

101
FÉVRIER 16
www.mouv-in.com

GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

NEW
Recette à la carte

SPORT
COMMERCE

ASSOCIATION
EXPO

ARTISTE
CINÉ
ACTU

MOUV-IN



**SOUS
Entendu**

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

SPÉCIAL ST VALENTIN

CAHIER SPORT & GO

VOS SORTIES DU MOIS

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

SOUS e₂ntendu

Espace Mirabeau - MANOSQUE
(face à l'esplanade François Mitterrand - La Poste) - 04 92 72 20 69
Du mardi au samedi 10h à 18h30 NON STOP

POUR L'ACHAT D'UNE PARURE
PASSION CRÉOLE
modèles Fleur Noire ou Rose Magnétique
UN STRING OFFERT*

*voir conditions en boutique
sous réserve du stock disponible

En route pour les 10 ans !

C'est avec un grand plaisir que je vous retrouve pour ce premier numéro de l'année. Une année toute particulière, puisque le magazine Mouv'in fêtera ses dix ans d'existence. Dix ans d'aventures, d'évolution, d'efforts aussi, mais nous aborderons un peu plus en détail tout cela dans le numéro de mars, mois anniversaire.

Comme chaque année, et du fait de notre reprise au mois de février seulement, nous en profitons pour vous présenter nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année, qu'elle soit remplie de joie, de bonheur et que vous puissiez vous épanouir dans votre vie quotidienne qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Pour notre part, l'année 2016 va apporter un peu de changement, il est un peu précoce pour en parler maintenant, mais nous vous tiendrons rapidement au courant, le mystère est toujours positif, alors soyez patients. Sachez, en tout cas, que nous allons tout faire pour contribuer à ce que cette année soit la plus vivante, dynamique et positive possible. En résumé, nous allons continuer sur

la même lignée que depuis maintenant dix ans, pour vous proposer une information attrayante et intéressante pour vivre de la meilleure manière dans votre bassin de vie, et pour que la « proximité » et le « consommé local » deviennent un réflexe et une habitude pour les habitants du département en leur faisant découvrir les commerces et entreprises du coin, qui offrent des particularités parfois inimaginables.

Particularité cette année, le numéro de février comporte le cahier Sport and Go, habituellement prévu en mars, nous avons souhaité l'avancer à ce numéro pour essayer de vous donner des idées « sportives » pour que vous puissiez ainsi profiter de vos bonnes résolutions (si elles sont encore d'actualité !). Dans le numéro de mars, vous trouverez le dossier Emploi-Formation pour répondre à l'actualité, notamment pour les étudiants en quête de l'orientation idéale. Bonne lecture à tous. Mouv'in, mensuellement indispensable !

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



MAGAZINE MOUV'IN
MOUV'IN.TV



@NMOUVIN

+ de 30 000 lecteurs/mois

MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

Édité par la SASU Print'N view au capital de 1000€ • Siret : 810 771 972 - Code APE : 7311Z
SIÈGE SOCIAL : Print'N view - 12 rue Chacundier - 04100 Manosque
DIRECTEUR DE PUBLICATION : Nicolas Le Plénier • MISE EN PAGE : Agence Print'N view / Manosque
IMPRIMÉ EN FRANCE • ISSN : 1953-7727 - Dépôt légal à parution

Ne peut être vendu • Ne pas jeter sur la voie publique • Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L. 335 à L. 335-10 du Code de la propriété intellectuelle)

Téléchargez
l'application Mouv'in



VOTRE PUBLICITÉ
DANS LE MAGAZINE

☎ 06 64 14 04 94

✉ CONTACT@MOUV-IN.COM

WWW.MOUV-IN.COM

TOUS VOS DÉGUISEMENTS DE CARNÉVAL CHEZ **FETE A VIE**



ACCESSOIRES
DE FÊTE

CADEAUX
HUMORISTIQUES

FEU
D'ARTIFICES

CARTES
D'ANNIVERSAIRE

DÉGUISEMENTS

BALLONS
HÉLIUM

ANNIVERSAIRES
DÉGUISEMENTS

FETE A VIE

04 92 72 19 65

www.feteavie.fr

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

Actu Ciné

LES SORTIES CINÉ DE FÉVRIER AVEC LE CINÉMA LE LIDO - MANOSQUE

Alvin 4 // 3 Février



De Walt Becker

Avec Jason Lee, Kimberly Williams-Paisley, Tony Hale
Genres Animation, Aventure, Comédie, Famille

Après une série de malentendus, Alvin, Simon et Théodore comprennent que Dave va demander sa petite amie en mariage à Miami et risque de les abandonner. Ils ont trois jours pour le retrouver et empêcher ce mariage. Ils se lancent alors dans un road trip à travers l'Amérique : aventure, musique et grosses bêtises.



La tour 2 contrôle infernale // 10 Février

De Eric Jodor

Avec Eric Jodor, Ramzy Bedia, Marina Foïs
Genre Comédie

Octobre 1981. Ernest Krakenkrick et Bachir Bouzouk sont deux brillants pilotes de l'armée française. Suite à une malencontreuse erreur au cours d'un test de centrifugeuse, ils perdent une partie de leur potentiel intellectuel. L'armée voulant les garder dans l'aviation, on leur trouve un poste de bagagistes à Orly Ouest. Et là ... La genèse des aventures de nos deux laveurs de carreaux de La Tour Montparnasse Infernale.



DeadPool // 10 Février



De Tim Miller

Avec Ryan Reynolds, Morena Baccarin, Ed Skrein
Genres Action, Aventure, Comédie

Deadpool, est l'anti-héros le plus atypique de l'univers Marvel. A l'origine, il s'appelle Wade Wilson : un ancien militaire des Forces Spéciales devenu mercenaire. Après avoir subi une expérimentation hors norme qui va accélérer ses pouvoirs de guérison, il va devenir Deadpool. Armé de ses nouvelles capacités et d'un humour noir survolté, Deadpool va traquer l'homme qui a bien failli anéantir sa vie.



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**
RENDRE-VOUS SUR
location-u.com

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



Chair de Poule

// 10 Février



De Rob Letterman
Avec Jack Black, Dylan Minnette,
Odeya Rush
Genres Aventure, Comédie,
Epouvante-horreur

Zach Cooper vient d'emménager dans une petite ville, et il a bien du mal à se faire à sa nouvelle vie... jusqu'à ce qu'il rencontre sa très jolie voisine, Hannah, et se fasse un nouveau pote, Champ. Zach découvre rapidement que la famille d'Hannah est spéciale : l'énigmatique père de la jeune fille n'est autre que R.L. Stine, le célèbre auteur des bestsellers horrifiques Chair de poule. Plus bizarre encore, les monstres que l'écrivain met en scène dans ses romans existent bel et bien. Stine les garde prisonniers à l'intérieur de ses manuscrits. Mais lorsque les créatures se retrouvent libérées par erreur, Zach, Hannah, Champ et Stine sont les seuls à pouvoir sauver la ville...

Avé César

// 17 Février



De Joel Coen, Ethan Coen
Avec George Clooney, Josh Brolin,
Scarlett Johansson
Genres Comédie, Comédie musicale, Policier

Eddie Mannix est un «fixer», un homme engagé par les studios hollywoodiens dans les années 50 pour régler les problèmes des stars...



Cabinet
PSYCHO
PEDA
GOGIE
POSITIVE

Aidez
votre enfant à
découvrir ses
potentiels et
à trouver
sa voie

ACCOMPAGNEMENT
À L'ORIENTATION
Jeunes & adultes



Bilans & stages
d'orientation
(15 - 25 ans)

Bilans de
compétences

Entretiens
conseil

Nathalie BRUN
CENTRE ÉMERGENCE

237 avenue Frédéric Mistral - 04100 Manosque

pedagogie.orientation@gmail.com

06 87 19 84 80

Culture

SORTIES CULTURELLES / FESTIVALS



Joulik, musiques des mondes

C'est de la rencontre entre Robin Celse, guitariste et joueur d'oud, Mélissa Zantman, chanteuse accordéoniste, et Gabrielle Gonin, chanteuse contrebassiste, que Joulik puise sa créativité et son élan de vie aujourd'hui.

TEXTE : ST

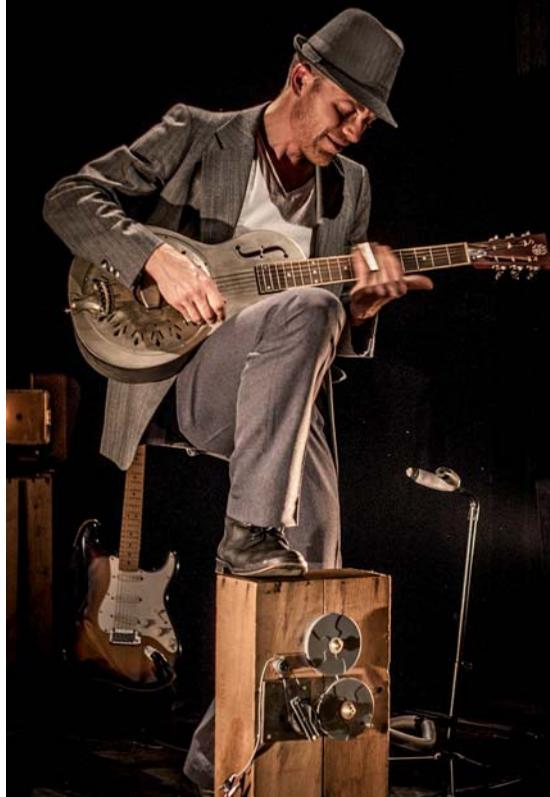
Joulik nous invite à pénétrer un univers sans frontières dans lequel se mêlent subtilement chants traditionnels d'ici et d'ailleurs, rythmes endiablés empruntés au monde tzigane ou balkanique, chansons poétiques, et promenades instrumentales emmenées tour à tour par l'oud, le bouzouki, l'accordéon et implacablement soutenu par la contrebasse.

De la Méditerranée à l'Inde en passant par l'Amérique latine, les trois musiciens insufflent aux polyphonies issues de la tradition orale l'énergie et la spontanéité de leur présent, et puisent dans l'universalité du répertoire traditionnel l'inspiration pour de nouvelles écritures, de nouvelles compositions.

Un voyage donc, qui tantôt nous installe dans la magie d'une écoute attentive et chargée d'émotion, tantôt nous communique une bien connue et irrépressible envie de danser.

Alliant à merveille la virtuosité à la simplicité, Joulik redonne vie aux chants polyphoniques venus du fond des âges de façon à la fois profondément sensuelle et terriblement festive.

Gabrielle Gonin : contrebasse, chant
Mélissa Zantman : chant, accordéon
Robin Celse : guitare, oud, bouzouki, chant



Dada Blues

C'est l'histoire d'une musique, le blues, qui s'est fabriquée autour de multiples influences, de nombreux mélanges. Mais c'est aussi l'histoire imaginaire d'un homme, « Dada Blues », qui rassemblerait toutes sortes d'histoires, qui porterait en lui une multitude d'individualités et qui, à force de rencontres, ne sait plus qui il est, noir ou blanc, gai ou triste...

À travers le récit de sa vie, Dada Blues nous emporte dans l'histoire de son peuple, des premiers esclaves à la naissance des citoyens afro-américains. Dada Blues raconte l'histoire d'un Noir qui est devenu Blanc. Blanc à ses yeux ? À ceux des autres ? Quels autres ?

Son histoire particulière, sa quête identitaire, sa naissance en tant que bluesman sont inscrites dans la « grande histoire ».

Thomas Milanese est musicien et comédien. Avec ce spectacle, il revient avec justesse et subtilité sur l'histoire du blues, une histoire qui se confond inmanquablement avec celle du peuple noir, depuis ses premiers pas en Amérique jusqu'aux combats pour l'émancipation.

Un récit musical onirique et sensible au cœur du blues.

DADA BLUES
Mercredi 2 mars
Centre culturel René-Char
Digne-les-bains



Avishai Cohen's Quartet

Dès la première « danse » de ses pistons, on ne peut s'empêcher de penser à Miles Davis.

Comme lui, Avishai Cohen a le don de tirer de son instrument la plus humaine des expressions. Étoile montante de la trompette, ce jeune Israélien aujourd'hui installé à New York étire la tradition sans inhibition.

Amoureux des mélodies sans âge, il nous transporte sur les routes du swing, du be-bop et du hard bop avec rigueur et créativité. Pour donner plus de profondeur à son chant, souvent déchiré, il n'hésite pas à le parer de quelques effets électroniques délicats.

Jouer en trio n'est jamais aisé pour un trompettiste, mais avec la complicité de ses deux partenaires, au diapason de ses intentions, Avishai Cohen parvient à créer un espace généreux et fertile, où s'entrelacent hommage et recherche.

De reprises inspirées en compositions tout aussi captivantes, du lyrisme acoustique à l'électrification virtuose, Dark Nights dévoile l'étendue de ses talents. Avec une nonchalance des plus élégantes, Avishai Cohen revisite l'histoire du jazz tout autant qu'il l'invente.

À n'en point douter, pour lui, les trompettes de la renommée ne devraient plus tarder à sonner.

Avishai Cohen's Quartet
Vendredi 4 mars – Théâtre Durance



BATpointG

Deux ans après la sortie de l'album *Juste une note* (coup de cœur de l'académie Charles-Cros) et des concerts un peu partout en France et ailleurs (Chine, Canada...), BATpointG enregistre de nouveaux titres, et reprend la route en trio.

Sur scène, il est toujours accompagné de Mr Tchack l'homme à la batterie, et est rejoint par Mr Valoo, violoncelliste multi-instrumentiste, expert en appareils électroniques et cultures alternatives... Les chansons s'étirent, s'harmonisent avec une nouvelle densité sonore et émotionnelle... et toujours ces « chansons antichanson », avec l'accordéon en toile de fond.

Sous ce faux air d'acronyme, BATpointG est un blase qui en dit long. Bon A Tout, Badin Au Travail, ou Bobby Après Technologie, il signe en majuscules les pages d'un quotidien sans rengaine et nous livre, avec une confiance rare, son indéfectible goût pour les chant/songs.





Les zombies vus par Paul Clément

Le département regorge de jeunes écrivains, nous avons interviewé Paul Clément, natif de Manosque et passionné de postapocalyptique qui nous présente son roman : Les Décharnés. Âmes sensibles, s'abstenir !

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : PAUL CLÉMENT

M'I : PRÉSENTE-TOI AUX LECTEURS, PAUL.

PC : Je m'appelle Paul Clément, j'ai 24 ans et je suis né à Manosque. J'ai fait toute ma scolarité dans les alentours de Manosque, et notamment au lycée des Iscles, avant de partir pour Montpellier où j'ai fait une prépa ECS. À l'issue des concours, j'ai intégré l'EDHEC, une grande école de commerce de Lille, où j'ai notamment eu l'occasion de partir étudier en Argentine et en Australie.

Autrement, je suis passionné par tout ce qui touche aux zombies et autres morts-vivants, au point de leur consacrer un blogue (MyZombieCulture.com) qui a aujourd'hui acquis une certaine réputation et accueille des milliers de lecteurs quotidiennement. Évidemment, mon autre passion est l'écriture.

M'I : COMMENT EN ES-TU VENU À L'ÉCRITURE ?

PC : Déjà quand j'étais au collège, je m'étais mis en tête d'écrire un roman dans la veine d'Harry Potter. Je ne suis jamais allé au-delà de quelques pages (qui ont été perdues, car l'encre disparaît des pages), mais ça me trottait déjà dans la tête à cette époque-là. Puis j'ai commencé à pas mal fréquenter les forums de Role Play, c'est-à-dire des forums où chacun incarne un personnage et interagit avec les autres par textes interposés, constituant tous ensemble une histoire commune. J'étais notamment très impliqué dans un forum de Fantasy et je prenais un vrai plaisir à écrire et à faire vivre mes personnages.

Puis, quand je me suis intéressé à la culture zombie, après plusieurs années, j'ai commencé un soir à écrire une histoire qui s'est avérée être celle des Décharnés. J'avais commencé sans avoir la prétention d'en faire un roman, juste pour le plaisir de coucher sur papier une idée qui m'est venue de manière spontanée. Puis j'ai écrit un second chapitre, puis un troisième et j'ai commencé à me dire – alors que l'histoire se créait dans ma tête et que mes proches m'encourageaient – que je pourrais aller jusqu'au bout ce coup-ci, ne pas m'arrêter là. Presque trois ans après, je me suis tenu à cette promesse et je terminais l'écriture. Écrire Les Décharnés a été relativement long, car mes études, mes voyages, mes stages ne me permettaient pas de m'y impliquer de façon régulière, mais l'envie, elle, est toujours restée présente. Autant dire que j'ai été très heureux d'enfin pouvoir partager mon histoire, notamment avec les lecteurs de mon site, mais je suis encore plus content de voir qu'il plaît également à des gens n'étant pas du tout penchés vers le genre zombie ; et c'était le but !

M'I : PRÉSENTE-NOUS TON ROMAN.

PC : Pour faire simple, Les Décharnés, c'est un peu ma contribution à un genre qui me passionne (postapocalyptique-zombie), mais aussi une certaine manière de dire « arrêtez de croire que les zombies ne permettent que de raconter des histoires sanglantes et dénuées d'âme ».

J'ai vraiment essayé de combiner ce que je préfère dans ce genre – le fait que les zombies ne soient qu'une excuse pour parler de l'homme notamment – de le mettre à ma sauce afin d'écrire une histoire qui pourrait trouver un écho chez n'importe qui.

Les Décharnés, c'est donc l'histoire de Patrick, un agriculteur vieillissant, qui vit seul et n'a pour occupation que son travail quotidien. Il a aussi peu de rapport qu'il le peut avec les autres et se contente de vivre dans son monde. Mais du jour au lendemain, une apocalypse zombie éclate, et il se retrouve rapidement confronté à de nombreux choix cornéliens. De manière étonnante, il va venir en aide à une petite fille dont il va inévitablement finir par se rapprocher. Les Décharnés c'est leur histoire sur quelques semaines. Ah, ça se passe en Provence évidemment ! Tout simplement, car j'avais très envie de situer l'histoire dans ma région d'origine et parce que je trouve que notre climat, notamment en été, apporte un côté pesant tout particulier.

M'I : C'EST TON PREMIER ROMAN ?

PC : Tout à fait. Le premier projet qui aboutit réellement, mais je ne compte pas en rester là, surtout avec tous les commentaires positifs que j'ai reçus concernant Les Décharnés.

M'I : L'UNIVERS DE LA SCIENCE-FICTION TE PASSIONNE, J'IMAGINE.

PC : Je ne suis pas tellement penché vers la science-fiction. Quand j'étais plus jeune, je lisais pas mal de fantasy, maintenant je me consacre presque exclusivement à la littérature postapocalyptique avec des zombies. J'ai toujours un livre sous la main et je me surprends toujours à voir que je ne m'en lasse pas, et que je trouve souvent de la nouveauté dans les romans que je dévore. J'adore également la littérature d'horreur, et apprécie toujours de lire un Stephen King.

M'I : UNE ANECDOTE À NOUS RACONTER ?

PC : Lors de l'écriture, peut-être pas, mais Les Décharnés a été écrit dans trois pays différents, puisque je l'ai commencé à Lille, l'ai continué à Buenos Aires puis à Paris, puis en Australie à Brisbane où je l'ai terminé. Mes idées ont sacrément voyagé ! J'ai d'ailleurs eu l'idée de mon second roman en Thaïlande, sur le ferry.

M'I : ENVISAGES-TU UNE SUITE OU UN SECOND ROMAN ? SI OUI, SUR QUEL THÈME ?

PC : Alors, la fin des Décharnés est volontairement assez ouverte parce que je ne voulais pas me débarrasser définitivement de l'univers que j'ai créé. L'épilogue soulève même des questions qui pourraient être l'objet d'un livre à part. Ceci étant dit, pour le moment cela ne fait pas partie de

mes projets, même si j'ai déjà de nombreux lecteurs qui m'ont demandé une suite. Mais j'ai beaucoup d'idées et d'univers que je veux explorer avant de songer à une suite éventuelle.

Donc, j'ai effectivement attaqué l'écriture de mon second roman. Aujourd'hui, je m'approche de la moitié. Il s'intitule Creuse la mort. C'est encore une fois un récit horrifique que j'aime penser dans la veine de Stephen King. Je ne peux pas trop en dire pour l'instant, mais le point de départ est un homme qui, un bon matin, découvre une mystérieuse fosse dans son jardin.

M'I : COMMENT PEUT-ON SE PROCURER TON LIVRE ?

PC : Pour les amateurs de livres papier, il est uniquement disponible chez Amazon, puisqu'il s'agit d'une autoédition que j'ai voulue de la plus grande qualité possible. Autrement, il est disponible pour Kindle chez Amazon, chez Kobo, et à la Fnac en format numérique.



Actu Février

CAFÉ PROVISOIRE / MJC

mjc MAISON
DES JEUNES
DE LA 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.

LA BOUM DES MINOTS REVIENT ! MERCREDI 10 FÉVRIER AU CAFÉ PROVISOIRE

De 14 heures à 16 h 30 > Boum des minots : de 8 à 12 ans, venez vous déhancher sur la piste de danse ! Gratuit et une boisson offerte – Autorisation parentale obligatoire.

