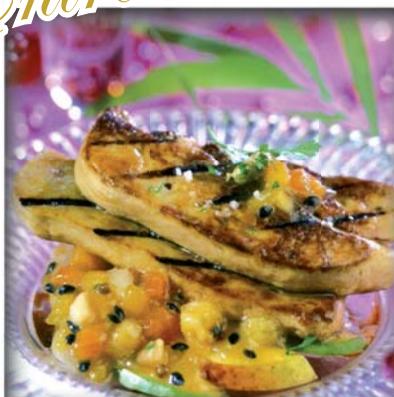
Cours de la République
04800 PIERREVERT
Tél. 04 92 72 93 19

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

Entrée



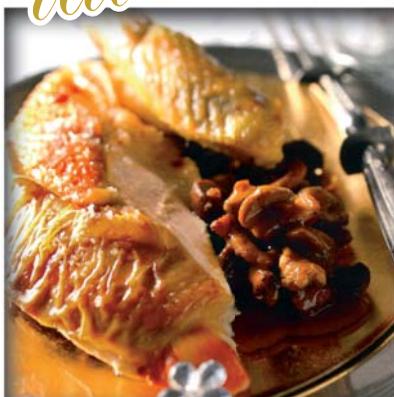
12 tranches épaisses de foie gras de canard - fleur de sel, poivre du moulin.
POUR LE CHUTNEY : 1 mangue bien mûre
1 papaye - 1 fruit de la passion - 2 tranches d'ananas - 1 oignon - 50 g de beurre
4 clous de girofle - 2 bâtons de cannelle - 300 g de cassonade - 1 c. à c. rase de sel
30 cl d'eau - 6 c. à s. de vinaigre de vin.

FOIE GRAS GRILLÉ AU CHUTNEY DE FRUITS EXOTIQUES

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

- > Préparez le chutney : pelez la mangue et la papaye. Ouvrez le fruit de la passion et prélevez la pulpe avec une petite cuillère. Coupez la mangue, la papaye et l'ananas en tous petits cubes. Pelez et émincez finement l'oignon.
- > Dans une poêle, faites chauffer le beurre. Lorsqu'il est chaud, ajoutez l'oignon et les épices et faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez alors la cassonade, le sel, l'eau et le vinaigre. Faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et sirupeuse.
- > Ajoutez alors les cubes de fruits, la pulpe de fruits de la passion. Prolongez la cuisson pendant 35 min en remuant régulièrement.
- > Cinq minutes avant la fin de la cuisson du chutney, préchauffez le four en position grill. Salez et poivrez les tranches de foie gras. Faites-les griller 2 min par face.
- > Répartissez les tranches de foie gras dans les assiettes, nappez-les de chutney de fruits exotiques et servez-les immédiatement.

Plat



1 chapon de pintade de 2 kg 800 g (avec les abattis) - 4 l de bouillon de volaille
1 kg de champignons mélangés
10 cl de pineau rouge - 60 g de beurre
2 échalotes - 20 cl de fond de volaille instantané - 4 c. à s. de confiture d'oignons rouges - 4 c. à s. de persil et de ciboulette ciselés - 1 c. à s. d'huile - sel, poivre du moulin.

CHAPON DE PINTADE AUX CHAMPIGNONS

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN · CUISSON : 2H30

- > Plongez le chapon dans le bouillon à peine frémissant, faites-le pocher 30 min. Préchauffez le four th. 8 (240°C).
- > Égouttez et séchez le chapon. Enduisez-le de 40 g de beurre mou. Posez-le sur une cuisse dans un plat métallique, éparpillez les abattis autour. Enfournez pour 30 min, puis baissez le thermostat à 5 (150°C). Poursuivez la cuisson 1h30 en le tournant sur l'autre cuisse, puis sur le dos, et en l'arrosant souvent.
- > Nettoyez et essuyez les champignons. Poêlez les échalotes hachées dans l'huile. Ajoutez les champignons, faites-les sauter jusqu'à évaporation de leur eau. Ajoutez 20g de beurre et laissez dorer en remuant. Salez, poivrez et parsemez les herbes.
- > Dégraissez le jus du chapon. Faites caraméliser les sucs à feu vif, retirez les abattis, déglacez avec le pineau et laissez réduire presque à sec. Versez le fond de volaille et faites réduire encore 3 min. Mixez avec la confiture d'oignons. Servez le chapon avec les champignons liés d'un peu de jus et le reste en saucière.



BÛCHE À LA PISTACHE ET AUX GRIOTTES

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 1H
CUISSON : 25 MIN • RÉFRIGÉRATION : 2H

➤ Préchauffez le four à 180°C (th.6). Préparez le biscuit : séparez les blancs des jaunes d'oeufs. dans un saladier, fouettez les jaunes et le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine en pluie et mélangez. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Étalez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé beurré. Lissez la surface, puis enfournez pour 7 min de cuisson. Sortez le biscuit du four et retournez-le immédiatement sur un torchon humide. Laissez refroidir pendant 10 min.