SOIRÉE DJ AVEC BEN CRY ! MERCREDI 10 FÉVRIER AU CAFÉ PROVISOIRE

De 20 h 30 à 23 heures > Soirée DJ's pour les 14-17 ans, soirée à thème, entre potes, pour danser... L'essentiel est de passer un bon moment ! 2 € et deux consos – Autorisation parentale obligatoire.



JEUDI 25 FÉVRIER À 19 H GILDAS ETEVENARD, LES ÉCAILLES DU RÊVE PETITE SALLE JEAN-LE-BLEU 8 ET 10 €

Un batteur seul, dans un instrumentarium original (batterie, harmonium, gardon, cithares, voix...), pour une plongée poétique dans un univers sonore où frottements, résonances et martèlements viennent côtoyer des textes de Gaston Miron, Annie Le Brun, Henri Michaux ou Arthur Rimbaud. Gildas Etevenard est batteur, compositeur, interprète. La batterie est son premier instrument, mais il joue également d'autres instruments glanés au fil du temps, des déplacements et des rencontres. Le gardon (instrument à cordes de Transylvanie, frappé à la baguette), la trompette, l'harmonium indien sont ainsi venus s'intégrer dans le set de la batterie, lui ont permis d'y amener la voix et le texte chanté ou parlé. Un univers sonore que l'on retrouve dans son premier disque en solo intitulé Lino, disponible depuis juillet 2013.

Il compose également pour le théâtre ou des films documentaires. Ses compagnons de route sont Akosh S., Josef Nadj, Frédéric Nevchéhirljan, les Melc, Fantazio, Jean-Pierre Almy.



SAMEDI 27 FÉVRIER À 21 H
JAHNERATION + SUNDYATA
(REGGAE)
CAFÉ PROVISoire – 8 ET 10 €

JAHNERATION

JAHNERATION est un duo de chanteurs (Theo et Ogach) affûtant leurs plumes et leurs flows dans l'underground des sound systems parisiens sur un genre hybride mêlant reggae et hip-hop. En 2011, sort la combinaison avec Naâman, Me nah fed up, qui permet au groupe d'acquiescer une notoriété grandissante. Un public actif sur les réseaux sociaux se crée aussitôt et devient leur meilleure arme de diffusion massive. Dans l'air du temps, dynamiques et créatifs, ces deux toasters touchent un public large et fidèle qui répond à l'appel du live ! Désormais en live band, ils font sensation à chacune de leurs sorties.

SUNDYATA

Les Parisiens de Sundyata reprennent depuis leurs débuts les codes du reggae africain dont ils reconnaissent et assimilent les vertus thérapeutiques. Après un premier album enregistré entre Grenoble, chez Sinsémilia, et Bamako au Mali, chez Tiken Jah Fakoly, Sundyata remporte en 2012 le European Reggae Contest et Tout commence à Niani est nommé au Reggae Awards. Après un passage très remarqué au célèbre festival reggae Sun Ska, des premières parties prestigieuses (Jimmy Cliff, Ayo, Groundation, Faada Freddy...) et une tournée en ouverture de Tiken Jah Fakoly cet hiver sur la tournée « Dernier appel », le groupe part défendre son nouvel album, Bonne arrivée, à partir d'octobre 2015. Ce nouvel opus, écrit essentiellement en français et arabe, plaide encore un peu plus pour un reggae ouvert aux mois et aux cultures, dressant une ligne éternelle entre le continent noir, le Maghreb et la Jamaïque.

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 !



STAGE DE DANSE FLAMENCO SAMEDI 27 FÉVRIER

Avec la Fabia : enfants, parents et ados, adultes débutants et confirmés. De 10 h 30 à 11 h 30 – Atelier Fiesta por tango « atelier enfant, parent admis ! » -> à partir de 6 ans. Initiation à la fiesta flamenco proposée aux enfants accompagnés (ou non) d'un parent. L'atelier aborde plus spécifiquement le tango flamenco : palo (rythme flamenco) choisi pour entrer en douceur dans l'univers flamenco. 12 € (enfant et parent) – 8 € (enfant seul) + adhésion
De 11 h 30 à 13 heures – Atelier ado, adultes débutants ou confirmés -> à partir de 12 ans : Atelier idéal pour un apprentissage dans la tradition flamenco pura : travail des techniques de zapateado (frappe de pieds), compas (rythmique), cuerpo y braseos (technique corporelle)... a bailar ! 12 € + adhésion

Anna Farrow - Days and moods (jazz, soul)

En 2008, après avoir étudié l'écriture et l'histoire de l'art à la fac de lettres de Nice, Anna Farrow, chanteuse autodidacte de culture franco-anglaise, se consacre à la seule discipline qui l'appelle véritablement: le chant. Guidée par l'inspiration de vocalistes gracieuses, elle commence sa carrière en interprétant des standards de jazz en piano-bar et sur d'autres scènes, principalement en région PACA. Lors de ses voyages à l'étranger, dans des villes telles que Londres, Sydney, New York, elle visite les jazz club et s'imprègne de ces atmosphères pour entamer un travail d'écriture de chansons. Christian Larrède, en mai 2015, avec son acolyte, le pianiste Ben Rando, et après une période de coécriture musicale, Cédric Bec et Sam Favreau rejoignent le projet, naturellement connectés par une amitié et une vision musicale communes. Le groupe est fondé. L'album Days and Moods est enregistré en 2015 avec sept musiciens, et paraît le 28 janvier 2016 chez Denova/Ropeadope. Une tournée en France et en Chine est prévue pour l'année 2016.

www.anna-farrow.com



VACANCES D'HIVER – DU 8 AU 19 FÉVRIER STAGE DE DANSE ET MUSIQUE L'ART DE LA RÉVOLTE

Création d'un spectacle autour de coups de gueule collectifs à partir de ce que vous avez envie de dire tout haut et que vous pensez tout bas... Bienvenue aux musiciens, chanteurs, danseurs de tous niveaux et aux débutants curieux et créatifs.

Lundi 15 au jeudi 18 : Ateliers danse et musique.

Répétitions et mise en scène.

Vendredi 19 : Présentation publique



Il était une fois une île, le paradis des artistes

Des hommes d'exception, chacun à leur manière, nous ont quitté à l'aube de 2016. Ils se sont peut-être retrouvés, qui sait ? Dans ce cas, que pourraient-ils se dire ? Comment pourraient-ils conjuguer leurs univers si différents ?

TEXTE : HÉLÈNE LADIER

Et si, sous le regard tendre de Michel Delpech et au son de la musique de Pierre Boulez, David Bowie tombait amoureux de Michel Galabru ? Cela se passe sur une île, inventée par Michel Tournier, quelque part au-dessus ou en-dessous de nous...

Chronique réalisée à base de titres de chansons de David Bowie et Michel Delpech, de titres de films de Michel Galabru, d'extraits de Vendredi ou la vie sauvage de Michel Tournier et d'extraits d'entretiens avec Ettore Scola et Pierre Boulez.

Michel Tournier : Quand on entreprend un voyage comme celui que vous faites, on part quand on le veut, mais on arrive quand Dieu le veut. Est-ce que la lune est le galet du ciel, ou est-ce ce petit galet qui est la lune du sable ?

Michel Galabru : C'est le Nord ?

Michel Delpech : Le Loir et Cher ?

David Bowie : Heaven ?

Michel Delpech : Peut-être, parce que Quand j'étais chanteur, J'étais un ange

Pierre Boulez : L'environnement ne me gêne pas. Il faut juste la bonne lumière.

David Bowie : (regardant Galabru) : Watch that man

Ettore Scola : Il arrive toujours un moment où l'individu différent apparaît comme différent et est traité en tant que tel.

Michel Galabru : Je ne suis pas un dur mais ça viendra.

David Bowie : God knows I'm good.

Michel Galabru : Si ma gueule vous plaît... Je suis photogénique.

David Bowie : Let's dance ! Tonight ! and The next day !

Michel Delpech : Rimbaud chanterait les aveux, Pour un flirt...

Michel Galabru : J'ai oublié Clémentine chérie, David est L'Invité surprise

David Bowie : Let's spend the night together !

Michel Galabru : Nous irons à Deauville. À deux c'est plus facile.

David Bowie : Never let me down.

Michel Delpech : Il faut regarder les étoiles, et Fuir au soleil...

Michel Galabru : Le Vol d'Icare ?

Michel Delpech : Tu me fais planer !

Ettore Scola : La curiosité, c'est l'envie. L'optimisme.

Michel Delpech : Comme Un coup de pied dans les montagnes !

Ettore Scola : Exactement ! Si l'idéologie est morte, il reste les idées, et ce rêve d'un monde plus juste.

Michel Tournier : Nous parlons trop. Il n'est pas toujours bon de parler. Dans ma tribu, chez les Araucans, plus on est sage, moins on parle. Plus on parle, moins on est respecté.

Dans quelques minutes, dans une heure au plus, le soleil se lèverait et rendrait la vie et la joie à toute l'île.

Pierre Boulez : Ce qui est très beau, c'est l'aube, quand on peut enfin aller se coucher.

Conversation imaginée par Hélène Ladier



Vap Concept

Anciennement située porte Soubeyran, la boutique Cig Concept a profité de son déménagement porte de la Saunerie pour changer d'enseigne et ainsi devenir Vap Concept.

TEXTE : VAP CONCEPT • PHOTOS : VAP CONCEPT

Vap Concept, idéalement situé face à la porte de la Saunerie, propose dans ses nouveaux locaux, entièrement repensés et consacrés à la cigarette électronique, un large choix de matériel et de liquides pour cigarettes électroniques.

Les points forts : le conseil et l'accompagnement

Manon, Anne-Valérie et Éric, par leur connaissance parfaite des produits, leur expérience et leur professionnalisme, vous guideront vers le matériel adapté à vos besoins.

Ils vous orienteront également sur votre choix de liquides grâce à une gamme de 140 saveurs de fabrication française, régulièrement enrichie d'arômes tabacs, fruités, gourmands, et d'assemblages plus complexes. Toutes ces saveurs sont à votre disposition en test gratuit.

Un matériel de pointe

Dans ce secteur en perpétuelle évolution, Vap Concept propose un matériel à la pointe de l'innovation, des marques incontournables telles que Kangertech, Joytech, Aspire ou encore Eleaf pour ne citer qu'elles.

Une large gamme qui convient aussi bien aux vapoteurs confirmés qu'aux personnes souhaitant passer à la cigarette électronique.

Une substitution réelle au tabac, un confort en plus

Quoi de mieux que d'être conseillé par des ex-fumeurs devenus vapoteurs convaincus ?

Outre l'économie non négligeable, la cigarette électronique procure un réel confort de vie.

Faites votre propre expérience et prenez du recul face aux effets d'annonce.

N'hésitez pas à franchir la porte de Vap Concept afin de profiter de l'expérience de Manon, Anne-Valérie et Éric. Vous y serez accueillis avec professionnalisme et bonne humeur.

Plus d'infos

VAP CONCEPT : deux adresses dans le département :

À MANOSQUE : 6 boulevard de la Plaine
face à la porte de la Saunerie

Tél. 04 92 75 48 39

ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 15h à 19h

le samedi de 9h à 13h et de 14h30 à 19h

À DIGNE-LES-BAINS où vous serez accueillis par Jade

61 boulevard Gassendi

Tél. 04 92 32 12 24

ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h45 et de 14h à 18h30



Le courage quotidien de Guillaume

Ce bonhomme courageux de seulement dix ans est atteint de la myopathie de Duchenne, une maladie génétique rare. Une association a été créée dans l'espoir de pouvoir financer les besoins de Guillaume pour améliorer son quotidien.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER / FAMILLE THEBAULT • PHOTOS : FAMILLE THEBAULT

Guillaume Thebault est né le 27 février 2006, et va bientôt avoir dix ans. Habitant Villeneuve avec ses parents Virginie et Vincent, et son grand frère Fabien, Guillaume est un petit garçon pétillant, courageux, volontaire, qui tire sa force de son caractère plein de vie. Entouré de nombreux amis qui l'aident et le soutiennent, il a néanmoins une grande frustration de ce corps qui ne lui permet pas de faire tout ce qu'il souhaiterait. Comme beaucoup d'enfants, il voudrait devenir astronome, chimiste ou pilote de rallye comme son idole Sébastien Loeb. Il trouve aussi du réconfort et de l'apaisement auprès des animaux.

De quelle maladie est atteint Guillaume ?

Guillaume est atteint de la myopathie de Duchenne. C'est une maladie génétique rare. Son corps ne crée pas une protéine – la dystrophine – qui protège le muscle à l'effort. Sans cette protéine, petit à petit, les fibres musculaires sont détruites et les muscles se nécrosent.

• LES ÉTAPES DE LA MALADIE :

- Début des symptômes avant cinq ans (fatigabilité, crampes, difficultés à la montée d'escalier et à la course, sensibilité aux affections pulmonaires).
- Apparition de faiblesse musculaire dans les jambes puis les bras.
- Perte de la marche avant l'âge de treize ans (nécessite l'utilisation d'un fauteuil roulant).
- Aggravation progressive et perte musculaire du reste du corps (bras, tronc...).
- L'espérance de vie, du fait de l'aggravation des troubles respiratoires et cardiaques, est en moyenne d'à peu près trente ans.

Quelles sont les possibilités pour le soigner ou le soulager ?

À ce jour, il n'y a pas de traitement pour soigner cette maladie. Une prise en charge pluridisciplinaire (kiné orthopédique, respiratoire, nutritionnelle, cardiaque), un traitement à base de cortisone et un traitement cardiaque permettent de prévenir et de soulager les douleurs dues à la maladie. L'espoir des parents est lié à la recherche qui avance grâce aux investissements du Téléthon, financeur principal de la plupart des recherches et des essais thérapeutiques en cours.

L'espoir d'un essai thérapeutique

Il y a deux ans, les médecins qui nous suivent ne nous laissaient presque pas d'espoir. Il n'existait aucun essai thérapeutique correspondant à Guillaume, car dans sa maladie, son anomalie génétique est atypique. Ce fut un nouveau coup à encaisser. Notre famille n'a pas baissé les bras. Elle s'est battue pour nous, et a trouvé un centre de recherche à l'étranger. Celui-ci était en train de mettre au point une molécule pour un médicament expérimental très prometteur qui ne prend pas en compte la génétique des enfants atteints de la myopathie de Duchenne, mais l'amélioration d'un état général. La marraine de Guillaume a réussi à trouver les contacts directs des chercheurs. Sensibilisés par notre histoire, ils nous ont mis en relation avec les médecins parisiens responsables de l'essai clinique qui allait débiter à Paris. Cinq enfants en France, vingt en Europe, répartis dans quatre sites différents ont été choisis pour cet essai clinique qui débute en février 2016. Un des essais les plus prometteurs sur la stabilisation de la myopathie de Duchenne.

Et c'est notre fils Guillaume, un enfant du pays qui est sélectionné. Et nous pouvons dire que ce sera même le premier enfant à tester le médicament expérimental en France. Nous avons encore du mal à réaliser. C'est notre espoir ! Cet essai est très prometteur. Si chaque phase d'essai marche, cela va durer jusqu'en 2020-2021, donc le chemin est long. Cela ne va pas lui permettre de guérir de la maladie, mais va contribuer à améliorer le métabolisme général pour ralentir son évolution.

Pourquoi une association ?

Depuis déjà quelque temps, la famille et les amis nous poussent à créer une association. "Espoir pour Guillaume" c'est avant tout l'espoir de donner à notre fils une vie meilleure, de faciliter son autonomie au maximum pour que sa maladie soit un fardeau moins lourd à porter. Au-delà des aides prévues par l'administration, la maladie, le handicap coûtent cher. D'une part, il y a le matériel qui est financé par la MDPH (Maison départementale du handicap), mais les démarches administratives sont longues et c'est un vrai parcours du combattant. Le matériel arrive souvent en décalage avec l'avancée de la maladie et il faut parfois anticiper l'achat. Il y a aussi du matériel remboursé par la Sécurité sociale, mais souvent basique. D'autre part, tout est loin d'être remboursé et l'investissement est très gros.

La maladie de notre fils étant évolutive, les besoins vont en grandissant : de l'aménagement de la maison ou de la voiture au matériel de confort pour limiter les douleurs. Et ne parlons pas de ce qui est considéré comme superflu, la personnalisation du matériel pour handicapé, souvent très moche, ou l'accès aux loisirs qu'il faut adapter. La réalité de la maladie, c'est la perte totale d'autonomie qui va arriver peu à peu, et l'un de nous devra diminuer, voire arrêter son activité. En parallèle, l'essai clinique qui va débiter pour notre fils doit s'effectuer à Paris et va engendrer des frais qui n'étaient pas prévus. L'association pourra ainsi pallier ces dépenses.

L'objectif de notre association est de perdurer dans le temps. Car le chemin de la maladie est long. Et si notre association continue à prendre de l'ampleur, le bonheur serait de pouvoir aussi aider d'autres familles dans notre situation.

Quelles sont vos actions dans ce but ?

À l'origine, nous ne voulions organiser que de petites actions avec des partenaires déjà investis (une tombola, un marché, un repas...). Mais aussi pour permettre des dons de certaines entreprises déjà engagées. Dès les premières heures de création de notre association, la mise en ligne de notre page Facebook, et grâce à notre réseau, un élan de générosité incroyable s'est mis en place. L'article de La Provence les jours suivants à l'occasion du lancement du Téléthon a continué cette dynamique. Aujourd'hui, plus de 660 personnes en France et à l'étranger sont inscrites et nous suivent sur notre page. Nous avons de nombreuses propositions d'actions qui vont être mises en place pendant l'année 2016 avec des partenaires et des bénévoles. Dès que notre site internet (créé gracieusement par ADF Formation) sera mis en ligne en avril, un calendrier sera disponible. Avant, nous le ferons apparaître en contribution sur notre page Facebook. Des actions dépassent aussi notre département.

Exemple : le 8 mai 2016, le Tuning day Truck and Cars, organisé par Dam Prod Events, en Midi-Pyrénées, sera entièrement consacré à notre association, Espoir pour Guillaume. Au-delà des actions à venir, nous sommes en train de mettre en forme des plaquettes de présentation de notre association à soumettre (grâce à notre réseau) à de grosses entreprises nationales pour nous sponsoriser. Et pourquoi pas le parrainage d'une personne connue ? Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour nous aider dans l'essor de notre association.

Des boîtes de dons

L'action des boîtes de dons n'était pas à l'origine de notre initiative. Dès le lancement de notre association, des propositions ont afflué de commerçants que nous connaissions. Pourquoi ne faites-vous pas des boîtes ? Le bouche-à-oreille a énormément fonctionné, et en catastrophe nous avons commencé à confectionner des boîtes de dons à la demande. Rapidement, les amis, la famille, les connaissances ont fait marcher leur réseau et aujourd'hui nous avons plus de cent boîtes réparties dans plusieurs départements (Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Bouches-du-Rhône, Haute-Garonne, Isère, Pyrénées-Orientales, Vaucluse). Alors que nous sommes en train de récolter les boîtes mises en place il y a environ un mois, d'autres commerçants sensibilisés par notre combat continuent à nous solliciter. De nombreuses personnes se mobilisent aujourd'hui, et ce, tous les jours. C'est merveilleux la solidarité. Nous avons même des personnes qui nous suivent à l'étranger jusqu'en Nouvelle-Zélande !

Quelle peut-être la finalité idéale ?

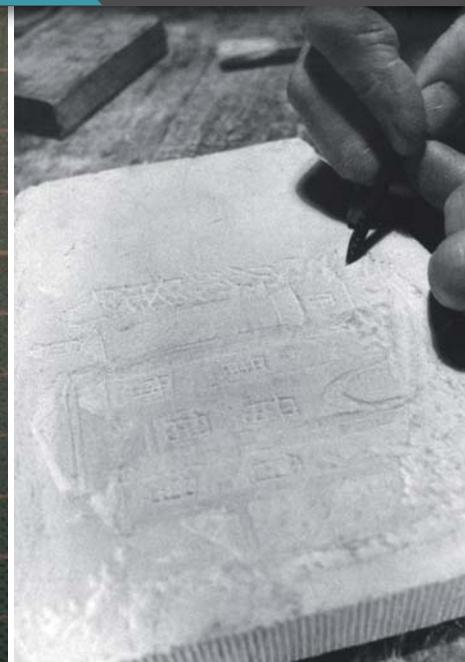
Dans la maladie, on ne peut pas parler de fin, mais plutôt d'une amélioration du quotidien. Notre espoir, c'est que notre fils est une vie meilleure, grâce aux progrès de la recherche et grâce au soutien de vous tous.



Contacts

ASSOCIATION ESPOIR POUR GUILLAUME
Mail : espoirpourguillaume@gmail.com
Page Facebook : Espoir pour Guillaume
Tél. : 06 17 74 37 61 – 06 11 39 69 15





Gérard Moreau, 50 ans d'exposition

Il y a quelques années (en 2008), nous avons rencontré Gérard Moreau qui nous avait fait découvrir le métier de médailleur pastenostrier. Pour fêter ses cinquante ans de carrière, Gérard Moreau exposera du 3 au 20 février à Pierrevert.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : GÉRARD MOREAU

Gérard Moreau, âgé de soixante-six ans et originaire de Picardie, s'installe à Pierrevert en l'an 2000. Cet autodidacte, dont les recherches ont favorisé des rencontres techniques et intellectuelles avec bon nombre d'artistes, d'artisans, historiens et grands professionnels, réalise depuis cinquante ans (1966) des expositions, visites et congrès afin de faire découvrir son métier et sa passion de créateur pastenostrier.

Une exposition mémorable

L'exposition « Des sceaux et des templiers », en 2008, à la Fondation Carzou, en collaboration avec la ville pour les huit cents ans de Manosque, avait donné lieu à un article dans le magazine du mois de mars 2008. Une exposition qui avait rencontré un franc succès et qui, surtout, avait fait découvrir un métier peu connu et d'un autre âge. Pour cette occasion, Gérard Moreau avait réalisé la médaille commémorative.

« La réalisation d'un sceau se fait par une technique de gravure. D'abord, tailler la pierre en relief et en négatif, puis à partir de cette forme nous coulons de la matière et la médaille où le sceau est créé. Tout le monde peut vouloir posséder un sceau, cela n'est pas réservé aux nobles, une de mes dernières réalisations était destinée à un pâtissier-chocolatier qui s'en servait pour marquer de sa signature le chocolat de ses pièces. Une autre a servi aux sceaux des Dicos d'or scolaires de Bernard Pivot », précision de Gérard Moreau extraite du magazine Mouv'in n° 22 de mars 2008.

La passion vit toujours

Aujourd'hui retraité, Gérard ne peut malheureusement plus continuer la gravure à cause d'un handicap aux mains, mais la passion de l'art héraldique et l'étude des sceaux restent possibles pour entretenir l'enthousiasme et faire connaître ce vieux métier de médailleur pastenostrier très méconnu.

Une nouvelle exposition intitulée « Des petites histoires de sceaux » est donc organisée à la bibliothèque pour tous de Pierrevert, du 3 au 20 février 2016.

Le jeudi 4 février, à 18h30, vous pourrez assister à une conférence de Gérard Moreau sur le sujet. Une idée utile de sortie avec les enfants pour faire découvrir ce métier.

Un métier comme un lien entre notre époque et notre histoire, la passion d'un homme comme passerelle entre des lieux et des savoirs.

Rendez-vous

Exposition « Des petites histoires de sceaux »
Bibliothèque pour tous, à Pierrevert
du 3 au 20 février 2016



Le bar Le Mistral réouvre

Une institution manosquaine est de retour dans le paysage manosquin, pour le plus grand plaisir des habitués et des amateurs de pétanque, qui se retrouvent en ce lieu afin de partager un moment de convivialité.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Le moment était très attendu, comme le prouve le nombre important de personnes présentes pour la réouverture, le samedi 9 janvier 2016. Il faut dire que le bar Le Mistral, tout comme son homologue marseillais télévisé, est un lieu de rendez-vous aux abords du parc de Drouille. Une nouvelle équipe vous accueillera, mais elle ne vous sera pas totalement inconnue, car, par exemple, Éric a tenu l'établissement de 1998 à 2002. Il sera accompagné de Loïs et de Jean-Pierre, des visages qui ne vous sont pas inconnus non plus. Un commerce supplémentaire qui apportera son lot de vie dans l'allée Alphonse-Daudet à Manosque.

Une présence quotidienne

Avec une large plage horaire d'ouverture, chaque moment de la journée pourra être partagé au bar Le Mistral, du café matinal aux soirées entre amis, en passant par la pause déjeuner du midi (à partir du mois de mars). Le bar est ouvert dès 6 h du matin en semaine et 8 h le week-end, pour fermer à 1 h du matin, uniquement les vendredis et samedis lors des soirées à thème organisées, et qui vous seront, bien entendu, communiquées au moment venu.

Siège de la Boule manosquaine

Le bar Le Mistral est aussi le siège de la Boule manosquaine, rien d'étonnant en sachant qu'il est situé juste en face du boulodrome de Drouille. D'ailleurs, les joueurs ont plaisir à se retrouver après les parties pour partager un verre, après cet important effort. Dans ce cadre, de nombreux concours seront organisés dans l'année, et une mêlée aura lieu tous les vendredis.

Retransmission des matchs de foot

C'est une occasion supplémentaire pour se retrouver entre amis, lors des retransmissions des matchs de foot, et plus particulièrement de l'OM, grâce aux écrans disposés dans le bar. Alors, venez vibrer sur les actions des Olympiens... Enfin, espérons qu'il y en ait à un moment donné !

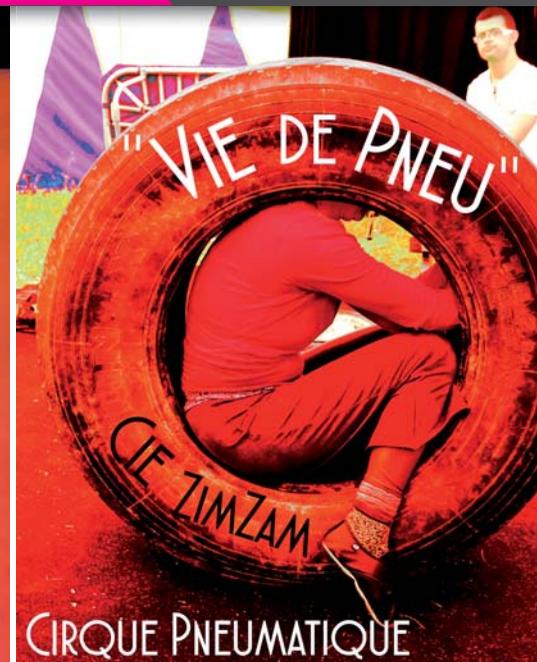
Restauration le midi à venir

Nous vous le disions auparavant, le bar Le Mistral proposera à partir du mois de mars une restauration le midi avec plat du jour et choix de salades. Un aménagement extérieur de la terrasse est prévu pour vous permettre de bénéficier de l'arrivée des beaux jours.

Plus d'infos

Soirées à thème les vendredis et samedis
Retransmissions des matchs de foot
Ouverture dès 6 heures en semaine,
et dès 8 heures le week-end.
Fermeture à 1 heure le vendredi et le samedi
lors des soirées à thème.

BAR LE MISTRAL
Allée Alphonse-Daudet
face au parc de Drouille
04100 Manosque
Tél. : 04 92 87 77 15
Facebook : Bar le Mistral



Festival « Différent toi-même »

Du 16 au 21 février, se tiendra dans les villages de la communauté de communes du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure, un festival sur le thème de la différence.

TEXTE : ST • PHOTOS : K'FÉ QUOI !

Le K'fé Quoi !, la compagnie Un Brin de Thé et l'association Ensemble et Différents ont imaginé un festival sur le thème de la différence qui sera présenté dans toute la communauté de communes Pays de Forcalquier-Montagne de Lure.

Spectacles et ateliers sont assurés par des artistes valides et des artistes handicapés. Le K'fé Quoi ! et ses partenaires invitent le public à cette même mixité, dans le but de faire évoluer le regard que l'on porte sur le handicap !

Ateliers, concert, cirque...

Pendant six jours, du mardi 16 au dimanche 21 février, s'enchaîneront ateliers de spectacle vivant, contes musicaux, cirque, projections, concerts et rencontres sur le thème de la différence. En partenariat avec plusieurs acteurs locaux, dont l'association Ensemble et Différents qui œuvre pour faire changer les regards sur le handicap, Le K'fé Quoi ! Souhaite sensibiliser les publics à l'intégration des personnes fragiles.

Spectacles et ateliers à destination du jeune public ainsi que des événements pour tout public réuniront les familles autour d'une offre artistique variée.

Axé sur la mixité sociale, générationnelle et culturelle, le festival sera également l'occasion d'une rencontre, sous forme de table ronde, sur le thème de la différence au sein de la famille (jeudi 18 février).

Découverte

Découvrez les performances de la compagnie ZimZam dans leur spectacle de cirque, le soundpainting de The Choolers, le cinéma d'animation, l'art plastique de Katia Boktine, les marionnettes du théâtre des Babioles, le spectacle Les Meûreurs de Bouldegom' Théâtre, et bien d'autres...

Programme

	MARDI 16/02	MERCREDI 17/02	JEUDI 18/02	VENDREDI 19/02	SAMEDI 20/02	DIMANCHE 21/02	
M A T I N	10 h à 12 h ATELIER Cirque Cie ZimZam Cirque adapté La Bonne Fontaine ENFANTS / ADO	10 h à 12 h ATELIER Danse-Théâtre Cie Un Brin de Thé Aria Sauterios Lardiers ENFANTS	10 h à 12 h ATELIER Soundpainting The Choolers Le K'fé Quoi ! ENFANTS	10 h à 12 h ATELIER Cinéma «Animation» Pays de Forcalquier Grande Cinéma Niçardes - ENFANTS	10 h à 12 h ATELIER Danse-Théâtre Montaux - ENFANTS	COMPAGNIE ZIMZAM Cirque	
A P R È S M I D I	14 h à 16 h ATELIER Cinéma «Animation» Pays de Forcalquier Grande Cinéma Forcalquier - ADULTES	14 h à 16 h ATELIER Exposition «Tableau» Cie Un Brin de Thé Lardiers - ADULTES	Intervention sur le marché de Forcalquier SPECTACLE «Les Meûreurs» Théâtre	14 h à 16 h ATELIER Arts Plastiques Katia Boktine Cueil - TOUS PUBLICS	15 h RENCONTRE TABLE RONDE «Participation» Pays de Forcalquier Cueil - TOUS PUBLICS	15 h ATELIER Marionnettes Théâtre des Babioles St-Etienne-les-O.	14 h ATELIER Jeu de rôle La Bonne Fontaine ENFANTS
S O I R	THE CHOOLERS Hip hop		19h SPECTACLE «A Deux Mains» Bouldegom' Théâtre Le K'fé Quoi ! TOUS PUBLICS	19h SPECTACLE «Soi-disant» Lard (Carnaval) Le K'fé Quoi !	21h SPECTACLE «Les Meûreurs» Compagnie de... Le K'fé Quoi ! TOUS PUBLICS	21h SPECTACLE «Les Meûreurs» Compagnie de... Le K'fé Quoi ! TOUS PUBLICS	

Plus d'informations sur www.lekfequoi.com



Pharmacie de la Saunerie

Depuis le 1er janvier 2016, les pharmacies de l'Éden et de la Plaine se sont regroupées en une seule et même officine : la pharmacie de la Saunerie, 1 rue Arbaud, face à la porte de la Saunerie de Manosque.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Une volonté et un projet communs furent à l'initiative du regroupement de ces deux entités bien connues des Manosquins. Christine Lary, de la pharmacie de l'Éden, et Christophe Estime, de la pharmacie de la Plaine, ont donc choisi de se réunir pour proposer un service optimal à leurs patients respectifs, qui se retrouveront désormais dans un seul et même lieu : la pharmacie de la Saunerie. Depuis de nombreuses années, les pharmacies collaboraient, une idée qui a donc eu le temps de germer et qui se trouve être la suite logique pour un regroupement des complémentarités qu'offraient les deux officines.

Un héritage préservé

La pharmacie Frizet, créée au siècle dernier, a mis en place les services complémentaires tels que les produits vétérinaires et l'herboristerie. C'est donc tout naturellement qu'au fil des années cette tradition perdure, avec l'envie passionnée d'une nouvelle génération et de nouveaux collaborateurs. D'autres services ont vu le jour comme la livraison à domicile, l'orthopédie ou encore la parapharmacie.

L'une des particularités

La diététique et l'herboristerie sont les grands plus de cette nouvelle structure. Le soin par les plantes est d'ailleurs mis en avant. En fonction de vos demandes et de vos maux, une préparation pourra vous être remise. Certains mélanges peuvent parfois demander un délai de préparation court, en fonction du stock disponible.

Une équipe diplômée

Le regroupement des deux entreprises permet aujourd'hui à la pharmacie de la Saunerie de compter sur neuf collaborateurs auxquels viennent s'ajouter les deux gérants. Une équipe passionnée et compétente, à votre écoute, qui vous apportera le conseil nécessaire.

Optimisation du service

Une innovation – surtout une optimisation du service – va faire son apparition dans la pharmacie de la Saunerie à partir de la mi-février avec l'installation d'un « robot » qui automatisera la distribution des médicaments lors de la délivrance de vos ordonnances. Un gain de temps considérable qui sera bénéfique également pour votre attente.

Horaires d'ouverture

La pharmacie est ouverte du lundi au samedi de 8 h 30 à 13 h et de 14 h à 19 h 30, fermeture à 19 h le samedi. Une garde d'une semaine est assurée toutes les dix semaines.

Plus d'informations

PHARMACIE DE LA SAUNERIE
1 rue Arbaud (face à la porte de la Saunerie)
Tél. : 04 92 87 75 92
Fax : 04 92 87 00 21



Autosur des Ponches

Votre centre de contrôle technique Autosur des Ponches, à Manosque, ne cesse d'évoluer pour répondre, bien entendu, à la législation en vigueur, mais surtout pour réduire au maximum votre temps de rendez-vous ou d'attente.

TEXTE & PHOTOS : NICOLAS LE PLÉNIER

Voici déjà huit ans que Nicolas et Alexandra Costes prennent soin de votre véhicule pour lui décerner la si précieuse vignette validant sa circulation. Toujours dans l'optique de satisfaire au mieux sa clientèle, le contrôle technique Autosur des Ponches, à Manosque, a recruté un nouveau contrôleur, Nicolas Dulondel (oui, un de plus !) rejoint donc l'équipe. Avec une expérience de plus de dix années dans la carrosserie, il entreprend, en 2014, une reconversion professionnelle pour se tourner vers le métier de contrôleur. Cela étant, son arrivée permet de raccourcir le temps d'attente pour un rendez-vous, tout comme le délai de traitement de votre voiture.

Mise aux normes

À compter de juillet 2016, tous les centres de contrôle technique seront dans l'obligation d'utiliser le protocole sécurisé de communication des données techniques vers l'organisme technique central (OTC Lan). Ce qui entraîne la mise aux normes des machines et des ordinateurs qui seront reliés afin de transmettre instantanément les données à l'OTC. Votre centre de contrôle technique Autosur des Ponches a anticipé, depuis novembre 2015, en changeant le matériel de contrôle freinage, suspension et pollution. L'ajout d'un nouvel ordinateur, qui lui aussi sera relié, permettra de réduire l'attente des contrôleurs pour terminer le compte rendu du contrôle.

Le tarif reste inchangé

Malgré cet investissement important, le tarif du service est inchangé, il est d'ailleurs identique depuis 2008 chez Autosur des Ponches. La réglementation ne concerne pas de points de contrôle supplémentaires.

Une prise de rendez-vous facilitée

Autosur des Ponches a mis en place des outils vous permettant de prendre rendez-vous plus facilement, notamment grâce au site internet pour une réservation directe en fonction des places disponibles (lien du site : <http://clicrdv.com/autosur-1037>).

La prise de rendez-vous se fait également par téléphone au 04 92 75 94 07, en flashant le code QR situé en bas de page, ou en passant directement au centre. Pour suivre l'actualité de votre contrôle technique, vous pouvez également vous rendre sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/Autosur-des-Ponches-250855428455273/?ref=hl>.

Plus d'infos

AUTOSUR DES PONCHES (face à Mac Dan)
266 rue des Ponches
04100 Manosque
Tél. : 04 92 75 94 07
Site : <http://clicrdv.com/autosur-1037>



Horaires :
du lundi au
vendredi
de 9 h à 18 h ;
le samedi
de 9 h à 13 h ;
le mercredi,
fermé entre
12 h et 14 h.



CASTING



TOP Modèle

2 0 1 6



**VOUS AVEZ
ENTRE 16
ET 22 ANS
&
MESUREZ
MINIMUM
1 M70 ?**

**INSCRIVEZ-VOUS
AVANT LE 31 MARS AU
06 87 95 46 44**

**ET PARTICIPEZ PROCHAINEMENT
À L'ÉLECTION TOP MODÈLE 2016**





Fêtez la St Valentin au Casino Partouche de Gréoux-les-bains

*Faites mentir l'adage bien connu disant « heureux au jeu, malheureux en amour »,
et venez tenter votre chance jusqu'au 12 février au casino Partouche de Gréoux-les-Bains.*

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : CASINO PARTOUCHE / BIJOUTERIE MAUBOUSSIN AIX

Le casino Partouche de Gréoux-les-Bains organise, du 11 janvier au 12 février, le jeu de la Vitrine Saint-Valentin. Pour participer, les détenteurs de la carte Players Plus peuvent chaque jour éditer au maximum deux tickets, un gratuit et un à 100 points. L'édition de ces deux tickets leur permettra de doubler leur chance d'être tiré au sort lors de deux vendredis du mois de février afin de gagner des lots et d'être, pourquoi pas, qualifié pour la grande finale qui aura lieu le vendredi 12 février. Il est donc indispensable que les personnes soient présentes lors des tirages au sort les vendredis dès 21 heures, car si l'un de leurs tickets est tiré au sort parmi les trois, ils devront actionner la roue, le plus gros numéro sera qualifié pour la finale du 12 février à partir de 21 h 30, les deux autres gagnants repartiront avec des crédits de jeu. Le gagnant de la grande finale repartira avec la Vitrine Saint-Valentin composée de bijoux de la boutique Mauboussin d'Aix-en-Provence. Les autres participants repartiront avec des cadeaux, dîners, crédits de jeu...

Menu de la Saint-Valentin

À l'occasion de la Saint-Valentin, le chef du restaurant du casino Partouche, Jeremy Sappei, vous confectionne un menu spécial pour un dîner à partager en amoureux, le dimanche 14 février dès 20 heures. En entrée : rillettes aux deux saumons ; en plat : agneau de lait sauté au safran et au citron ; en dessert : pavlova aux fruits. Menu à 39 € par personne (hors boissons) comprenant 3 € de crédit de jeu*. Ambiance musicale au restaurant, dans un cadre cosy. Ce dîner se veut intimiste, les places sont donc limitées, la réservation est obligatoire.

La Chandeleur aussi...

Du 1^{er} au 5 février, le casino Partouche fête aussi la Chandeleur, avec de nombreux lots à gagner (voir règlement et conditions à l'accueil), et le 2 février à partir de 15 heures, dans la salle de jeux, dégustation de crêpes pour les détenteurs de la carte Players Plus.

Le Bingo du Casino

Une date à noter dans vos agendas, le jeudi 25 février à 14h30, le casino Partouche organise son traditionnel Bingo. La participation est gratuite, une grille est offerte au moment de votre réservation, deux grilles supplémentaires si vous êtes détenteur de la carte Player Plus, et trois grilles supplémentaires si vous avez pris le déjeuner au restaurant avec une formule à 14,90 €. De nombreux lots sont à gagner dans une ambiance familiale et décontractée.

Plus d'infos

Ouvert tous les jours à 11 heures

Fermeture à 3 heures les vendredis, samedis, veilles de jours fériés. Fermeture à 1 heure le reste de la semaine

CASINO PARTOUCHE
GRÉOUX-LES-BAINS

Accueil et restaurant : 04 92 78 00 00

Mail : resca-casinogreoux@partouche.com

*Réservé aux personnes majeures et non interdites de jeu. Pièce d'identité obligatoire pour accéder à la salle de jeux.



DU 11 JANVIER AU 12 FÉVRIER 2016

EXCLUSIVITE



Editer 1 ticket gratuit / jour et 1 ticket à 100 points Players Plus / jour
et tenter de remporter la Vitrine le vendredi 12 février 2016.

A GAGNER : Bijoux, montres, stylos, coffrets de la Boutique MAUBOUSSIN AIX-EN-PROVENCE
+ autres lots et cadeaux !!!

5 Tirages au sort intermédiaires les vendredis 15/01, 22/01, 29/01, 05/02 et 12/02 à partir de 21h
GRAND TIRAGE FINAL le vendredi 12/02 à partir de 21h30

Voir conditions et règlements à l'accueil du Casino - Présence obligatoire des participants lors des tirages

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

18+ www.groupecomplus.com - 0915093701 - 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. Programme susceptible de modifications
*Offre soumise à conditions, Règlement complet disponible à l'accueil du Casino. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la carte Players Plus



Espace Beauté du Regard

L'institut Beauté d'Ange, situé avenue Jean-Giono à Manosque, ouvre à partir de février, un nouvel espace destiné à l'embellissement et la beauté du regard. Ainsi, toutes les prestations esthétiques se retrouveront dans un seul et même lieu.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : SHUTTERSTOCK

L'institut Beauté d'Ange est bien connu par les femmes désireuses de se mettre en valeur tout en prenant soin d'elles. Au-delà de l'esthétique traditionnelle qui a fait la renommée du lieu, Sandra Faure a su apporter, au fil des années, des nouveautés et des prestations bien souvent uniques dans le bassin manosquin. C'est ainsi, qu'il y a quelques années, elle vous faisait découvrir la technique du bronzage au henné, ou encore le blanchiment des dents, à ce moment-là tout juste à la mode nationalement.

Un espace spécialisé dans le regard

C'est une autre nouveauté qui vient alors s'ajouter aux prestations de l'institut. Sandra sera accompagnée d'Aurélie Nardin et Marjorie Lefèbvre, avec chacune une spécialité. Elles vous proposeront les prestations d'extensions de cils, mascara semi-permanent, maquillage semi-permanent manuel (sourcils) et permanent, rehaussement des cils, restructuration et épilation des sourcils, teintures, ainsi que les soins associés. Le tout dans une cabine aménagée et exclusivement destinée à la beauté de votre regard.