➤ Préparez la mousse : concassez finement les pistaches. Dans une casserole, portez le lait à ébullition, puis ajoutez les pistaches concassées, la cannelle et le colorant. Retirez du feu et laissez infuser pendant 10 min à couvert.

➤ Pendant ce temps, dans un saladier, fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre. Ajoutez la farine et le lait, sans cesser de fouetter. Dans une casserole sur feu doux, faites chauffer le mélange jusqu'à épaississement. Hors du feu, laissez refroidir en remuant régulièrement. Réservez 2 c. à s. de crème pour le nappage. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la crème.

➤ Étalez la mousse sur le biscuit, parsemez de griottes dénoyautées, puis roulez-le sur lui-même, sans trop le serrer. Enroulez-le dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 2 h. Au moment de servir, retirez le film alimentaire et posez la bûche sur un plat de service. Nappez-la de la crème réservée, puis décorez de griottes de pistaches concassées, de bâtons de cannelle et de feuilles de menthe.

POUR LE BISCUIT : 20 g de beurre pour la plaque - 3 oeufs - 125 g de sucre en poudre - 100 g de farine.

POUR LA MOUSSE À LA PISTACHE : 150 g de pistaches émondées - 1 l de lait - 1 c. à c. de cannelle en poudre - 2 gouttes de colorant alimentaire vert - 6 jaunes d'oeufs + 3 blancs d'oeufs - 150 g de sucre en poudre - 75 g de farine - 250 g de griottes au sirop égouttées et dénoyautées.

POUR LE DÉCOR : 50 g de griottes au sirop égouttées et dénoyautées - 1 c. à s. de pistaches concassées nature - quelques bâtons de cannelle - 1 bouquet de menthe. (vous pouvez faire vos décors en pâte d'amande et copeaux de chocolat).

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



...à votre service depuis 1989.

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

Entrée



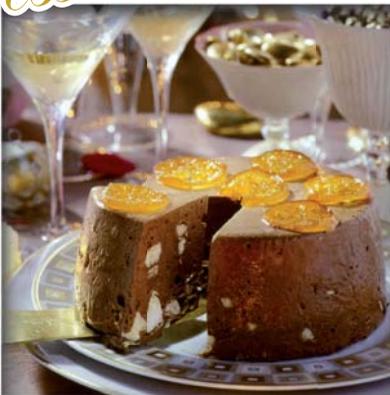
24 huîtres creuses n° 3 - 6 feuilles de gélatine - 1 pamplemousse rose - le zeste de 1 citron vert - quelques baies de poivre rose pour le décor.

HUÎTRES EN GELÉE DE PAMPLEMOUSSE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1H10

- Ouvrez les huîtres, réservez-les et recueillez leur eau en la filtrant. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Pressez le pamplemousse, filtrez son jus et ajoutez-le à l'eau des huîtres. Faites chauffer l'ensemble pendant 30 s à peine. Essorez les feuilles de gélatine avant de les incorporer au liquide chaud. Ajoutez le zeste du citron découpé en fines lamelles, mélangez et placez au réfrigérateur pendant 10 min pour que la gelée commence à prendre.
- Reprenez les coquilles d'huîtres et versez 2 c. à s. de gelée dans chacune d'elles, puis déposez l'huître par-dessus. Installez les huîtres sur des assiettes plates en les calant avec du gros sel. Placez-les au réfrigérateur pendant 1 h et laissez la gelée prendre complètement. Au moment de servir décorez de quelques baies de poivre rose.

Dessert



2 grosses meringues nature
200 g de chocolat noir pâtissier
3 c. à s. de lait - 6 jaunes d'œufs
100 g de sucre en poudre
25 cl de crème liquide
1 orange confite coupée en rondelles
pour le décor.

SEMIFREDDO AU CHOCOLAT MERINGUÉ

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 15 MIN
CONGÉLATION : 1H

- Dans un bol, cassez les meringues en gros morceaux. Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le lait au bain-marie.
- Pendant ce temps, dans un second bol, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien blanc. Placez le saladier au bain-marie, sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une crème qui forme un ruban sur la spatule en bois. Retirez-la du feu et laissez-la tiédir avant d'ajouter le chocolat fondu. Mélangez bien. Fouettez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement à la préparation.
- Remplissez un moule tapissé de papier sulfurisé de la crème au chocolat. Parsemez de morceaux de meringues et réservez au congélateur pendant 1 h.
- Au moment de servir, démoulez le gâteau sur un plat de service et décorez-le de rondelles d'oranges confites.