Présentation

Aurélie, esthéticienne, pratique les extensions de cils (technique cil à cil) de haute qualité depuis cinq ans. Un travail très minutieux pour un résultat très naturel.

Marjorie, spécialiste en maquillage permanent depuis quatorze ans met tout son savoir et son expérience à votre

service. Ses dix années de conseil en image lui ont permis d'acquérir un grand professionnalisme dans tout ce qui concerne l'embellissement du regard.

Toute l'esthétique en un lieu

Nous vous le disons, ces prestations viennent compléter l'éventail déjà proposé depuis plusieurs années par Sandra. Chez Beauté d'Ange vous retrouvez, dans un cadre cosy et intimiste, une attention toute particulière pour votre beauté et votre bien-être.

Pour les soins du corps et du visage, Sandra travaille avec la gamme de produits Sothys, que vous pouvez également vous procurer à l'institut. Pour la beauté des mains, la marque de vernis OPI a été choisie et répond fidèlement aux attentes de chacune.

Plus d'infos

Il est temps de découvrir ces nouveautés, uniquement sur rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi matin.

INSTITUT BEAUTÉ D'ANGE

10 avenue Jean-Giono

04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 72 20 07

www.institut-beaute-dange.com



OUVERTURE

ESPACE

Beauté du Regard



MAQUILLAGE PERMANENT
& SEMI-PERMANENT SOURCILS

MASCARA
SEMI-PERMANENT

RESTRUCTURATION
SOURCILS

RÉHAUSSEMENT
DE CILS

ÉPILATION
& TEINTURE

EXTENSION
DE CILS

SUR RENDEZ-VOUS
DU MARDI AU VENDREDI
DE 9H À 18H
ET LE SAMEDI MATIN



INSTITUT BEAUTÉ D'ANGE
10 AV. JEAN GIONO
04100 MANOSQUE
TÉL. : 04 92 72 20 07

www.institut-beautedange.com



Hyper U célèbre la St Valentin

La fête des amoureux approche à grands pas, c'est pour cela que votre magasin Hyper U Manosque vous réserve quelques surprises avec les boutiques de la galerie concernées, ainsi qu'un défilé de robes de mariées le 13 février.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTOS : COSMOBELLA

Vous êtes en panne d'idées de cadeaux pour votre Valentine? Plus de stress, votre magasin Hyper U Manosque a pensé à tout, grâce notamment aux trois boutiques présentes dans la galerie du centre commercial.

La Vie en fleurs

Incontournable de la Saint-Valentin : le bouquet de fleurs. L'équipe de la Vie en fleurs répondra à toutes vos demandes en matière de composition florale ou dans le choix des fleurs à offrir. Vous le savez, chaque fleur à une signification, n'hésitez pas à leur demander conseil. « Le savoir-faire des fleuristes est de transmettre l'amour ! Quoi de plus émouvant que le sourire de l'être aimé en recevant ce présent. » Votre bouquet pourra être livré dans le monde entier, si vous le souhaitez, grâce au service Florajet. Plus d'infos au 04 92 70 70 49 ou rendez-vous à la boutique.

Jad'Or

Tout comme les fleurs, le bijou est une valeur sûre en matière de cadeau, avec peut-être une autre signification suivant l'objet. Montres, pendentifs, colliers, bracelets, bagues, boucles d'oreilles... Les bijoux proposés sont uniquement en or, jaune ou blanc, et en argent. Une gamme de bijoux fantaisie et plaqués or est également disponible. Vous serez accueilli et orienté dans votre choix, pour que ce cadeau fasse le meilleur effet sur l'être aimé.

Pascal Coste

Un cadeau « beauté » fera toujours plaisir à votre dulcinée. La galerie du centre commercial Hyper U accueille le salon de coiffure Pascal Coste. Pensez alors à un chèque cadeau, et pour vous, mesdames, le salon vous accueille du lundi au samedi de 8 h 30 à 20 heures.

Un défilé de robes de mariées

En partenariat avec la boutique Ma petite robe blanche, récemment installée au 47 rue Grande à Manosque, votre magasin Hyper U vous propose, le samedi 13 février, à 16h30, un défilé de robes de mariées dans la galerie. Vous pourrez admirer, en ouverture de défilé, les robes de soirée, suivies des robes de mariées Oreasposa et Cosmobella – marques italiennes – portées par sept modèles. De plus une exposition de robes sera installée dans la galerie du centre commercial Hyper U.

À noter que la boutique Ma petite robe blanche est ouverte depuis le 2 février dans la rue Grande de Manosque. À cette occasion, et pour fêter la Saint-Valentin, vous pouvez participer à une présentation de Charlott' Lingerie qui se tiendra dans la boutique le vendredi 5 février de 12 heures à 14 heures (inscription obligatoire au 07 71 03 37 22). La boutique sera ouverte le lundi uniquement sur rendez-vous, du mardi au samedi de 10 heures à 18 heures et sur rendez-vous tous les jours entre 12 h 30 et 14 heures (fermée le dimanche).

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)

Jad'Or

La vie en fleurs

Pascal Coste
COIFFEUR CRÉATEUR

NOUVEAU À MANOSQUE

OUVERTURE LE 2 FÉVRIER

Ma Petite Robe Blanche

ROBES DE MARIÉES ROBES DE SOIRÉES ROBES DE PETITES FILLES LOCATION ORGANISATION



*Vous serez accueilli
avec boissons et petits gâteaux,
chouchoutées
afin de pouvoir
choisir sereinement
la robe de vos rêves*

cosmobella®
MILANO

NEW YORK
OreaSposa

Margali René-Boisner
CRÉATION DE ROBES DE MARIÉES

VENDREDI 5 FÉVRIER 12h à 14h
À l'occasion de l'ouverture
et pour la St Valentin
Showroom lingerie par : **Charlott**

SAMEDI 13 FÉVRIER
16H30 - Galerie HYPER U
Défilé de robe de mariée
et exposition de robes

47 RUE GRANDE - MANOSQUE / Tel. : 07 71 03 37 22

Lundi uniquement sur rendez-vous / du mardi au samedi de 10h à 18h / Entre 12h30 et 14h sur rendez-vous



Pourquoi la St Valentin est-elle la fête des amoureux ?

La tradition, née pendant l'Antiquité, s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui... et toute une foule de symboles, souvent méconnus, l'accompagne.

TEXTE : NICOLAS LE PLÉNIER • PHOTO : SHUTTERSTOCK

La fête des amoureux, commémoration chrétienne célébrée le 14 février, est souvent perçue par ses détracteurs comme un événement commercial et superficiel. Pourtant, la tradition de la Saint-Valentin – la Valentine et son Valentin unis par Cupidon – est bien ancrée en France puisque près de soixante pour cent de nos concitoyens la célèbrent chaque année.

Histoire de la Saint-Valentin

La date à laquelle nous fêtons la Saint-Valentin est un héritage de la Rome antique. Organisées tous les 15 février, les Lupercales célèbrent alors Faunus Lupercus, dieu de la fécondité, des bergers et des troupeaux. Rite de purification, organisé à la fin de l'année romaine (qui commence le 1er mars), cette fête païenne se déroule en trois étapes. Tout d'abord, les prêtres sacrifient un bouc dans la grotte du Lupercal (sur le flanc du mont Palatin), où, selon la légende, la louve allaita les fondateurs de Rome, Romulus et Rémus. Ils enduisent ensuite des jeunes gens issus de familles nobles du sang du sacrifice dans un cérémonial qui symbolise la purification des bergers. S'ensuit la « course des luperques », pendant laquelle les prêtres et les jeunes gens, couverts de la peau des bêtes sacrifiées, courent dans les rues de la ville et fouettent les passants avec des lanières découpées dans la peau du même animal. Les femmes, en particulier, se placent sur leur trajet, dans l'espoir d'avoir une grossesse heureuse et un accouchement sans douleur. Enfin, les célébrations se terminent par un grand banquet, au cours duquel les jeunes hommes tirent au sort leur compagne pour la soirée. Une pratique qui entraîne parfois la formation de couples durables et mène, pourquoi pas, au mariage.

Le cadeau de la Saint-Valentin

Cadeau ou pas cadeau ? Certains vous diront que le plus important est de partager du temps avec l'être cher, d'autres se sentiront blessés de ne pas voir de cadeau-surprise accompagner ce moment privilégié. Dîner au restaurant ou aux chandelles (avec un bon petit plat concocté par vos soins), joli bijou, bouquet de fleurs ou boîte de chocolats, tant que c'est un minimum sophistiqué ou personnalisé, vous avez des chances de faire mouche !

La fête des amoureux

L'association de la Saint-Valentin à la fête des amoureux est plus tardive : elle remonte au Moyen Âge. À cette époque, la tradition veut que les jeunes gens s'adonnent à une forme de « loterie de l'amour », pratique héritée des tirages au sort des Lupercales. Au Moyen Âge, tous les 14 février, les jeunes gens tiraient au sort le nom de leur compagne et l'accrochaient à leur manche pendant la durée des fêtes (une semaine). Par la suite, le « Valentin » est devenu le cavalier qu'une jeune fille choisissait pour l'accompagner le premier dimanche de carême, lors de la fête des Brandons. Cette fête consistait en une procession pendant laquelle la foule parcourait la campagne et chassait, grâce à ses brandons (sorte de torche, faite de brins de paille entortillés), les mulots, les taupes et les mauvaises herbes des champs et garantissait de bonnes récoltes pour l'année suivante.

Qui était Valentin ?

Les points de vue des historiens divergent quant à l'identité de Valentin. En effet, pas moins de sept saints répondent à ce nom et sont fêtés le 14 février. Le premier Valentin cité dans les martyrologes à la date du 14 février est un prêtre romain du IIIe siècle. Il vit sous le règne de Claude II le Gothique, empereur païen qui, pendant son court règne (268-270), est engagé dans de sanglantes campagnes militaires. En 268, sous prétexte de ménager les forces des hommes en âge de combattre, il leur interdit le mariage. Mais les jeunes gens continuent à recevoir en secret la bénédiction du mariage, grâce au prêtre Valentin. Ce dernier est bientôt démasqué et emprisonné. Alors qu'il est en captivité, Valentin fait la connaissance d'Augustine, la fille de son geôlier. La légende raconte qu'il redonne la vue à la jeune femme aveugle. Dès lors, elle prend soin de lui. Reconnaisant, il lui envoie un message avant d'être exécuté, signé « Ton Valentin ». C'est de cet épisode que serait issue la coutume de s'envoyer des messages à l'occasion de la Saint-Valentin. Mort martyr, décapité à Rome vers 270, il est enterré sur la voie Flaminienne, où lui est par la suite rendu un culte. Considéré comme le saint patron des amoureux depuis le XVe siècle, ce personnage est souvent confondu avec l'évêque de Terni, qui connut le même sort.



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

DOMAINE Provence Golf Resort
 DES SOURCES

Menu Saint-Valentin

42 € par personne*

Samedi soir 13 février & dimanche 14 février midi et soir

Weekend Saint-Valentin au Domaine des Sources

à partir de 102 € par personne*

Séjour valable du 13/02 au 14/02 ou du 14/02 au 15/02

1 nuitée avec petit déjeuner et le menu Saint Valentin

Amuse-bouche

Tartare de saumon d'Écosse au gingembre, coriandre fraîche et lime.
 Gambas Viennoise, pack soy et sauce aigre-douce.

Entrée

Petite feuilles de mâche d'hiver, mangue et queues de langoustines grillées au beurre d'estragon
 ou
 Panier de Saint Jacques vapeur à la citronnelle et laitue de mer mousseline au Wasabe.

Plat

Dos d'aiglefin façon «Bénédict», tombée de jeunes pousses d'épinards et rattes
 à la ciboulette crème de Chardonnay safranée
 ou
 Ballotin de Volaille Fermière «la patte noire de Bourgogne» aux abricots et romarin
 comme un tajine et jus doux à la harissa.

Dessert

Tiramisu au spéculos «fait maison»
 ou
 Cœur coulant au chocolat noir, crème Anglaise et mûres.



* Hors boissons. La carte du restaurant ne sera pas disponible.

Horaires restaurant : ouvert chaque jour sauf lundi, mardi et dimanche soir.

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

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION MOUV'IN

contact

dépôts

photos

agenda

vidéos

articles



Mouv'in vous suit partout !

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

1 LUNDI 1^{er} FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
MONTFORT	Salle Municipale	Atelier d'Eveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
L'ESCALE	Atelier de Lure	Stages de Peinture et Dessin	Journée • 50€	☎ 06 59 13 34 74
DIGNE	Centre René Char	Rencontre Cinéma « Autres Regards »	5€	☎ 04 92 32 29 33
GRÉOUX	Casino Partouche	Chandeleur	...	☎ 04 92 78 00 00

2 MARDI 2 FÉVRIER

SAINT-AUBAN	Centre La Marelle	Atelier Récup-Déco « Calendrier des anniversaires »	14h à 18h • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
MALIJAI	Centre Aéré	Atelier d'Eveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
SAINT-AUBAN	MJC	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 64 33 56
GRÉOUX	Casino Partouche	Chandeleur	...	☎ 04 92 78 00 00

DEPUIS LE
1^{er} JANVIER

LES PHARMACIES
de la PLAINE et de l'EDEN
ONT FUSIONNÉ SOUS L'ENSEIGNE

PHARMACIE de la SAUNERIE

HERBORISTERIE • PARAPHARMACIE

PRODUITS VÉTÉRINAIRES • ORTHOPÉDIE

Copyright - Agence - Profil & View - Numéro 786 61 18 81 94

PHARMACIE DE LA SAUNERIE - 1 RUE ARBAUD (face à la porte Saunerie)

☎ 04 92 87 75 92

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

3 MERCREDI 3 FÉVRIER

PIERREVERT	...	Petite Histoire de Sceaux	17h	☎ 04 92 72 96 73
SAINT-AUBAN	Centre La Marelle	Coin Famille « J'aime ma Planète »	16h15 à 18h30	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82
GRÉOUX	Casino Partouche	Chandeleur	...	☎ 04 92 78 00 00

4 JEUDI 4 FÉVRIER

PIERREVERT	...	Petite Histoire de Sceaux	18h30 à 20h	☎ 04 92 72 96 73
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de Photo	9h à 12h • 90€	☎ 04 92 62 60 59
GRÉOUX	Casino Partouche	Chandeleur	...	☎ 04 92 78 00 00

5 VENDREDI 5 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Cirque Octobre	21h à 23h	☎ 04 92 64 27 34
LES MÉES	Cinéma	Conférence sur la Cosmvision Chamanique	20h	☎ 04 92 34 08 06
CHÂTEAU-ARN.	Cinématographe	XX ^{ème} Journées Mondiales des Zones Humides	18h30	☎ 04 92 30 81 41
LES MÉES	Atelier Pellegrain	Atelier Lactofermentation	13h30 à 16h30 • 21€	☎ 06 50 36 07 49
PEIPIN	Salle Le Grand Champ	Stage de Scrapbooking	10h à 12h • 45€	☎ 04 92 62 60 59
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Soirée Latino Time	21h	☎ 06 85 35 68 42
GRÉOUX	Casino Partouche	Chandeleur	...	☎ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Ma Petite Robe Blanche	Showroom Lingerie	entre 12h et 14h	☎ 07 71 03 37 22

Le Mistral a repris du service !

NOUVELLE ÉQUIPE - NOUVEAU CONCEPT...
Et toujours dans une ambiance conviviale !

 Facebook/Bar Le Mistral

Ouverture dès 6h en semaine
et dès 8h le week-end.
Fermeture à 1h le Vendredi
et Samedi lors des soirées à thèmes.



- Restauration le midi dès le mois de Mars
- Soirées à thèmes
- Retransmission des matchs de foot
- **OUVERT 7j/7**

Bar/Café «le Mistral»

Allée Alphonse Daudet - Face au Parc de Drouille,
04100 Manosque - **Tél. 04 92 87 77 15**

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

6 SAMEDI 6 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des Fêtes	Zumba - Crêpes Party	21h à 23h • 12€	☎ 06 68 37 07 84
CHÂTEAUNEUF	Église	Concert de Guitare - Amérique Latine	21h • 10€	☎ 04 92 35 40 56
CHÂTEAU-ARN.	Maison des Asso.	Soirée Concert	20h • 7€	☎ 04 92 64 17 24
CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Cirque Octobre	19h à 21h	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	...	Grand Carnaval Musical	15h à 18h	☎ 04 92 78 60 80
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	2 ^{ème} Grand Prix du Sud-Est de Théâtre Amateur	14h30 • 5€	☎ ...
PEIPIN	Salle Le Grand Champ	Stage de Sophrologie	14h à 18h • 37,50€	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage de Calligraphie Japonaise	10h à 13h • 22,50€	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN.	Salle d'Exposition	XX ^{ème} Journées Mondiales des Zones Humides	9h à 19h	☎ 04 92 30 81 41
DIGNE	Palais des Congrès	1 ^{er} Salon des Plaisirs Gourmands	10h à 20h • 2€	☎ 04 92 31 05 20
ORAISON	...	Baby Cirque	...	☎ 04 92 75 36 86
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Soirée Tekno	21h	☎ 06 85 35 68 42



NOUVEAU PMU express

TERMINAL + BORNE LIBRE SERVICE

TABAC

le Press'tige

AVENUE ALPHONSE DAUDET
MANOSQUE / 04 92 72 08 52

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE DIMANCHE APRÈS-MIDI
6H30 - 12H30 & 14H30 - 19H








ARRIVÉE

QUINTE FLUSH

COMMENT JOUER SUR LA BORNE ?

TIREZ 2 000 000 € À GAGNER

VOUS AVEZ 3 POSSIBILITÉS !

TENTEZ VOTRE CHANCE À LA BORNE !

AGENDA

7 DIMANCHE 7 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des Fêtes	Portes Ouvertes - Expo	9h à 18h	☎ 06 82 06 15 22
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Loto des Sapeurs Pompiers	17h30 à 20h30	☎ ...
ST-MICHEL L'OB.	Salle Polyvalente	Loto du Team Sport Auto Saint-Michel	16h à 18h	☎ 07 61 67 20 95
VALENSOLE	...	Loto des Sapeurs Pompiers	15h30	☎ 04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Relais Routier	Loto Team Gaby	15h30	☎ 06 69 64 97 47
LES MÉES	Salle des Fêtes	Grand Loto	14h30	☎ 04 92 34 36 38
ORAISON	...	Cirque Stage Mâts Chinois	10h à 16h30	☎ 04 92 75 36 86
CHÂTEAU-ARN.	Salle d'Exposition	XX ^{ème} Journées Mondiales des Zones Humides	10h à 18h	☎ 04 92 30 81 41
VOLX	Salle Poly. du Collège	Atelier Qigong	9h30 à 12h	☎ 04 92 77 44 26
CHÂTEAU-ARN.	Office du Tourisme	« De la Ferme à la Chapelle, au Fil de l'Eau »	8h45 à 12h	☎ 06 19 26 18 46
PIERREVERT	Place de la Mairie	Vide Grenier - Brocante - Collections	...	☎ 04 92 76 66 55
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
ROUMOULES	Salle Polyvalente	Vide Grenier - Vide Poussette	9h à 18h	☎ ...
SAINTE-TULLE	Esplanade M. Trouche	Vide Grenier	6h à 17h	☎ ...
MISON	...	Loto	14h	☎ 04 92 61 36 50

8 LUNDI 8 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
FORCALQUIER	La Cimenterie	Stage de Danse Contemporaine	19h	☎ 04 92 75 30 77
CHÂTEAU-ARN.	Gymnase Lauzières	Coin Famille Basket	14h	☎ 04 92 32 37 04
ORAISON	...	Stage Cirque Enfant - 4 à 10 ans	...	☎ 04 92 75 36 86
LES MÉES	Centre Eq. La Fenière	Stage d'Équitation	Journée	☎ 04 92 34 34 60
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

9 MARDI 9 FÉVRIER

VALENSOLE	...	Cinéma de Pays	21h	☎ 04 92 74 90 02
PEYRUIS	Espace Saint Pierre	Visite de la Manufacture de Confitures	9h30 à 10h15 • 2€	☎ 04 92 33 23 00
ORAISON	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 78 65 80
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70
SISTERON	Place de la Mairie	Carnaval Mardi-Gras	17h	☎ 06 63 22 79 16



JUSQU'À 200€ OFFERTS
POUR 3 NOUVEAUX CONTRATS

réinventons / notre métier

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

Hervé GRIVEL, votre agent général de proximité

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

AGENDA

10 MERCREDI 10 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des Fêtes	Soirée Cinéma - Projection du film «Lucy»	20h30 • 2,50€	☎ 06 21 36 13 96
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Cinéma Débat	20h30	☎ ...
SAINTE-TULLE	Espace G. Vachier	Collecte de Sang	15h à 19h30	☎ ...
SAINT-AUBAN	Centre La Marelle	Coin Famille « Théâtre d'Ombres Musicales »	15h à 17h	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	Café Provisoire	La Boum des Minots - 8 à 12 ans	14h à 16h30	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Café Provisoire	Soirée DJ avec Ben Cry - 14 à 17 ans	20h30 à 23h	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

11 JEUDI 11 FÉVRIER

SAINT-AUBAN	Centre Social	Coin Famille « Origami d'Animaux »	15h à 17h • Gratuit	☎ 04 92 32 55 18
VOLX	Foyer Rural	Repas Dansant - Club du 3 ^{ème} Âge	12h à 18h	☎ 04 92 78 41 59
CHÂTEAU-ARN.	Cinématographe	Ciné - Petit Dej'	8h45 • 5,50€	☎ 04 92 32 37 04
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70



adf formation

RUE DES ENTREPRENEURS
ZI ST JOSEPH

04 92 72 82 82

MANOSQUE

www.adfformation.fr

**VOUS ÊTES SALARIÉS
ET VOUS ENVISAGEZ UNE
RECONVERSION PROFESSIONNELLE ?**

**PENSEZ AUX
CONGÉS INDIVIDUEL DE FORMATION (CIF)
AVEC LE FONGECIF**

FORMATIONS ÉLIGIBLES

3 BTS

- Assistant de Gestion
- Comptabilité/Gestion
- Professions Immobilières

**1 Titre de l'union
professionnelle**

**Assistant comptabilité
et administration
niveau BAC**

> **FORMATION initiation photos • LE 22 & 29 AVRIL 2016** (durée 14h • débutant)

> **JOURNÉE PORTES OUVERTES • 16 MARS 2016** de 14h à 18h30
avec intervention et témoignage de 2 professionnels

**ADF
ACTU**

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

12 VENDREDI 12 FÉVRIER

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h	☎ 04 92 78 60 80
VOLX	Foyer Rural	Don du Sang	14h30 à 21h30	☎ 04 92 70 91 28
SAINT-AUBAN	...	Grand Jeu Inter-Structures	14h à 17h	☎ 04 92 31 29 35
VOLX	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 75 44 87
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 72 43 43
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Out Of School Activity	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

13 SAMEDI 13 FÉVRIER

ORAISON	Salle de l'Eden	Carnavalesque - Soirée Dansante	21h	☎ 04 92 78 60 80
VOLX	Foyer	Soirée Spécial Saint-Valentin	19h30	☎ 06 86 34 30 30
PEYRUIS	Maison des Asso.	Stage de Bonsaï	9h30 à 17h30 • 38€	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN.	Parc arboré	Brocante - Vide Grenier - Collections	7h à 16h	☎ 06 88 16 53 27
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Pizza Sound System	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Galerie Hyper U	Défilé de Robes de Mariée	16h30	☎ 07 71 03 37 22
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Bal du Comité des Fêtes	11€	☎ 06 83 73 84 02

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN !

L'escale Duo "Toi & Moi" à 95€ pour 2 personnes

institut de beauté

ESPACE FORMES ET BEAUTÉ

hammam véritable • UV • balnéo • ultrason • cellu m6 • modelage • ongles • soins du visage et corps

NOUVEAUTÉ - Dépilation définitive et stimulation collagénique (rides et ridules) par lumière pulsée

🎀 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

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

14 DIMANCHE 14 FÉVRIER

CERESTE	...	Brocante - Vide Grenier	Journée	☎ 06 79 83 12 55
Oraison	Salle de l'Eden	Loto	15h à 18h	☎ 04 92 78 60 80
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Super Loto de la Saint-Valentin	15h	☎ 06 88 16 23 59
FORCALQUIER	La Cimiterie	Théâtre - Autour d'une Création « Ulysse »	15h30 à 17h	☎ 04 92 75 30 77
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Stage de Danse et de Musique	...	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	Casino Partouche	Soirée Saint Valentin avec Menu	21h30	☎ 04 92 78 00 00
SISTERON	Volley-Club	Loto	15h	☎ 04 92 61 36 50
MANOSQUE	Le Bouchon Catalan	Menu de la Saint-Valentin	Dès 20h	☎ 04 92 79 37 45
NIOZELLES	Domaine des Sources	Dîner de la Saint-Valentin	Dès 20h	☎ 04 92 72 83 12

Immortal Karesse
Fill your body

Tatouage
Piercing

10 ans
2006-2016

AV. MAJORAL ARNAUD - MANOSQUE

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30 ☎ 04 92 74 79 13 - www.immortalkaresse.com

Conception - Agence - Print & View - Manosque / 06 84 14 04 94

AGENDA

15 LUNDI 15 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
LES MÉES	Centre Eq. La Fenière	Stage d'Équitation	Journée	☎ 04 92 34 34 60
FORCALQUIER	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 75 48 22
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Ateliers Danse et Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

16 MARDI 16 FÉVRIER

VOLX	...	Exposition d'Art Contemporain « Art et Loisirs »	9h à 18h	☎ 04 92 70 91 28
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Festival « Différent Toi-Même » - Ateliers Artistiques	21h	☎ 06 85 35 68 42
BARCELONNET.	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 81 46 95
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Ateliers Danse et Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

17 MERCREDI 17 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des Fêtes	Soirée Cinéma - Projection du film «Lucy»	20h30 • 2,50€	☎ 06 21 36 13 96
FORCALQUIER	La Cimenterie	Stage de Clown - Adulte & Enfant	10h à 16h	☎ 04 92 75 30 77
MALLEMOISSON	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 34 60 74
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Festival « Différent Toi-Même » - Ateliers Artistiques	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Ateliers Danse et Musique	...	☎ 04 92 72 19 70

18 JEUDI 18 FÉVRIER

MALIJAI	Salle des Sports	Workshop Hip-Hop	10h & 14h	☎ 06 82 86 79 11
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Festival « Différent Toi-Même » - Ateliers Artistiques	...	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Ateliers Danse et Musique	...	☎ 04 92 72 19 70



conçue pour durer



Un monde de bien-être

Design
Piscines & Spas

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

AGENDA

19 VENDREDI 19 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Répétition - Antoine et Sophie font leur cinéma	19h • Gratuit	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma de Pays	18h30 & 21h • 5€	☎ 04 92 78 60 80
SAINT-AUBAN	...	Carnaval	14h à 17h	☎ 04 92 31 29 35
MALIJAI	Salle des Sports	Workshop Hip-Hop	10h & 14h	☎ 06 82 86 79 11
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Concert - A Deux Mains - The Choolers	19h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	MJC	Espace Jeune - Présentation « L'Art de la Révolte »	...	☎ 04 92 72 19 70

20 SAMEDI 20 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARN.	Salle des Fêtes	Soirée Dansante	21h30 • 11€	☎ 06 70 69 97 13
MALLEFOUGAS.	Devant la mairie	Balade Historique autour des Jas de Mallefougasse	14h à 16h • Gratuit	☎ 07 50 40 87 90
CHÂTEAU-ARN.	Immeuble Communal	Exposé Salades Sauvages	13h30 à 16h30 • 12€	☎ 06 50 36 07 49
ORAISON	...	Spectacle de Magie Rapprochée	19h • 8€	☎ 04 92 75 36 86
ORAISON	...	Stage Cirque, Magie et Illusions	...	☎ 04 92 75 36 86
DIGNE	Centre René Char	Concert Nell Sin	21h • 8€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Concert - Soi-Disant - Les Passeurs de Silence	19h	☎ 06 85 35 68 42

VAP CONCEPT

Cigarette électronique

Les plus grandes marques, du débutant à l'expert



Box Mini Volt en fibre de carbone
1300 mAh 40 watts
Council of Vapor



140 saveurs à tester gratuitement

Manosque

6 Bd de la Plaine (porte Saunerie) tel 04 92 75 48 39
lun-ven 9h30-13h/15h-19h samedi 9h-13h/14h30-19h

Digne-les-Bains

61 Bd Gassendi tel 04 92 32 12 24
mar-sam 9h30-12h45/14h-18h30

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

21 DIMANCHE 21 FÉVRIER

PEYRUIS	Salle des Fêtes	Loto	15h30	☎ 06 22 16 70 66
LES MÉES	Salle des Fêtes	Thé dansant	15h à 19h	☎ 04 92 34 03 41
PIERREVERT	Maison pour Tous	Stage Rock et toutes danses	-	☎ 06 82 11 86 92
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto du CCAS	16h à 19h	☎ 04 92 72 86 87
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h	☎ 04 92 78 60 80
LES MÉES	Salle des Fêtes	Thé Dansant	15h à 19h	☎ 04 92 34 03 41
ORAISON	...	Stage Cirque, Magie et Illusions	...	☎ 04 92 75 36 86
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	Parking Carrefour	Vide Grenier - Brocante	...	☎ ...
MANE	Salle Polyvalente	Vide Dressing	10h à 17h	☎ ...
FORCALQUIER	La Bonne Fontaine	Festival « Différent Toi-Même » - Présentation	16h	☎ 06 85 35 68 42

22 LUNDI 22 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
PEIPIN	Ludocinelle	Atelier d'éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99

23 MARDI 23 FÉVRIER

L'ESCALE	MAC	Film sur le colportage « La Trace »	20h30 • Gratuit	☎ 04 92 64 02 46
LES MÉES	Maison des Asso.	Atelier d'éveil - Atelier de jeux	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
VALENSOLE	...	Cinéma de Pays	18h & 21h	☎ 04 92 74 90 02
ORAISON	Centre Soins Bien-Être	Les Ateliers de la Connaissance	14h à 19h	☎ 06 75 63 51 06
CHÂTEAU-ARN.	Centre S. Signoret	Exposition « L'Entrée des Artistes »	15h à 18h30	☎ 04 92 64 09 40



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



04 92 77 66 45

www.MANOSCAPARC.fr

AGENDA

24 MERCREDI 24 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARN.	Théâtre Durance	Répétition publique « 8h30 Rue des Écoles »	19h • Gratuit	☎ 04 92 64 27 34
VOLX	Foyer Rural	Les Conviviales	10h à 17h	☎ 04 92 70 91 28
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
DIGNE	Gavots	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 40 61 82

25 JEUDI 25 FÉVRIER

PEIPIN	Salle Le Grand Champ	Conférence : L'hypnose en thérapie	18h30 à 20h30	☎ 04 92 62 60 59
SALIGNAC	Garderie Périscolaire	Atelier d'éveil	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage Photo	9h30 à 12h • 90€	☎ 04 92 62 60 59
SAINT-AUBAN	Centre «La Marelle»	Petit Déj' « Traditionnel »	8h45 • Gratuit	☎ 04 92 32 37 04
DIGNE	Centre René Char	Un Fil à la Patte - Théâtre	19h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Jean Le Bleu	Gildas Etevenard - « Les Écailles du Rêve »	19h • 10€	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX	Casino Partouche	Bingo du Casino	14h30	☎ 04 92 78 00 00

26 VENDREDI 26 FÉVRIER

CHÂTEAU ARN.	Théâtre Durance	Macbeth / Fatum - Théâtre	21h	☎ 04 92 64 27 34
SAINT-AUBAN	Devant le Stade	Sortie salades sauvages	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49
VOLONNE	École Maternelle	Atelier de jeux	9h30 à 11h30	☎ 04 92 31 50 99
SISTERON	...	Collecte de Sang	...	☎ 04 92 61 31 61
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Concert - The Music Base Project - Petit	21h	☎ 06 85 35 68 42



DATES DE BOUCLAGES :
MARS > 20 FÉVRIER / AVRIL > 20 MARS
INFOS / RESA : 06 64 14 04 94
CONTACT@MOUV-IN.COM

PARUTIONS 2016 :
MARS & AVRIL



**EMPLOI
FORMATION**

**OFFRES D'EMPLOI
FORMATION
DOSSIER THÉMATIQUES
CONSEILS...**

**LE SUPPORT DE COMMUNICATION IDÉAL
POUR FAIRE CONNAÎTRE VOS FORMATIONS,
VOS PORTES OUVERTES, VOS DATES DE SÉLECTIONS,
VOTRE ÉCOLE, VOTRE STRUCTURE,
LES POSTES DISPONIBLES DANS VOTRE ENTREPRISE...**

AGENDA

27 SAMEDI 27 FÉVRIER

MALLEFOUGAS.	Mairie	Les Causeries de Bel'Luette : La Truffe	17h à 19h • 5€	☎ 06 64 80 23 84
AUBIGNOSC	Salle des Fêtes	Stage de danse Afro Pop	15h à 17h • 12€	☎ 06 50 54 80 89
PEIPIN	Salle Polyvalente	Stage de danses bretonnes - Bal Folk	15h à 23h	☎ 06 78 39 72 61
PEIPIN	Salle Le Grand Champ	Stage de Tai Chi	10h30 à 15h30	☎ 04 92 62 60 59
PEIPIN	Maison pour Tous	Stage d'Art Floral Japonais	9h30 à 12h30	☎ 04 92 62 60 59
CHÂTEAU-ARN.	Parc Arboré	Brocante - Vide Grenier - Collections	7h à 16h	☎ 06 88 16 53 27
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Soirée Dansante de l'ADIS	20h	☎ 04 92 72 86 87
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Soirée Dansante	20h	☎ 06 70 12 86 24
VALENSOLE	...	Festivoix	14h	☎ 04 92 74 90 02
ORAISON	...	Baby Cirque	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
FORCALQUIER	Le Kfé Quoi	Concert - L'Affaire Barthab	21h	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Café Provisoire	Reggae - Jahneration et Sundryata	21H • 10€	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Atelier Fiesta Por Tango	Stage de Danse Flamenco	10h30 à 13h • 12€	☎ 04 92 72 19 70

28 DIMANCHE 28 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARN.	Salle des Fêtes	Loto des Sapeurs Pompiers	16h	☎ 06 09 46 42 59
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Concert Mélodies en Sous-sol	15h à 17h	☎ ...
VOLONNE	Espace Notre Dame	Loto d'Hiver	14h30	☎ 06 31 74 78 43
LES MÉES	Salle des Fêtes	Brocante - Vide grenier - Hyper bourse	6h à 19h	☎ 06 72 54 97 57
MANE	Salle Polyvalente	Vide-Poussettes - Bourse aux Jouets	...	☎ 06 24 62 15 67
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Vide grenier - Vide dressing	...	☎ 06 85 94 75 66
VALENSOLE	Office du Tourisme	Loto de l'Office de Tourisme	15h30	☎ 04 92 74 90 02
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h	☎ 04 92 78 60 80
ORAISON	Gymnase Gai Miniet	Match de Roller Hockey	...	☎ 04 92 78 60 80
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
SISTERON	Salle des Fêtes	Vide Grenier	8h à 18h	☎ ...

29 LUNDI 29 FÉVRIER

FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Cours Association Virevolte - Atelier Danse	18h15-21h30	☎ 06 75 81 18 52
SAINT-AUBAN	Devant le Stade	Sortie salades sauvages	13h30 à 16h30 • 6€	☎ 06 50 36 07 49

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches

(face à Macdan) MANOSQUE

À conserver et à présenter lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

Vous offre
10 €
sur votre
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE
avec votre smartphone

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

NOUVEAU
Rapide et pratique

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

ou VIA LE LIEN <http://clierdv.com/autosur-1137>

AGENDA

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

2 MERCREDI 2 MARS

DIGNE	Centre René Char	Concert Dada Blues	19h • 6€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Manosca Parc	Parc à Jeux Enfants	10h à 18h30	☎ 04 92 77 66 45
SAINTE-TULLE	École Max Trouche	Carnaval	15h	☎ ...

4 VENDREDI 4 MARS

DIGNE	Centre René Char	Concert Folk Blues I. Graziano et F. Forni	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
-------	------------------	--	-----------	------------------

5 SAMEDI 5 MARS

MANE	Salle polyvalente	Loto de la chasse	15h30 à 18h	☎ ...
DIGNE	Centre René Char	Concert Blues Cory Seznec	21h • 18€	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	...	Concert - LaLaLa Napoli et Zoulouzbek Band	...	☎ 04 92 72 19 70



ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE ET DE COIFFURE

“Vicenta Formation”

L'école propose :

● des diplômes d'état :

- BAC pro esthétique cosmétique parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

● des formations professionnelles

- Prothèses ongulaires
- Extension de cils
- Réflexologie plantaire
- Drainage esthétique
- Pierres chaudes
- Modelage corps
- Formation sur les appareils de bronzage



JOURNÉE
“PORTES
OUVERTES”
MERCREDI
16 MARS
2016



Coiffure
&
Esthétique

Rue des entrepreneurs - ZI Saint Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél : 04 92 74 19 76 - FAX : 04 92 75 84 11 - Email : vicenta.formation@orange.fr - Site : www.vicenta-formation.fr



STÉPHANE RICARD VEUT SA COURONNE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : Stéphane Ricard

L'an dernier, à cette même époque, nous vous présentions cet athlète haut-alpin pour sa participation au Championnat du monde de raquettes au Canada. Cette année, il renouvelle la performance en espérant récupérer la couronne acquise en 2014.

Ce Haut-Alpin s'est fait connaître dans les Alpes-de-Haute-Provence par sa participation et ses victoires lors des courses pédestres du département. En décembre dernier, Stéphane remportait le 10 kilomètres de la Foulée de Noël à Oraison, la même victoire qu'ils avaient déjà réalisée en décembre 2014 et en 2013 sur le 10 kilomètres des Vannades à Manosque, main dans la main avec Anthony Pujades.

Mais Stéphane a une autre corde à son arc, puisqu'en 2014 il devenait champion du monde de course en raquette en Suède. Le sociétaire du club Élite 05 et du team Adidas a donc remis son titre en jeu le 31 janvier dernier dans la ville de Québec, sur les plaines d'Abraham, au Canada.

« L'année dernière au Canada, j'ai pris la 4e place du Mondial dans des conditions difficiles, car au départ le thermomètre indiquait moins 23 degrés ! J'avais également souffert du décalage horaire. Cette année, je compte bien jouer les premiers rôles afin de récupérer ma couronne », nous confie Stéphane.

RÉCUPÉRER SA COURONNE

Le Haut-Alpin Stéphane Ricard, véritable ambassadeur de la discipline en France, tentera de récidiver sa performance de 2014 le 6 février prochain en Italie.

Il prendra part sous les couleurs de l'équipe de France aux championnats du monde de la discipline à Vezza d'Oglio dans les Dolomites italiennes.

Habitant dans les Hautes-Alpes et plus particulièrement dans la vallée du Champsaur, l'arrivée tardive de la neige n'a pas forcément facilité sa préparation, et pouvoir chausser les raquettes sur le plateau de Gap-Bayard pour préparer cette échéance mondiale qui se déroulera sur une distance de 10 kilomètres.

« UNE PRÉPARATION IDÉALE »

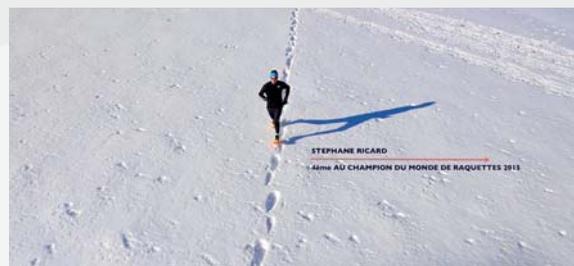
« Comme chaque année, j'intègre la course en raquettes à mon programme hivernal. C'est un très bon moyen de travailler le foncier, la puissance musculaire et le mental. Courir dans la neige avec plus de 600 grammes aux pieds est un très bon exercice en vue de la saison estivale. Entre le ski de randonnée, le ski de fond et les séances de raquettes, la préparation est idéale. »

S'entraînant dans la vallée du Champsaur et plus particulièrement sur le site de Gap-Bayard, le champion du monde de 2014 varie les courses postcompétitions pour peaufiner au mieux sa préparation.

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE STÉPHANE SUR :

stephanericard.wordpress.com

Et Facebook et Twitter : Steph_Ricard





LESMILLS



BODYFIT Center

800 M² D'ACTIVITÉ - OUVERT 6 JOURS/7

CARDIO-TRAINING • FITNESS • SALSA
ZUMBA • MUSCULATION • KRAV MAGA

NOUVEAUTÉS*

GRIT SERIES «DÉPASSEZ VOS LIMITES»
POWER PLATE À VOLONTÉ POUR 12€/MOIS

19€
les 2 premiers mois.
Pour tout abonnement
à l'année.

*Voir conditions dans votre Club.

LESMILLS
GRIT SERIES
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING



04 92 72 70 43

www.bodyfitcenter.fr



ZI St-Joseph • Rue des entrepreneurs • 04100 MANOSQUE

FAITES-LES GRAVIR DES SOMMETS

Texte : Aurore Dugué · Photo : Club Alpin 04

« Si un rêve ne paraît pas un peu fou, c'est qu'il n'est pas assez grand ! » C'est autour de cette philosophie que huit jeunes passionnés d'alpinisme et d'escalade se lancent le défi de mettre en place une expédition dans des îles norvégiennes.

Axelle, Mickaëlle, Arthur, Valentin, Léo, Félix, Nicolas et Guillaume, huit jeunes âgés de 17 à 19 ans se rassemblent autour de leur passion commune pour la montagne et la nature. Ils étudient dans les Alpes-de-Haute-Provence et sont licenciés des Clubs alpins français du département. Depuis un an, ils ont l'habitude de se retrouver au sein du groupe Promotion alpinisme-escalade, créé par le comité départemental des C.A.F. 04, pour pratiquer et sans cesse se perfectionner dans les différentes disciplines qu'offrent l'alpinisme et l'escalade. Au-delà de la passion, leur engagement dans ce groupe ouvre à chacun des perspectives de formations fédérales ou professionnelles liées aux métiers sportifs de la montagne ainsi qu'à l'encadrement bénévole.