Plat



400 g de pâte feuilletée prête à cuisiner
20 g de farine pour le plan de travail
1 jaune d'oeuf - 1 c. à s. d'eau - 3 queues de langouste - 18 grosses crevettes crues 4 c. à s. d'huile d'olive - 8 poireaux coupés en rondelles - 3 c. à s. de crème fraîche
1 petit bouquet d'aneth ciselé
sel, poivre du moulin.

FEUILLETÉ DE LANGOUSTE ET CREVETTES SAUTÉES

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 15 MIN • CUISSON : 45 MIN

- Préchauffez le four à 200°C (th6-7). Etalez la pâte feuilletée sur le plan de travail préalablement fariné. Découpez-la de la forme de votre choix en veillant à ne pas écraser le contour de la pâte.
- Posez-la sur une feuille de papier sulfurisé et réservez-la au réfrigérateur pendant 15 min. Dans un bol, battez le jaune d'oeuf avec l'eau. Badigeonnez-en la pâte feuilletée à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 20 min de cuisson, sans ouvrir la porte du four pour ne pas faire retomber la pâte.
- Sortez le feuilleté du four, laissez-le tiédir, puis coupez-le en deux dans l'épaisseur et réservez-le.
- Coupez les queues de langouste en médaillons et décortiquez les crevettes crues en conservant la carapace de la queue. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, mettez à revenir les rondelles de poireaux pendant 3 min, sans cesser de remuer, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 min en remuant régulièrement. Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche, puis mélangez et poursuivez la cuisson pendant 2 min. Réservez hors du feu.
- Faites chauffer le reste d'huile dans une seconde poêle. Lorsqu'elle est chaude, mettez à sauter les crevettes et les médaillons de langouste pendant 5 min, puis saupoudrez d'aneth ciselé, salez et poivrez.
- Mettez le fond du feuilleté dans un plat. Disposez les poireaux et couvrez de langouste. Posez le second feuilleté par dessus et servez immédiatement accompagné des crevettes et de quelques brins d'aneth.



Choisir son champagne

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

TERROIRS ET CÉPAGES

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

DU BRUT AU DOUX

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

LES SORTIES JEUX VIDÉO

SORTIES DÉC. 2015



RAINBOW SIX SIÈGE

PS4 / XONE



Inspiré par les opérations antiterroristes du monde réel, Rainbow Six Siege propose aux joueurs de maîtriser l'art de la destruction. Combats rapprochés, jeu en équipes, stratégie, action explosive et létalité élevée sont au cœur de l'expérience de jeu.

Les joueurs sont invités à maîtriser l'art du siège, aussi bien dans la peau des attaquants que dans celle des défenseurs. Combats rapprochés, tactique, jeu en équipe et environnements dynamique sont au cœur de l'expérience.

- Mode multijoueur : Deux équipes de 5 Agents des Forces Spéciales se font face dans des parties multijoueur dans lesquelles ils doivent sécuriser un objectif.

- Mode Chasse aux Terroristes : Jusqu'à 5 joueurs coopèrent contre une IA ennemie dans des opérations diverses et variées.

- Missions : Le joueur est amené à découvrir les mécanismes du Siège dans de nombreuses situations scénarisées. Son but ultime : recruter les meilleurs Agents des Forces Spéciales à travers le monde pour former la nouvelle unité Rainbow. Le mode Mission est jouable seul ou jusqu'à 5 joueurs en coopérations.

FORCES SPÉCIALES & AGENTS

Découvrez les célèbres Forces Spéciales : le GIGN, le SWAT, les SPETSNAZ, les SAS et le GSG9. Chacune de ces unités d'élite aura des habilités spécifiques inspirées par leur véritable doctrine militaire. Vos choix détermineront votre spécialité. Mobilité ou protection, destruction ou infiltration... chaque choix aura son incidence dans la partie à venir.

ENVIRONNEMENT DYNAMIQUES

Pour la première fois, les joueurs se confronteront lors de Sièges, un tout nouveau style d'assauts asymétriques. Les défenseurs auront les moyens de transformer leurs environnements en véritables forteresses en installant des pièges et fortifications, alors que les attaquants devront au contraire trouver un moyen de percer ces défenses.

AFFRONTEMENTS TACTIQUES

Chaque partie commence par un pré-round tactique qui voit chacun des 2 camps préparer l'assaut : fortification côté défense, observation grâce à un drone côté attaque. Il faudra ensuite appliquer la stratégie préalablement établie en communiquant efficacement avec vos coéquipiers pour coordonner vos interventions.