UN PROJET, UNE AVENTURE

C'est après avoir suivi de nombreux stages en escalade glaciaire, en ski-alpinisme, en escalade en terrain d'aventure, et également en alpinisme, qu'est née l'envie commune de monter une expédition. Ce projet leur permettra, bien sûr, d'exercer ce sport qui les unit, et les invitera à poursuivre leur perfectionnement. Mais, bien au-delà, ce que ces jeunes alpinistes recherchent avec cette expédition, c'est surtout de pouvoir développer leur autonomie en matière d'organisation, leur capacité à se responsabiliser et mettre à l'épreuve leur sens de l'engagement collectif. Bien que deux guides les accompagnent, leur mission sera uniquement d'assurer l'encadrement pédagogique et la sécurité de la pratique sportive.

LE SPOT

Le rêve d'aventure commun bien présent, il ne restait qu'à trouver un « spot », le site idéal qui offrirait au groupe l'infinité de possibilités d'escalade en terrain d'aventure dont il rêve. Qu'est-ce qui pouvait le mieux correspondre à ce dessein que la Norvège, avec ces grandes parois granitiques de plusieurs centaines de mètres, vierges de tout équipement ? C'est décidé, le cap est mis sur les îles Lofoten, îles norvégiennes situées au nord du cercle polaire.

À l'occasion de ce voyage, nos jeunes aventuriers envisagent de tisser des liens avec une association de grimpeurs norvégiens, car les îles Lofoten sont propices à cette pratique sportive, mais nous avons aussi dans les Alpes-de-Haute-Provence (Ubaye, Verdon) un cadre exceptionnel pour les mordus de grimpe. L'idée serait donc de mettre en place une forme de jumelage.

DÉMARCHE ENVIRONNEMENTALE ET SOLIDAIRE

Le choix de la Norvège n'est décidément pas dû au hasard, outre les parois rocheuses, le groupe est aussi charmé par la philosophie de vie des habitants pour qui le « vivre avec la nature » et la conscience environnementale individuelle sont très développés. Et les grimpeurs comptent bien s'inspirer des méthodes locales d'aménagement des sites d'escalade, des accès, et d'en tirer des enseignements qui pourraient guider les activités fédérales ou professionnelles envisagées pour l'avenir.

Un point d'honneur est mis à ce que l'excursion se fasse dans le respect de la terre qui les accueillera, les voyageurs auront recours à l'économie locale, au plus près du producteur et des lieux, et prendront le plus grand soin à ne laisser aucune trace de leur passage, et mieux encore, ils s'engagent à rendre le terrain plus propre en ramassant déchets et détrit.





VIVEZ L'AVENTURE AVEC EUX

Pour ces huit aventuriers, il ne s'agit pas seulement de profiter du cadre, et de visiter ces terres escarpées, mais aussi de partager leur expédition. Récits, photos, expérience d'organisation, tous souhaitent laisser une trace de cette excursion et pouvoir apporter leur témoignage sur leur manière de vivre cette passion de la montagne au travers un voyage, en relatant chacune des étapes, dès la naissance du projet.

« Nous espérons pouvoir ainsi montrer à d'autres jeunes qu'en s'investissant, en prenant "à bras-le-corps" un projet, même un rêve un peu fou peut devenir réalité. »

Pour permettre à tous de suivre leur expédition, le groupe va mettre en place des moyens de communication pour partager l'avant, le pendant et l'après-expédition. Un blogue et une page Facebook sont en cours de création.

Il sera ainsi possible de suivre de près les grimpeurs avec des publications régulières pour faire le point sur l'avancement du projet et des nouvelles publiées au fil de l'expédition.

La réalisation d'un court-métrage est aussi prévue, le film sera destiné au Festival du film de montagne, à Barcelonnette, ou encore au Ciné Cimes à Digne-les-Bains. Ce film sera également disponible sur internet, plusieurs membres du groupe ont d'ailleurs déjà réalisé des vidéos disponibles sur You Tube.

SOUTENEZ-LES

« À une époque où la jeunesse semble perdre espoir en son avenir, nous avons décidé d'y croire, de nous battre ensemble pour réaliser un rêve. »

Que vous soyez responsable d'une entreprise, d'une collectivité, commerçant ou particulier, vous pouvez les aider à financer leur projet.

Les professionnels peuvent s'associer à leur expédition en devenant partenaires d'un projet sportif organisé par des jeunes, à forte valeur d'engagement, de dépassement de soi, de volonté, de démarche collective, et portant les valeurs du développement durable. En retour, ils s'engagent à contribuer à la valorisation des sociétés et collectivités partenaires sur leurs supports de communication.

Les particuliers peuvent, eux aussi, contribuer à la réussite de cette belle aventure en montagne, grâce à la campagne de financement participatif bientôt mise en place sur leur site.

Les adhérents auront ainsi le plaisir de bénéficier d'avantages, notamment une sortie d'une demi-journée en escalade ou en via ferrata, organisée dans un cadre associatif, avec les membres du groupe heureux de partager leur passion.

INFORMATIONS

Groupe Promotion alpinisme-escalade 2015-2016
Destination les îles Lofoten – Été 2016

LES DIFFÉRENTS CONTACTS :

- Digne : Guillaume PRAT – 06 50 79 45 36 – guillaumeprat@hotmail.fr
- Manosque : Valentin DAUMAS – 06 30 72 31 16 – valentin.daumas@yahoo.com
- Ubaye : Nicolas JEAN – 06 40 50 43 29 - alain.jean130@orange.fr
- Chambéry – Nice : Mickaëlle RASTOUT – 06 02 07 46 52 – mickaëlle.rastout@gmail.com
- Pour le comité départemental : 06 70 36 06 22 – dominique.thiercy@wanadoo.fr





NUTRITION L'ALIMENTATION DU SPORTIF EN HIVER

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

Ça y est, nous sommes en hiver, le temps se refroidit et cela fait plus ou moins des heureux chez les sportifs qui pratiquent en extérieur ! Cette période va nécessiter, plus ou moins en fonction de chacun, un temps d'adaptation dans le but d'améliorer la résistance de l'organisme au froid.

Le froid va avoir des conséquences sur l'organisme (fragilisation de la peau, circulation sanguine sollicitée avec la vasoconstriction des artères, muqueuses des voies respiratoires agressées, défenses immunitaires sollicitées...) entraînant alors une augmentation de nos besoins énergétiques. Porter une attention toute particulière au contenu de son assiette autant d'un point de vue qualitatif que quantitatif va permettre d'appréhender l'hiver en forme.

LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Spontanément, en hiver, nous avons tendance à consommer des plats plus riches et plus denses. Pourtant, dans notre société actuelle, nous sommes plus sédentaires (utilisation de la voiture plutôt que la marche ou le vélo), nous travaillons et vivons dans des lieux surchauffés... et donc les besoins énergétiques ne varient pas forcément en fonction des saisons. De plus, certains sportifs profitent de l'hiver pour ralentir la fréquence de leurs séances d'entraînement (parfois aussi en raison de la météo). L'objectif de tout sportif en cette période va donc être de stabiliser son poids, tout en essayant de prendre un minimum de masse grasseuse.

LES QUANTITÉS

Obligatoirement les quantités dans l'assiette vont varier en fonction de nos besoins. Car, même si ces derniers augmentent par les températures basses, si vous diminuez votre niveau et votre durée d'activité physique cela abaissera le nombre de calories à apporter quotidiennement.

Il vous faut donc dans un premier temps, trouver le bon équilibre entre nos entrées et nos apports, et nos sorties et nos dépenses.

Les pertes de poids peuvent aussi être significatives d'un déséquilibre de nos apports alimentaires ou de carences, surtout si des signes cliniques apparaissent tels que la fatigue, des infections bronchiques, des sinusites...

LA QUALITÉ

D'un point de vue qualitatif, on veille toujours, pour notre équilibre alimentaire, à apporter tous les macronutriments (protides, lipides et glucides) et au passage les micronutriments dont notre organisme a besoin.

On mettra donc sur les glucides complexes, à chaque repas, avec les féculents (pâtes, riz, semoule...), du pain (de préférence complet ou aux céréales) ou des légumineuses, qu'on a tendance à oublier, mais qui n'en reste pas moins une bonne source de protéines végétales, glucides complexes, bien entendu, et fibres. À consommer en fonction de notre tolérance digestive, les fibres des légumes secs étant parfois irritantes pour l'intestin.



Néanmoins, ce sont les fibres qui permettent de ralentir la digestion et favorisent la sensation de satiété, limitant le grignotage entre deux repas. Les sucres simples seront contrôlés (et non supprimés), car indispensables pour conserver la notion de plaisir. Privilégions alors des sucres non raffinés et naturels, comme le miel, le sirop d'agave, le sucre de canne, la cassonade...

On associera à ces glucides complexes, au déjeuner et au dîner, des légumes pour l'apport de fibres (régulant notamment le transit et favorisant la satiété), d'eau, et surtout pour leur richesse en micronutriments (vitamine C, bêta-carotène, calcium, phosphore, potassium, sodium, magnésium, sélénium...). Et pour ce faire, on choisira des végétaux de saison : famille des choux, avocats, carottes, poireaux, potirons, courges, céleris, fenouils, salsifs, topinambours, blettes, épinards, betteraves... Ces apports en micronutriments seront complétés par un fruit à chaque repas, avec une crudité par jour pour l'apport de vitamine C. Dans les fruits de saison, on note : agrumes (citrons, pamplemousses, oranges, mandarines...), ananas, pommes, poires, bananes, kiwis, papayes...

L'apport protidique complètera l'assiette, à raison d'une ou deux portions de viande (plutôt blanche), de poisson ou d'œuf par jour, en fonction de nos habitudes alimentaires. En hiver, choisissons des poissons gras pour favoriser l'apport de vitamine D, celle-ci, en été, est synthétisée par la peau au contact des rayons ultraviolets B, et permet notamment l'absorption du calcium en ce qui concerne les intestins et les reins, qui jouera ensuite son rôle sur le plan osseux. En hiver, l'exposition de notre peau au soleil étant limitée, il faut privilégier une consommation de vitamine D par l'alimentation.

De plus, les poissons gras sont riches en graisses insaturées, de type oméga 3, bonnes pour le système cardio-vasculaire. Pour compléter les graisses cachées dans les aliments, utiliser des huiles végétales telles que l'huile d'olive, de noix, de colza... Prendre soin de varier les huiles et de les consommer de préférence crues. Enfin, l'hiver est la période idéale pour consommer des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) riches en graisses insaturées (consommation recommandée : une poignée de fruits oléagineux par jour).

L'HYDRATATION

Il ne faut pas négliger l'hydratation : pour rappel, quand la sensation de soif est là, c'est le signe d'une perte en eau de 1 % du poids du corps et cela entraîne une diminution des capacités physiques de 10 %. Il faut donc veiller à s'hydrater par petites gorgées tout au long de la journée.



FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

Intervenant à domicile
Éducation nutritionnelle et thérapeutique
Réseau Apport Santé
Consultante pour les magazines MOUV'IN,
LONGO VIDO et LES P'TITS LOU

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



LES BIENFAITS DU STRETCHING

Texte : Floriane Chastin - Diet & Fit - Photos : Shutterstock

Autrefois pratiqué dans la préparation de sportifs dans le cadre d'activités telles que la danse ou la gymnastique nécessitant une grande amplitude de mouvement, la pratique des étirements s'est ensuite étendue à d'autres sports pour ses vertus.

Or, ces dernières ont fait l'objet d'études récentes dont le résultat a fait naître une controverse sur le sujet. Pour autant, le stretching reste intéressant, notamment pour gagner ou entretenir sa souplesse, mais aussi pour lutter contre le stress, omniprésent dans notre société.

Le stretching est une technique de gymnastique qui permet l'étirement des muscles et le gain en souplesse des articulations. Le but premier est de gagner en amplitude de mouvement sur le plan articulaire et augmenter les capacités motrices.

Ainsi, la pratique régulière d'étirements permet de faciliter les mouvements corporels et activités du quotidien, tels que lacer ses chaussures ou enfiler ses chaussettes. Mais pas seulement, car pratiquer des étirements permet de prendre conscience de son corps et donc de mieux le connaître par nos limites et surtout en observant les progrès d'une séance à l'autre.

D'autre part, nous vivons dans une société où le travail sur ordinateur, les longs trajets en voiture, la rapidité d'exécution de tâches, le port de charges lourdes... entraînent des crispations et l'installation de tensions dans le corps, responsables de douleurs pouvant devenir chroniques. Le stretching apparaît comme un moyen de lâcher prise pour gagner en qualité de vie.

Souvent, les personnes qui décident de faire du sport négligent le stretching, privilégiant le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire pour augmenter la masse musculaire corporelle. Néanmoins, un muscle étiré va acquérir un pouvoir de contraction supérieur en devenant plus tonique.

Il existe différentes techniques d'étirement : dynamique et passif, qui peuvent chacun être passif ou actif. Différents stretchings sont donc possibles : activo-dynamique, passif lent, contracté-relâché, contracté-relâché et étirement avec contraction du muscle antagoniste... À vous d'opter pour celui qui sera le plus approprié en complément de votre activité physique et surtout en fonction des effets recherchés (augmentation de la mobilité articulaire, préparation du muscle...).

Dans le cas du Pilyostretch, discipline de bien-être corporel qui associe Pilates, yoga et stretching, les étirements vont terminer le travail de renforcement musculaire en toute conscience par le Pilates et la recherche d'équilibre et d'harmonisation de l'esprit et du corps par la respiration du yoga. Le stretching permet donc de renforcer le travail d'assouplissement des techniques de yoga et de Pilates en visant à augmenter la mobilité de toutes les articulations majeures. Le mélange des trois disciplines va alors permettre de réduire le stress par le contrôle de la respiration et le contrôle du mouvement alterné par le lâcher-prise.

OÙ PRATIQUER LE STRETCHING ?

Diet & Fit propose le PLYOSTRETCH, activité mêlant pilates, yoga et stretching

Pour connaître les horaires et lieux des séances, contactez **DIET & FIT - Floriane Chastin** au : **06 69 36 00 95** ou **chastinfloriane@hotmail.fr**



MÉTHODE
UNIQUE SUR MANOSQUE

diet & Fit

PILYOSTRETCH PILATES YOGA STRETCHING

COURS
COLLECTIFS
OU
SEMI-COLLECTIFS



PILATES



YOGA



STRETCHING



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**



GYM DOUCE

**PRISE EN CHARGE
DIÉTÉTIQUE
&
ACCOMPAGNEMENT
SPORTIF**



**ACCOMPAGNEMENT
NUTRITIONNEL et
THÉRAPEUTIQUE**

**RENSEIGNEMENTS
LIEUX - HORAIRES
& INSCRIPTIONS**



 **06 69 36 00 95**
 **chastinfloriane@hotmail.fr**

LE SPORT EN COUPLE, C'EST POSSIBLE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Shutterstock

Mois de la Saint-Valentin oblige, nous vous avons concocté un sujet qui plaira aux sportifs amoureux. Faire du sport et partager cette passion à deux c'est toujours mieux, mais pas évident de composer avec les deux niveaux parfois différents. Voici quelques astuces.

La séance de sport peut être un moment pour se retrouver à deux, malheureusement les séances de sport d'endurance s'avèrent souvent compliquées, car les niveaux des deux conjoints sont différents. Néanmoins, quelques astuces existent pour que cela ne finisse pas en dispute.

Pendant une sortie de course à pied, la plupart du temps (mais ce peut être l'inverse aussi), monsieur doit réduire le rythme et madame tente (tant bien que mal) d'accélérer. Du coup, monsieur trépigne et s'ennuie. Il tente de motiver sa compagne qui, essouffée, travaille toujours dans le rouge, s'agace, et finit par s'épuiser et se décourage complètement. Rappelons que le sport doit être avant tout un moment de détente et de partage quand l'occasion se présente.

DES CAPACITÉS DIFFÉRENTES

Statistiquement, les femmes présentent une consommation maximale d'oxygène (VO₂ max) inférieure de 15 % à celle des hommes. La VO₂ max est la quantité d'oxygène maximale que vous pouvez consommer par minute et par kilo. C'est un peu l'équivalent de la cylindrée d'une voiture que vous auriez pris soin de diviser par le poids de votre véhicule pour juger plus objectivement de sa puissance sur la route. En moyenne, chez les femmes jeunes, la VO₂ max de la sédentaire avoisine 35 millilitres par kilo et par minute, elle atteint 75 pour une athlète de haut niveau. Chez les hommes, elle varie de 40 à 90.

Cette valeur est plus déterminante en course à pied où chaque foulée représente un petit saut au cours duquel vous soulevez votre corps. Elle est moins influente à vélo sur terrain plat, mais s'avère à nouveau cruciale dans les bosses ! Dans l'eau, la qualité du geste technique reste le facteur prédominant de la performance, de surcroît les femmes sont, cette fois, avantagées, car la graisse autour du bassin contribue à l'horizontalisation du corps et favorise la glisse. C'est pourquoi nous n'aborderons pas les entraînements communs en natation.

En course à pied, votre VO₂ max est corrélée à votre vitesse maximale aérobie (VMA), c'est-à-dire votre allure de course quand vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Trois paramètres justifient la différence de VO₂ max entre les hommes et les femmes: les deux tiers de l'écart sont engendrés par la présence du tissu graisseux qui alourdit le corps d'environ 10%, mais enjolive la silhouette et constitue la réserve d'énergie pour la fin de grossesse et l'allaitement. Le tiers restant est dû à une masse musculaire plus réduite et surtout un taux de globules rouges plus faible. Vous le savez, ces derniers transportent l'oxygène des poumons vers les muscles. Une fois arrivé à destination, ce gaz précieux permet la combustion des sucres et des graisses.

QUELQUES ASTUCES

Prenons le footing commun habituel avec une différence essentielle : monsieur programme une récupération active et madame réalise une séance au « seuil de l'essoufflement ». Monsieur trottine en aisance respiratoire et madame taquine l'essoufflement pendant 15 à 30 minutes en sachant que cet effort ne se répètera pas avant une bonne semaine. Lorsque madame opte pour une séance moins pénible, monsieur peut faire du fractionné (30 secondes vite et 30 secondes lent). En récupérant, il revient tranquillement sur ses pas et rejoint sa compagne.



Autre idée, le sportif peut se lester d'un sac à dos, cela lui permettra également de travailler le gainage de son buste et le renforcement de ses membres inférieurs. Le coureur doit alors porter en théorie un sac de 15% de son poids de corps soit environ 10 kilos pour un homme de 70 kilos. C'est pénible, alors 10 % peuvent être suffisants, mais c'est votre ressenti qui vous aiguillera. Cet exercice permet ainsi de s'aligner sur une VMA identique pour les deux coureurs.

Par contre, il est important, pour limiter le déséquilibre induit par ce surpoids, de rapprocher la charge de votre centre de gravité situé juste au-dessus du bassin, en avant de la colonne lombaire. Pour cela, descendez bien votre sac à dos et fixez-le sur vos hanches avec la ceinture ventrale.

À VÉLO AUSSI C'EST POSSIBLE !

Comme pour la course à pied, la sortie en récupération active de monsieur peut s'associer à une séance choisie par madame : un entraînement au « seuil d'essoufflement ». À vélo sur terrain plat, la lutte contre la résistance de l'air représente 20 à 30 % de l'effort fourni. Bien calée dans la roue de son conjoint, la sportive parvient à suivre.

Par contre, tout décrochage se paie cash et madame se met dans le rouge pour « recoller ». Au moindre faux plat, l'ascension du poids mobilise toutes les énergies, la résistance de l'air n'est plus le facteur limitant la performance.

Là encore, elle s'éloigne de son conjoint, souffre, et monsieur trépigne. Le relief est alors l'occasion de programmer une troisième astuce pour les entraînements communs : il s'agit bien sûr du fractionné sur les bosses. Le cycliste accélère dans la côte, arrivé en haut, pendant sa phase de récupération, il attend madame qui monte plus tranquillement. Il peut mouliner durant quelques dizaines de mètres et même s'arrêter (évitez les demi-tours à vélo, ils sont souvent dangereux).

En vélo aussi l'astuce « sac à dos » s'avère une solution pour rééquilibrer les niveaux, mais il est moins influent qu'en footing du fait qu'à vélo vous ne soulevez pas votre centre de gravité sur terrain plat. Sinon, autre solution : monsieur prend son bon vieux VTT à gros pneus crantés, et madame son bolide en carbone.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT ALLIER COURSE À PIED ET VTT

Le run and bike, une discipline qui a de plus en plus la cote surtout durant les périodes hivernales et qui vous permettra de partager vos efforts entre course et vélo, ce dernier devant toujours attendre le coureur, le moyen de récupérer activement.

Alors, avec ces quelques conseils, profitez-en pour programmer vos séances à deux, car c'est plus sympa et plus motivant aussi.





NAGEZ EN EAU GLACÉE !

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : REDBULL

Ne voyez pas dans ce titre un conseil, mais plutôt la découverte d'une nouvelle discipline de l'extrême. Nous vous avons fait découvrir le swimrun, la saison se prête plus désormais à la nage en eau glacée... Découverte !

Repousser toujours plus les limites ! Certains athlètes vont chercher toujours plus loin pour augmenter leurs performances. Mais dans ce cas-là, il n'est pas question de chrono, mais plus de capacité de résistance au froid, au gel, devrais-je dire ! Des nageurs de l'extrême se sont fixé des défis qui consistent à nager le plus longtemps ou la plus longue distance possible, dans une eau à zéro degré.

On ne vous parle pas là d'un bain du Jour de l'an en Méditerranée, mais bien d'une distance parcourue (pouvant aller jusqu'à un kilomètre) dans une eau gelée. Une fédération existe même, ainsi que des compétitions, souvent dans des pays nordiques. Mais cette discipline est loin d'être accessible à tous, et d'ailleurs bien loin de nous l'idée de vous la conseiller.

AVIS MÉDICAL IMPÉRATIF ET OBLIGATOIRE

Vous pensez bien que l'on ne va pas vous laisser piquer une tête dans une eau à zéro degré comme cela. Et au-delà de l'avis du médecin, c'est tout un procédé qui doit être appliqué et une mise en situation au moment de rentrer dans l'eau.

Mais je vous imagine déjà frigorifié rien qu'en lisant ces quelques lignes. Le froid raidit les muscles, notamment ceux du visage, ce qui empêche d'expirer pendant l'effort, le passage d'une nage à l'autre est obligatoire pour mobiliser tous les muscles.

LES BIENFAITS

Pourtant les bienfaits sont bel et bien présents. Sur la peau, bien entendu, car cela procure un raffermissement des tissus et des chairs. Ensuite, le passage de l'eau très froide à l'eau chaude permet une circulation sanguine dynamique. Pour finir, à en croire les pratiquants, le sentiment de zénitude et de relaxation à la fin de la pratique est omniprésent, et cette sensation, telle une drogue, les incite à recommencer.

DES PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE

Si ce n'est pas déjà le cas du fait de la température, vous aurez le souffle coupé en voyant certains paysages dans lesquels les plus téméraires pratiquent cette discipline, par exemple en Antarctique en frôlant les icebergs. Car, même si certains parcourent des kilomètres en piscine, sans combinaison évidemment, d'autres en profitent pour nager où personne ne le fera.

ENCADREMENT

Bien entendu, cela ne se pratique pas en totale inconscience. Durant les épreuves, des sauveteurs (en combinaisons, eux) sont présents pour intervenir à la moindre alerte. Chaque nageur est relié à une bouée pour ne pas couler à pic en cas d'hypothermie.

CHRISTOPHE CORNE

Voilà quinze ans que Christophe Corne réalise l'exploit de traverser à la nage le lac Saint-Point à Malbuisson. Cette année, le nageur a parcouru un peu plus de 800 mètres sur le lac, en se mettant à l'eau tout de suite. L'eau glacée lui a rendu la tâche un peu plus compliquée cette année.

Alors, si les sensations « froides » vous motivent, un conseil : allez d'abord tremper les pieds en Méditerranée, puis vous irez crescendo tester vos limites. Sinon, attendez l'arrivée des beaux jours et offrez-vous une combinaison de natation.



MANOSQUE - FORCALQUIER

SPORT

& bien-être



Aquabike

CENTRE MANUESCA • MANOSQUE
(créneaux de 45min)

MERCREDI : 18h30 / 21h (3 créneaux)

VENDREDI : 18h30 / 20h (2 créneaux)

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

VENDREDI : 12h10 / 14h40 (3 créneaux)

Vacances d'hiver
(du 15 au 19 février)

Cours
Semi-collectif

Cours de Natation

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

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



Aquagym

FORCALQUIER
(créneaux de 30min)

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

MERCREDI : 12h15 / 13h45 (2 créneaux)

JEUDI : 17h15 / 18h45 (2 créneaux)

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

L'ÉKIPANOU MARATHON



Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Ékipanou

Si vous assistez ou participez à des courses pédestres du département, vous avez très certainement déjà vu ce team tout de rouge vêtu : l'Ékipanou. Un groupement de personnes, de passionnés qui, dans un but commun, ont décidé de créer une association et ainsi mettre en place leurs actions.

L'Ékipanou décide, en 2015, de créer une association, suite à l'inscription au marathon de Paris 2015 de treize personnes du team (sept femmes et six hommes), dans le but de fédérer le groupe, permettre d'atteindre l'objectif de cette participation, et développer des projets.

L'équipe de marathoniens est composée d'Angélique, Yolande, Amélie, Marion, Christel, Céline, Corinne, Laurent, Daniel, Pierre, Guy, Pascal, Nicolas.

UN TEAM AU GRAND CŒUR

À l'origine, l'Ékipanou c'est un groupe d'environ trente copains qui ont pour habitude de courir ensemble à Oraison depuis plusieurs années maintenant, et qui partagent leur passion pour le trail et d'autres semi-marathons. Afin de partager les valeurs qui nous rassemblent autour de la pratique de la course à pied, nous avons souhaité associer à notre challenge des résidents du foyer les Amandiers à Oraison, et avons contacté l'ADAPEI pour leur présenter notre action. Il s'agit de partager ce temps de préparation, et de construire avec les résidents une action sur une année, avec la participation à trois événements :

- La Foulée de Noël (décembre 2015)
- Le Marathon de Paris (avril 2016)
- La course Algernon de la solidarité à Marseille (octobre 2016)

totale de l'association, et nous avons commencé à nous rencontrer au foyer, présenter le projet, prendre contact et échanger autour de la création d'une banderole que devaient tenir les résidents pour nous encourager pendant notre passage devant le foyer lors de la course de la Foulée de Noël. Pour nous retrouver à l'arrivée, chaque coureur a offert son tee-shirt gagné à la course à un résident.

COMMENT EST NÉE CETTE VOLONTÉ ?

L'idée est venue d'Angélique, qui, l'année de ses 40 ans prendra le départ du 40e Marathon de Paris : « *Course après course la confiance se développe, les distances s'allongent... Et là, il s'agit d'un défi personnel (40e Marathon pour mes quarante ans !), devenu collectif. C'est beau et stimulant !* » Elle a raison, le soutien, l'engouement de l'équipe sont primordiaux. Le défi est lancé, la motivation personnelle atteint son comble, stimulée par l'esprit d'équipe !

UN LIEN S'EST CRÉÉ

Depuis, des rencontres régulières sont mises en place jusqu'au marathon qui se tiendra en avril 2016 à Paris, où chaque coureur courra symboliquement pour un résident, avec le prénom inscrit sur son tee-shirt. Le jour du marathon, une animation et un suivi de la course en direct du foyer seront organisés pour que chacun puisse suivre « son » coureur. Bien entendu, les coureurs de l'Ékipanou partageront leur expérience avec les résidents dès leur retour.

LA COURSE DE LA SOLIDARITÉ EN PRÉVISION

Entre le marathon et la course Algernon qui se déroulera à Marseille, des rencontres régulières sont prévues. Le but est de pouvoir nous permettre de courir main dans la main avec un résident et participer à cette grande course de la solidarité qui aura lieu à l'automne 2016.





ENTRAÎNEMENT DU SOIR : SOMMEIL DIFFICILE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photos : Shutterstock

La journée de travail finie, pour beaucoup le seul moment consacré à la pratique sportive est le soir. Votre corps demande un retour au calme nécessaire pour un bon sommeil. Attention, ce n'est pas toujours le cas !

Pour certains, le soir est synonyme de calme devant Joséphine, ange gardien. Waouh, quelle action ! Vous, vous préférez aller nager, courir ou faire votre séance quotidienne, histoire, bien souvent, de décompresser de la journée. Le problème : votre corps ne redescend pas suffisamment en température et votre nuit est, du coup, très agitée. Cela joue donc sur votre repos, sur votre récupération, et sur votre humeur. Accumulées sur la semaine, vos séances s'avèrent vite épuisantes.

SOMMEIL PERTURBÉ

Il a été mis en évidence que les entraînements tardifs altèrent la qualité du repos nocturne. Le temps d'endormissement est plus long, les réveils nocturnes sont plus nombreux et le sommeil profond est plus court. Il est nécessaire que quatre heures minimum s'écoulent entre la fin de l'exercice et le coucher pour que le sport retrouve des effets bénéfiques sur le sommeil. À l'effort, vous réveillez votre corps, vous sécrétiez également les messagers de la vigilance et du stress (il s'agit des molécules de la famille de l'adrénaline, mais aussi du cortisol dont l'action dure plus longtemps), votre ambiance hormonale est donc à l'inverse de la quiétude. De plus, quand vous faites un effort, 25 % de l'énergie que vous dépensez se transforme en travail mécanique (vous propulsez votre corps, vous écrasez les pédales, vous soulevez de la fonte...). Les 75 % restants deviennent de la chaleur, votre corps chauffe. Le sommeil, quant à lui, s'associe à une baisse de la température de l'organisme. Si vous avez trop chaud, il est donc difficile de dormir. Le sport est aussi à l'origine de contractions musculaires. Le sommeil nécessite et procure un relâchement, encore tonique, vous peinez à dormir.

QUELQUES ASTUCES

Votre emploi du temps ne vous permet pas de faire autrement, ou votre club ne vous propose pas d'autres créneaux pour vous entraîner ? Voici quelques astuces pour bien dormir après le sport. Les hormones du stress et de la vigilance sécrétées pendant l'activité sportive excitent votre organisme. Il faut alors limiter leur élévation pendant la séance.

Aux heures tardives de la journée, il vaut mieux privilégier des activités de « récupération » comme le stretching ou le yoga. Ces activités vous permettront d'obtenir une relaxation suffisante qui aidera à un meilleur sommeil. Dans une activité plus « physique », comme de la natation ou de la course à pied, le retour au calme doit être prolongé. La fin de la séance d'entraînement doit même être adapté avec une fréquence plus douce, jusqu'à retrouver un rythme respiratoire normal. Pour finir, enchaînez avec une séance d'étirements, sans à-coups, pour favoriser le relâchement musculaire sans réveiller les contractions réflexes.

Vous pouvez également y associer un peu de relaxation (voir article sur les bienfaits du stretching dans ce même numéro), allongez-vous, respirez calmement en vous concentrant sur le passage de l'air dans votre nez, votre bouche et vos poumons. Insistez sur l'expiration de façon réflexe, vous diminuerez la sécrétion des hormones du stress et vous ralentirez votre rythme cardiaque. Ce retour au calme permet aussi l'évacuation de la chaleur.

Plus radical, mais ô combien nécessaire, prenez une bonne douche froide ! Commencez par de l'eau tempérée pour ne pas surprendre votre corps puis faites couler l'eau de plus en plus froide.



UN BIKE PARK À DIGNE-LES-BAINS



Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : TDG Photography

Trois amis se sont lancés, il y a un peu plus d'un an, dans un pari un peu fou, celui de créer à Digne-les-Bains le premier Bike Park français avec remontées, ouvert toute l'année.

Romain Baghe, Hugo Schoonheere et Thomas Di Giovanni ont entrepris ce défi dans les environs de Digne-les-Bains, une première en France qui sera donc made in Alpes-de-Haute-Provence. Venus d'horizons différents, mais tous passionnés de VTT, de construction et de beaux spots, ils ont choisi d'entreprendre la réalisation de l'Ego Bike Park pour proposer un lieu unique pour pratiquer le VTT de montagne, à proximité, et ce, quel que soit votre niveau. *« Par ce projet, nous voulons vous faire partager un endroit hors du commun que vous pourrez redécouvrir à travers les saisons. Nous sommes la Homies Connection, une équipe de vététistes française qui écume les routes et les Bike Parks du monde entier à la recherche de sensations fortes. Nous avons déjà posé nos crampons dans des endroits tels que Whistler, Livigno, Pila, Vallnord, les Portes du Soleil, la Poma ou encore le célèbre et défunt Post Office. Nous souhaitons maintenant vous faire profiter de notre expérience et partager avec vous notre vision du Bike Park. »*



MAIS QUI SONT-ILS ?

THOMAS DI GIOVANNI : photographe et vidéaste professionnel, architecte de formation, il a travaillé pour de grandes marques et magazines de l'univers du sport, de l'architecture et de la mode.

ROMAIN BAGHE : pro rider en VTT freeride, anciennement champion de France cadet de VTT de descente, il s'est illustré lors d'événements tels que le Fise World Montpellier, le Wall Ride Tour et le Châtel Bike Festival.

HUGO SCHOONHEERE : rider VTT de descente, diplômé d'un master d'événementiel sportif et spécialiste des Bike Parks. Il fait profiter de son expérience des lieux tels que Whistler, les Portes du Soleil ou Santa Cruz.



Photographe / Vidéaste
Co-Founder EVO Bike Park



Pro Rider Freeride / TrailBuilder
Co-Founder EVO Bike Park



Rider DH / TrailBuilder
Co-Founder EVO Bike Park

SOUTENEZ LEUR PROJET

Vous l'aurez compris, Thomas, Romain et Hugo sont en train de créer un lieu unique de rassemblement pour tous les riders. Un terrain de VTT consacré aux pratiques de la descente, du freeride, de l'enduro et du dirt. Cinq pistes de descente, trois pistes de dirt, un airbag et un pumtrack. Des remontées en camion assurées toute l'année (hors épisodes neigeux).

« Parce que nous sommes en train de créer un endroit qui bénéficiera directement à la communauté du VTT, et qui proposera une nouvelle façon de pratiquer notre sport. Vos contributions soutiendront la construction et l'entretien des sentiers et des infrastructures pour vous accueillir. Aidez-nous à établir une nouvelle norme en matière de Bike Park, une expérience à travers les saisons. Nous vous proposons plusieurs solutions pour investir dans le Park à votre niveau, alors profitez de cette occasion pour participer à la création d'un terrain de jeu hors du commun. »



Bien évidemment, quelques questions se posent, mais les trois entrepreneurs se font un plaisir d'y répondre, en toute transparence.

À QUI APPARTIENT LE TERRAIN ?

Le terrain forestier appartient au groupe forestier Denier Daniel. Représenté par M. Bruno Chabalière, brevet d'État de VTT, qui nous soutient dans ce projet et pourra donner des cours d'initiation et des stages de pilotage sur le Bike Park. L'accord que nous avons nous permet d'appréhender sereinement l'avenir et les évolutions du Bike Park.

QUELLES AUTORISATIONS AVEZ-VOUS ?

Nous avons déjà eu plusieurs rendez-vous avec la mairie et toutes les autres institutions qui régissent l'accueil du public sur un terrain de sport. L'association est créée et validée. Les déclarations effectuées, les assurances couvrent notre activité ainsi que les riders qui rouleront sur nos pistes. Un plan de secours est établi en cas de chute... Il n'y a plus qu'à finir la construction du Park !

COMMENT RÉCUPÉRER MON FORFAIT ?

Nous vous enverrons votre forfait par mail, vous pourrez réserver votre place pendant les jours de préouverture réservés aux personnes ayant participé au financement participatif.

COMMENT SERONT EFFECTUÉES LES REMONTÉES ?

Les remontées seront effectuées dans des véhicules à quatre roues motrices, vous serez confortablement assis pendant les remontées, et votre vélo sera chargé sur une remorque construite sur mesure pour ne pas abîmer votre monture.



QUAND LE BIKE PARK OUVRIRA-T-IL ?

Nous souhaitons ouvrir au second semestre de 2016, la date pouvant légèrement changer suivant les conditions météo afin de pouvoir faire une inauguration sous le soleil.

POURRA-T-ON LOUER UN VÉLO ?

Pour le moment, non. Nous voulons commencer petit à petit et donc nous concentrer sur les pistes et sur l'accueil des riders. La location de vélo se fera dans un second temps.

COMMENT FAIRE POUR VENIR ?

Il vous suffira de réserver votre place sur le site www.evobikepark.fr.

QUAND SERA OUVERT LE BIKE PARK ?

Nous serons ouverts tous les week-ends et jours fériés de l'année et sur réservation (hors période d'enneigement).

COMBIEN Y A-T-IL DE DÉNIVELÉ ET COMBIEN DE TEMPS DURENT LES DESCENTES ?

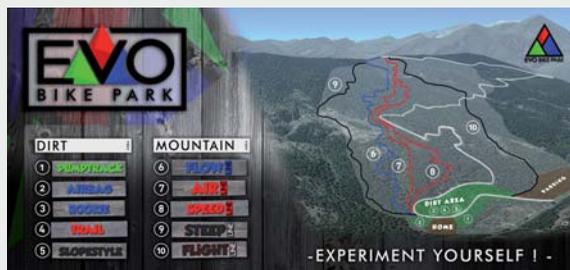
Il y a trois cents mètres de dénivelé, et les pistes feront en moyenne trois minutes et plus.

COMMENT SE LOGER À PROXIMITÉ ?

Le Park est situé à moins d'une minute d'un camping et de nombreux hôtels sont disponibles dans le centre-ville.

«Nous serons très attachés à vous tenir informés de l'avancement du Bike Park, des pistes et des infrastructures via les réseaux sociaux».

Facebook : www.facebook.com/evobikepark.



MANOSQUINS À L'

KÉVIN MONTESINOS à SYDNEY en AUSTRALIE



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



OÙ HABITES-TU ?

J'habite à Sydney en Australie, plus précisément à Cronulla qui est une banlieue au sud-est de cette grande ville (Sydney : 12 150 kilomètres carrés, contre 57 kilomètres carrés pour Manosque).

DEPUIS QUAND ?

J'y vis depuis février 2014 avec ma femme, donc bientôt deux ans.

QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

Après avoir enchaîné plusieurs boulots plus ou moins sérieux et ne trouvant pas forcément de travail stable pour du long terme aux environs de Manosque, j'avais envie de voyager et de voir si je pouvais faire quelque chose autre part. Le fait que ma compagne soit Franco-Australienne a facilité la chose sur le choix du pays sachant qu'elle a de la famille là-bas et qu'elle y avait vécu un petit peu étant enfant.

QUE FAIS-TU ?

Je suis actuellement superviseur dans une compagnie de gestion du trafic. Mon job consiste à mettre en place un système de sécurité autour des personnes qui travaillent sur la route, tels que les maçons, les bitumiers ou autres. Du moment que le travail de ces personnes se passe sur la route et qu'il y a un besoin de changement dans le plan de la circulation ou de la sécurité à l'égard de ces personnes, je suis là. J'ai en général entre deux et quatre personnes directement sous mes ordres, et je dois aussi prendre en compte la sécurité et donc la vie de dizaines d'ouvriers qui me font confiance tout au long de la période de travail.

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

En semaine, c'est assez simple. Je me lève à cinq heures du matin pour aller travailler, puis je rentre l'après-midi vers seize heures ou plus tard. Tout dépend de la quantité de travail que les ouvriers ont à accomplir sur le chantier. Le week-end, par contre, c'est détente. Je me lève aussi entre cinq et six heures du matin pour profiter pleinement de ma journée. Ici les gens ont une vision différente du temps qu'ils ont. Habitant à cinq cents mètres de la plage, c'est souvent que, vers six ou sept heures du matin quand je sors de chez moi, il y ait déjà pas mal de monde dans les rues et sur la plage, et aussi beaucoup de surfeurs glissant sur de belles vagues. Le seul bémol est que les boutiques ferment assez tôt, sur les coups de dix-sept heures. Par contre gros point positif, c'est que tout est ouvert le dimanche. Il y a toujours un truc à faire ici.

COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Lorsque j'ai du temps libre, je le passe la plupart du temps avec mon appareil photo le soir après le travail ou le samedi quand ma femme travaille. Je ne fais que ça la plupart du temps. Photo sur photo. Une vraie passion qui, je l'espère, aboutira à mon futur métier. Je suis actuellement en train de construire ma page web pour mettre en vente quelques-uns de mes clichés. Tout le monde peut les voir sur ma page Facebook, exclusivement consacrée à ça, et qui porte le nom suivant : Montek Shot. N'hésitez pas à y jeter un œil.

Les dimanches, et surtout l'été, on va sur une plage entre amis sur laquelle on peut s'y garer en voiture seulement si on a un quatre-quatre. Et comme j'en ai un, alors c'est parfait. Là-bas je pratique le bodyboard. Cela ressemble au surf, mais se pratique sur le ventre (excusez mon manque d'équilibre).



ÉTRANGER

QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

En ce moment, il fait bon, le thermomètre oscille entre 30 et 40 degrés ce qui est bien quand on est à la plage, mais pas quand on travaille sur la route en plein soleil, d'autant plus que Sydney a un climat plus humide que Manosque (eucalyptus et palmiers).

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

Ce qui m'a le plus surpris à mon arrivée c'est la faune australienne. Des perroquets, des cacatoès en pagaille ! Oui, c'est bien ça qui m'a le plus surpris. Il y a un nombre incroyable d'oiseaux de différentes espèces, c'est comme si on en découvrait chaque semaine. J'en vois d'ailleurs quelques-uns que je n'avais pas encore vus avant, et ce même après deux ans ici. Ensuite, la flore, elle, se compose en majorité d'eucalyptus très denses, mais cela peu vite changer si on roule une heure à l'ouest, un peu plus dans les terres.

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

« G'day mate how ya goin' ? », qui s'écrit : « Good day mate how are you going ? » Ce qui veut dire : « He, mec, comment ça va ? » Voilà l'expression officielle que j'utilise le plus au travail et même en dehors. Mais j'avoue quand même que j'utilise beaucoup plus l'expression : « U fuckin' cunt ! » Chose que seuls les anglophones comprendront.

LE PLAT TYPIQUE ?

Il n'y a pas vraiment de plat typique, ça se résumerait plutôt à un barbecue et des côtelettes d'agneau, toasts au Vegemite (qui est une pâte à tartiner faite à base de levure concentrée de résidu de la production de bière, de céleri et d'oignon qui est immangeable, et que seuls les Australiens nés ici peuvent déguster).