JUST CAUSE 3

PS4 / XONE / PC

L'action se déroule sous le soleil de Medici, une république méditerranéenne soumise à la tyrannie du Général Di Ravello. Vous incarnez Rico Rodriguez, déterminé à libérer sa patrie et le peuple de Medici... et tous les moyens sont bons. Découvrez plus de 1000 km² de liberté totale, du ciel aux profondeurs de l'océan, armé d'un arsenal d'armes destructrices, d'accessoires et de véhicules en tout genre et préparez-vous à démanteler le régime en place des façons les plus imaginatives, démentes et explosives qui soient. Rico Rodriguez est prêt à tout pour libérer Medici, sa patrie bien-aimée, du joug de l'impitoyable dictateur Di Ravello. Discrétion, furtivité ? Très peu pour lui : véritable bulldozer, il préfère attaquer ses ennemis de front en détruisant tout ce qui se met en travers de son chemin.

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**



RETROUVEZ GRATUITEMENT
VOS PHOTOS DE LA SOIREE

Halloween MOUV'IN party

SUR

WWW.MOUV-IN.COM



MAGAZINE MOUV'IN

PHOTOS REALISEES PAR
NOTRE PARTENAIRE :



ET LA VIDEO SUR



WWW.MOUVIN.TV

HOROSCOPE Spécial Fêtes



BÉLIER
21/03 - 20/04

Voilà, le mois de décembre pointe son nez, une année de plus, une année de moins, et l'heure du bilan est là, sonnait le glas, ou la renaissance. Vous voulez être nouveau, mais donnez à votre vie un grand virage. 2016 pourrait être votre révolution.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Vous rêvez d'un ciel sans nuages, un ciel fait spécialement pour vous, et croyant toujours au Père Noël, votre souhait serait d'être enfin heureux et compris. Savez-vous qu'il existe des miracles ? Et miracle il y aura !



GÉMEUX
22/05 - 21/06

Domage que vous ne croyez pas en vous et à votre bonne étoile, car elle est là, et n'attend de vous qu'un sourire ou un signe. Mais, sûr de vous, vous pensez n'avoir besoin d'aucune aide, et pourtant, il vous suffirait de faire confiance.



CANCER
22/06 - 22/07

Pensez toujours à votre réalisation personnelle. Vous allez droit dans le mur. La victoire est en vous et non pas en ceux qui vous font miroiter ce qui n'existera jamais. Faites confiance à ceux qui ne vous ont jamais déçu et qui sont toujours là, même si...



LION
23/07 - 23/08

Période un peu litigieuse, rien ou presque ne va comme vous l'espérez. Pourtant, l'avenir, et lui seul, travaille pour vous. Vous n'avez plus qu'à vous réaliser et à claquer des doigts, et le soleil brillera enfin.



VIERGE
24/08 - 22/09

Vous, habituellement si centré sur vous-même, vous réalisez enfin que les autres existent, et que les autres sont subitement votre essentiel et que sans eux la vie n'a plus vraiment de sens.



BALANCE
23/09 - 23/10

Au lieu d'avancer toujours et encore, il serait bon d'écouter votre corps et de devancer l'appel, car tous ces maux sont une sonnette d'alarme qu'il vous faut prendre au sérieux. Alors, un seul geste à faire : un appel au médecin.



SCORPION
24/10 - 22/11

La fin de l'année s'avère tendue, peu de dialogues sont à entrevoir, mais restez stoïque, intègre, et les choses devraient finalement s'arranger, et ceci en famille comme sur le plan professionnel. Alors, restez cool !



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Avant de vous engager une nouvelle fois, il serait bon de peser le pour et le contre, et ceci est bon professionnellement, mais aussi sentimentalement. Car, de vous à moi, ces postes ne sont pas au mieux de leur forme.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Le budget, voilà un poste essentiel à votre équilibre. Dès la première semaine de décembre, il est en rouge, alors la fin du mois semble plus que tendue. Voyant les fêtes de fin d'année arriver, vous ne savez plus vraiment comment faire. Un seul geste : osez appeler votre banquier !



VERSEAU
21/01 - 18/02

Restez humble et concret, les rêves pourraient devenir destructeurs et vous conduire à votre perte, alors rétablissez la barre et allez droit devant. L'avenir vous appartient, peut-être seul, mais il est là seulement pour vous.



POISSONS
19/02 - 20/03

Occupez-vous de votre clan, car il part en quenouille, et chacun d'eux sans vous ne sait plus où est le faux du vrai. Rétablissez l'équilibre de la famille et vous connaîtrez un très bon mois de décembre.



100%

PRODUCTEURS

LOCAUX !

Couleurs
Paysannes

DINDES

Huîtres

TRUFFES

CHAPONS

Foie Gras

Truites Fumées

*Pour des fêtes,
pleines de saveurs*

- Pensez à Commander -

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

Les Quatre Chemins | 04210 VALENSOLE
5 Place du Terreau | 04100 MANOSQUE

04 9272 14 96 | www.couleurs-paysannes.fr