LA BOISSON LOCALE ?

La bière, sans aucun doute la championne toutes catégories.

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

Ma famille et mes amis me manquent énormément. Si je pouvais les mettre dans ma valise, je le ferais sans hésiter. La nourriture bien évidemment. Saucisson, fromage et autres me manquent, à m'en faire saliver.

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

Le style de vie qui est complètement différent. Tout est beaucoup plus simple et les gens ne se prennent pas la tête. Bien entendu, la beauté du lieu me manquerait aussi beaucoup.

LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

Le retour en France n'est pas prévu pour l'instant, car je me demande bien quel travail je pourrais accomplir là-bas sachant qu'ici je gagne très bien ma vie.

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

C'est une grande ville regorgeant d'opportunités pour les jeunes, c'est aussi une ville multiculturelle avec des personnes de toutes ethnies et de tous horizons. Donc, si on est jeune ou un peu moins, mais qu'on arrive à se démarquer des autres qui eux aussi tentent leur chance ici, alors on peut arriver à quelque chose de pas mal.

CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE SYDNEY ?

Ce que les gens ne savent pas de cette ville est qu'elle est surchargée de backpackers (jeunes avec des sacs à dos) qui viennent ici tenter leur chance. Le problème c'est qu'il y en a tellement que pour trouver un travail c'est un peu difficile si on compare à il y a dix ans. Donc, si vous venez ici, il faudra vraiment faire votre maximum pour qu'un patron vous porte de l'intérêt.

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

C'est assez similaire aux États-Unis, mais il n'y a pas particulièrement de coutume locale, car c'est un mode de vie calqué sur les modèles européen et nord-américain. La seule grosse différence ici, c'est que l'on conduit à gauche en ayant le volant à droite.

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

L'entreprise pour laquelle je travaille s'appelle Site Group. C'est l'une des nombreuses boîtes qui opèrent dans les alentours de Sydney.





SAINT-PIERRE EN CROÛTE DE FRUITS SECS, TOMBÉE D'ENDIVE AUX AGRUMES & GASTRIQUE AU MIEL par Laurent Urbano du restaurant Le Bouchon catalan à Manosque

Qui n'a jamais rêvé de réaliser un plat aussi bien qu'au restaurant. Grâce au retour de la rubrique « Recette à la carte » vous pourrez, au travers des conseils d'un chef, vous exercer et confectionner les plats et venir les comparer dans l'établissement en question.



Ce mois-ci, le chef Laurent Urbano, du restaurant Le Bouchon catalan situé place du Terreau à Manosque, nous accueille dans ses cuisines pour nous faire découvrir la réalisation du Saint-Pierre en croûte de fruits secs, tombée d'endive aux agrumes et gastrique au miel.

Depuis maintenant un an et demi, Laurent Urbano vous accueille dans son établissement semi-gastronomique où se mêlent inspirations méditerranéennes et bouchon lyonnais. La cuisine du chef Laurent Urbano est un savoureux mélange culinaire. Après avoir fait ses classes à Groisy, à Megève, à La Fuste, au Clos de la Violette, à La Colombières en Suisse, ou encore au petit lauragais, il décide de s'installer pour proposer le style qui lui tient à cœur.

Menu de la Saint-Valentin - 45€

Petit filet de rouget, fondue de poireau, émulsion safranée



Carpaccio de thon rouge aux herbes, crème de raifort, crunch poêlé et jeune pousse • ou •
Raviole de bruccio à la crème de châtaigne, tulle de parmesan et truffe râpée



Filet de St Pierre en croûte de fruit sec, tombe d'endive, gastrique au miel • ou •
Favé de bœuf sur sa poêlée de châtaignes aux champignons, beurre truffé et son jus simple



Sablé breton comme un cheesecake parfumé au Tuzu, suprêmes de pomelos marinée
huile d'olive vanille et crème glacée aux oalissons maison



Ce plat vous donne envie ?

Venez le découvrir ainsi que d'autres créations, du lundi au vendredi midi, et les vendredis et samedis soir, au restaurant Le Bouchon Catalan, 21 b place du Terreau à Manosque. www.lebouchoncatalan-manosque.fr
Suivez l'actualité du restaurant sur sa page Facebook
Tél. : 04 92 79 37 45

Ingrédients (pour 1 personne)

1 filet de Saint-Pierre 150 g
1 quartier de citron
1 quartier d'orange

1 endive
Mélange chapelure de fruits secs :
pistaches non salées, noisettes, noix,
chapelure de pain

1 œuf
20 g de miel
100 g de sucre
Huile d'olive, sel, poivre.



1.

Préparation du filet de Saint-Pierre

- Salez et poivrez votre filet préalablement posé dans une assiette qui ira au four.
- Badigeonnez le filet de saint-pierre avec un jaune d'œuf pour réaliser la dorure et y poser ensuite la chapelure de fruits secs.
- Ajoutez un peu d'huile.
- Laissez le filet de côté durant la préparation de l'accompagnement, avant de le mettre au four.
- Faites préchauffer le four thermostat 6, entre 160 et 180 degrés.

Tombée d'endive

2.

- Émincez une endive sur la longueur en veillant à bien lever le cœur qui donne l'amertume à l'endive.
- Dans une poêle que vous laisserez bien chauffer, mettez de l'huile.
- Déposez les tombées d'endive dans la poêle, salez et poivrez, rajoutez un peu de sucre pour adoucir l'amertume de l'endive.
- Mélangez sur le feu vif.
- Ajoutez le jus d'un quartier d'orange et d'un quart de citron.
- Laissez la préparation de côté.



3.

Sauce gastrique

- Faites un caramel coloré, avec le miel et le sucre.
- Déglacez avec un jus d'orange pour lier le tout.

4.

Cuisson du poisson

- Mettez le filet, préalablement préparé, au four entre 5 et 8 minutes en fonction de l'épaisseur du filet, à 160-180 degrés, thermostat 6.
- Surveillez sa cuisson, veillez à ce qu'il ne soit pas trop cuit, car la chair est fragile et le Saint-Pierre devient vite sec. Gardez-le translucide sur le dessus.

5. Purée de chou-fleur

100 g de chou-fleur
30 g de pomme de terre
50 ml de crème
50 g de beurre

(pour 3-4 personnes)

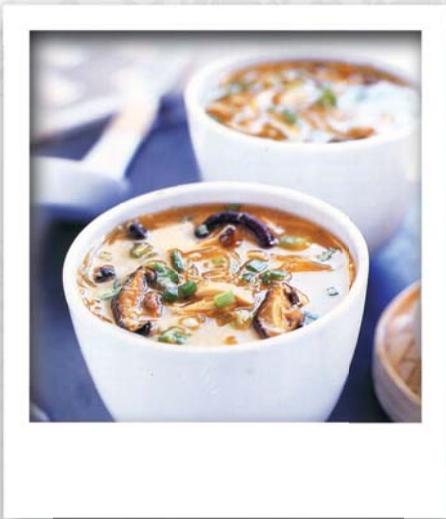
- Faites cuire une pomme de terre à l'eau avec du gros sel, égouttez-la.
- Passez-la au robot coupe avec de la crème chaude.
- Montez votre purée au beurre.
- Remixez et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

- Sur une assiette prête à être servie, positionnez la tombée d'endive au centre.
- Appliquez quelques points de purée de chou-fleur.
- Déposez le Saint-Pierre sur les endives.
- Si vous en avez, positionnez quelques fleurs comestibles pour la décoration.
- Versez harmonieusement la sauce gastrique pour accentuer (pas besoin d'en mettre beaucoup) et quelques gouttes d'huile d'olive pour la brillance.

Dressage

6.



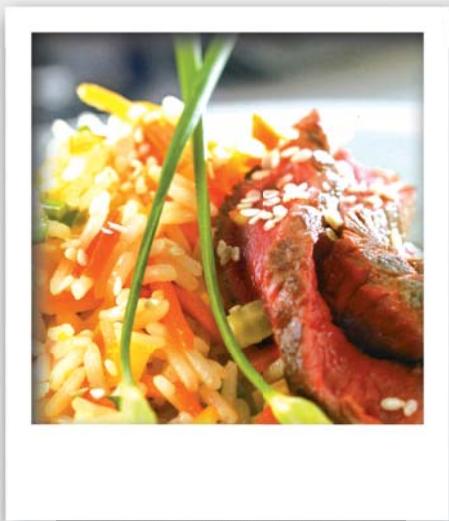


25 g de champignons parfumés chinois
 200 g de tofu - 80 g de nouilles
 transparentes - 1 plaquette de bouillon de
 volaille déshydraté - 1 oeuf - 2 c. à s. de
 vinaigre de cidre - 2 c. à s. de sauce soja
 10 g de féculé de riz - 1 pincée de piment en
 poudre - 2 c. à s. de ciboulette ciselée
 sel, poivre du moulin.

❖ Soupe aux champignons parfumés

pour 4 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 10 min

- Faites tremper les champignons dans un bol d'eau tiède pour les réhydrater. Découper le tofu en petits bâtonnets.
- Faites ramolir les nouilles transparentes dans un saladier d'eau froide. Egouttez-les, puis découpez-les à l'aide de ciseaux pour faciliter la dégustation.
- Faites fondre la plaquette de bouillon de volaille dans 1 litre d'eau bouillante. Portez sur le feu et laissez bouillir pendant 5 min. Ajoutez les champignons soigneusement égouttés ainsi que les nouilles et laissez frémir pendant 5 min.
- Dans un bol, battez l'oeuf en omelette à l'aide d'une fourchette. Incorporez le vinaigre, la sauce soja et la féculé. Versez, d'un seul coup, le contenu du bol dans la soupe. Mélangez rapidement sans laisser bouillir. Hors du feu, ajoutez le tofu, le piment, la ciboulette et la coriandre. Dégustez sans attendre.



200 g de riz basmati - 500 g de romsteck 1
 poivron rouge - 1 poivron jaune
 1 mini-concombre - 6 brins de ciboule
 2 gousses d'ail - 3 cm de racine de gingembre
 5 cm de citronnelle - 2 c. à s. d'huile de sésame
 sel, poivre.
pour la sauce : 1 c. à c. de sucre semoule
 1 gousse d'ail finement hachée - 2 c. à s. d'huile
 de sésame - 1 c. à s. de graines de sésame
 sel, poivre du moulin.

❖ Riz sauté et boeuf au sésame

pour 4 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 25 min

- Verser le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire 11 min. Egoutter le riz. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
- Rincer les poivrons et le concombre, les couper en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et détailler la chair en dés.
- Peler et hacher l'ail et le gingembre. Émincer finement la citronnelle. Tailler la ciboule en sifflets.
- Chauffer l'huile de sésame dans une poêle. Ajouter l'ail, la citronnelle et le gingembre. Laisser revenir 30 s. puis ajouter la ciboule, les poivrons et le concombre. Saler, poivrer et laisser cuire 5 min en remuant de temps en temps. Ajouter le riz et laisser cuire à nouveau 5 min. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Faire saisir le romsteck 1 à 2 min de chaque côté. Découper la viande en fines lamelles puis la répartir dans les assiettes, l'arroser de sauce et servir avec le riz sauté aux légumes.



250 g de farine de riz glutineux (épicerie asiatique) - 200 ml d'eau - 100 g de sucre roux - 45 ml de saindoux - 30 ml d'alcool de cannellier (épicerie asiatique), (ou alcool de fruits) - 100 g de fruits secs jujubes, dates, litchis, noix de coco - 100 g de fruits confis, gingembre, orange, ananas, mangue.

❖ Nian Gao Gâteau nouvel an chinois

pour 6 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 55 min

- > Faire un sirop avec l'eau et le sucre, laisser refroidir.
- > Délayer la farine avec le sirop puis incorporer le saindoux.
- > Une fois le mélange bien homogène, parfumer avec l'alcool, puis ajouter les fruits secs, et les fruits confis.
- > Huiler un moule de 18 cm de diamètre et de 5 cm de haut, y verser la préparation. Cuire à la vapeur 50 min/55 min environ.
- > Laisser refroidir, avant de démouler.



4 bananes - 1 gousse de vanille - 50 g de beurre - 40 g de cassonade - 6 c. à s. de rhum - 1 carambole coupée en étoiles.

❖ Bananes flambées

pour 4 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 15 min

- > Pelez les bananes. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur. Mettez le beurre dans une poêle, ajoutez la cassonade et laissez cuire à feu doux. Ajoutez les bananes et la vanille, puis arrosez avec 2 c. à s. de rhum. Laissez cuire à feu doux pendant 15 min.
- > Augmentez ensuite le feu et laissez légèrement caraméliser le contenu de la poêle. Faites chauffer le reste de rhum. Retirez la gousse de vanille de la poêle. Hors du feu, versez le rhum et flambez.
- > Déposez les bananes dans les assiettes, décorez avec les étoiles de carambole et servez sans attendre.



MOUV'IN.TV

La programmation du mois



LA VIDÉO DU MOIS

SPORT AND GO

FOULÉE DE NOËL 2015
REVIVEZ LA DERNIÈRE COURSE
PÉDESTRE DE L'ANNÉE :
LA FOULÉE DE NOËL À ORAISON.



WEB SÉRIE

DUO - épisode 2

Théo et Pat, sont deux voyou qui se servent de leur boîte de nuit et de jeunes filles pour vendre leur drogue...



ÉVÉNEMENT

SALON DU CHOCOLAT

Plus de 5000 visiteurs ont pu découvrir ce salon du chocolat et de la gastronomie qui a eu lieu à Manosque au mois d'octobre



WEB SÉRIE

DUO - épisode 1

Franck, jeune flic ambitieux arrive en Provence pour prendre ses fonctions, sa chef, Nadège l'accueille sur le lieu d'un meurtre, qui va être sa première enquête...



SPORT AND GO

7è RANDO DU FROMAGE

Une affluence toute particulière cette année pour cet événement réunissant les passionnés de VTT et de beaux paysages



ÉVÉNEMENT

HALLOWEEN MOUV'IN PARTY

Retour sur la HALLOWEEN MOUV'IN PARTY 2015 qui avait lieu à la salle des fêtes de Manosque le 31 octobre dernier - Prenez en encore un peu plein les yeux !



ÇA PART EN LIVE

6ème FESTIVAL ROCK DC

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

LES ÉMISSIONS SONT VISIBLES SUR :



www.mouvin.tv



chaîne : mouvintv



page : mouvin.tv

Grand Jeu

Spécial 100^{ème} Numéro

Résultats

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'aventure MOUV'IN durant ces 100 numéros. Annonceurs, dépositaires, partenaires et lecteurs. Un remerciement également aux annonceurs de ce numéro spécial fête qui ont également contribué au Grand Jeu Mouv'in en remettant des lots, La table du Domaine à Niozelle, les coiffeurs FOR HOMMES, le cinéma le Lido, Immortal Karess, Fête à Vie, De Fleurs en Fleurs, Sous Entendu, Toboggan, Espace Formes et Beauté, 100% Bijoux, 100% Montres, Boulangerie Rouger, Autosur Des Ponches, Mégachip, l'office de tourisme du Val d'Allos, le Dr Franck Scola, Du Côté Maison, Diet & Fit. Voici les gagnants des lots du Grand Jeu MOUV'IN 100^{ème} numéro (tirage au sort effectué le dimanche 20 décembre à 16h30 sur la place St Sauveur à Manosque) :

BARBIE Claude / Villeneuve • DUCREUX Karine / St Julien le Montagnier • FONT Chantal / Volx • FERNANDES Martine / Reillanne • BLANC Mireille / Manosque • AUBARD Dominique / Manosque • DUCROS Mélanie / Volx • GORGOS Huguette / Pierrevert • CLAUDE Pascal / Pierrevert • DONNADIEU Maria / Gréoux • COLOZZO COLOMBANI Mélanie / Manosque • PEPIN Hugo / Montagnac • GUEMAS Fabienne / Pierrevert • DANJOU Sabine / Vinon • DALGAUT Enzo / Villeneuve • CENCIG Marie-Line / Forcalquier • LABRO Chantal / Manosque • PESCE Cathie / Manosque • CONTRERAS Nicolas / Villeneuve • LEGRAND GUDEFIN Laurence / Manosque • MAUPIN Scarla / Manosque • MEINHARD Alain / Manosque • HANNECART Céline / Oraison • VIDAL Lionel / Dauphin • TERMOZ Lyliane / Manosque • MASSET Xavier / Ste Tulle • CURNIER André / Ste Tulle • STEFANI Mathieu / Manosque • SOUVIGNY Monique / Manosque • MASSET Patricia / Manosque • BEKTA Pauline / Manosque • BERGEOX Jean-Claude / Manosque • LAUVERGEON Fanny / Oraison • MELET Nadine / Manosque • PARFAIT Solange / Entrepierres • GRIT VESPIER Anne / Manosque • ROUX Thérèse / Valensole • DUCLOS Karine / Manosque • REY Martine / Bandol • BIANCO Michel / Pierrevert • CRIMI Morgane / Volx • HERPIN Adrien / Manosque • DEL RY Caroline / Manosque • PLOUZEAU Sophie / Manosque • FAUVEAUX Nathalie / Manosque • HERPIN Kyllian / Manosque • ROBERT Séverine / Mézel • HERPIN Mikaël / Manosque • BIANCO Marianna / Manosque • ELKARETH Nathalie / Manosque.

Les personnes n'ayant pas encore récupéré leur lot sont invités à nous contacter avant le 15 février 2016 par Facebook ou par mail à contact@mouv-in.com nous vous donnerons la marche à suivre pour récupérer votre lot.

WWW.MOUV-IN.COM

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Une baisse de tonus se fait sentir et vous avez immédiatement le moral en berne, en hypocondriaque vous faites marcher votre carte Vitale en associant votre santé aux médecines parallèles, cherchant une solution.



TAUREAU
21/04 - 21/05

Prenez le temps de vivre, de rêver, car votre vie est bien trop courte pour passer à côté de votre bonheur. L'amour est essentiel à votre équilibre, alors laissez de côté votre timidité et osez vous révéler.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

La patience et vous, cela fait deux, et là, pourtant il vous faut en faire preuve, car les événements ne sont pas aussi simples que cela, et en organisateur, vous devez faire preuve de fair-play, ramenant un équilibre au sein de votre équipe.



CANCER
22/06 - 22/07

Une fois de plus, vous agissez sans réfléchir, ce qui vous conduit souvent à surmonter les difficultés et là, il est temps que vous réfléchissiez, d'analyser le pourquoi du comment. Ne soyez pas buté, écoutez le conseil des sages.



LION
23/07 - 23/08

Les dépenses furent trop importantes, et là vous devez faire preuve de rigueur, car seule la rigueur vous permettra de retrouver votre équilibre budgétaire. De nouveaux projets rémunérateurs vont vous tendre les bras.



VERGE
24/08 - 22/09

Du stress, votre côté anxieux vous paralyse. Vous avez perdu la confiance qui était jadis en vous. Retrouvez cette énergie positive qui vous caractérisait. Une remise en question familiale est à envisager, n'est-ce pas cela la vraie et unique raison ?



BALANCE
23/09 - 23/10

Pour une fois, les séducteurs n'ont pas le vent en poupe et cela fait des vacances aux signes qui vous accompagnent. Vous revoyez votre copie. Moins à cheval sur le paraître, moins égoïste, vous finissez par comprendre les autres et le pourquoi de votre mal-être.



SCORPION
24/10 - 22/11

Soyez moins démonstratif et plus sur la réserve, car votre enthousiasme risque de vous poser quelques désagréments que vous pouvez facilement éviter si vous appliquez une nouvelle politique face à vos congénères.



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Vous allez prochainement sortir du tunnel qui est là depuis trop longtemps, l'amour pointe son nez, une nouvelle histoire vous donnera des ailes et vous permettra de vous consacrer pleinement à votre carrière, qui s'essouffle depuis trop de temps.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Des tensions sont présentes, et cela du fait de votre attitude, alors mettez la forme sur vos dires et sur vos attentes face à ceux qui font partie de votre vie. Ils attendent de vous un changement, un geste, un sourire.



VERSEAU
21/01 - 18/02

En vous, ils vont lire comme à livre ouvert, soit vous aimez, soit vous détestez, et votre regard en dit long, alors quelquefois baissez les yeux, cela évitera les conflits et les tensions inutiles qui règnent depuis quelque temps au sein de votre équipe.



POISSONS
19/02 - 20/03

Vos idées sont toujours excellentes, mais là, faites confiance à tous ceux qui croient en vous, vous avancerez à pas de géant. L'amour, en prime, vous donnant des ailes, vous serez le phénix qui renaît de ses cendres.



PrintNview®

AGENCE DE COMMUNICATION & IMPRIMERIE

PRINT

WEB

AUDIOVISUEL

MÉDIAS



la Proximité au service de votre Communication

Consultez nos tarifs
DEVIS GRATUIT
en 48h maxi

IMPRESSION
*tous formats, tous supports
toutes quantités*

Partout en France
LIVRAISON
offerte

Pour mieux vous accompagner dans vos projets

**PROCHAINEMENT NOUVEAUX BUREAUX
AVEC SHOW-ROOM À**

SISTERON DIGNE **MANOSQUE** GAP TOULON AIX

☎ 06 64 14 04 94 - contact@printnview.com