

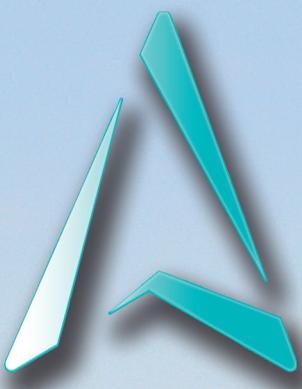
#142 • MARS 2020  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

14 ANS

ACTU + CINE + ARTISTE + SPECTACLE + EXPO + ASSOCIATION + COMMERCE + SPORT + ANNUAIRE RESTO



**MOUV-IN**<sup>®</sup>

Pour passer l'hiver  
au chaud,  
on va appeler  
ETH PRO !



**Isolation à 1€**  
Garage, cave, scellier, combles perdus

AGENDA SORTIES  
EMPLOI-FORMATION  
ÉVÈNEMENTS

MANOSQUE | A proximité du «Forum»

**CUISINE  
OFFERTE\***  
D'UNE VALEUR DE  
**5000€ TTC**



**Venez découvrir notre  
appartement témoin,  
entièrement équipé  
par nos partenaires  
Manosquins !**

OUVERTURE À LA COMMERCIALISATION  
DE LA 2<sup>ND</sup> TRANCHE : **15 LOGEMENTS**  
AVEC **TERRASSES** OU **JARDINS**

À PARTIR DE  
**190 000€**

Les  
**TerrAsses**  
des  
Amandiers

APPARTEMENTS DE STANDING



INTERIOR'S  
MANOSQUE



**DARTY** le CONTRAT  
de CONFIANCE  
MANOSQUE

Votre appartement T3, avec **belle terrasse** ou **jardin privatif**  
dans une **résidence sécurisée** à partir de **190 000 €**

Prestations de standing - Crèche en RDC d'immeuble **Réseau de Micro-Crèches VICTOLIANE**  
Garage en sous-sol

\* Cuisine Darty - Offre valable uniquement pour les logements du Bâtiment A

COMMERCIALISATION

**SUD EST  
IMMO**  
L'IMMOBILIER



RÉALISATION

Les Terrasses  
de Florence

RENSEIGNEMENTS ET VENTES

**06 73 68 51 76**

[www.lesterrassesdesamandiers.fr](http://www.lesterrassesdesamandiers.fr)

**Bureau de vente**

**28 Avenue J. Giono**

**Manosque - (Parking notaire)**

#142 ● 14<sup>ème</sup> SAISON  
MARS 2020

### MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION  
EURL AU CAPITAL DE 5000€  
RCS MANOSQUE 851 680 702  
QUARTIER MERINE  
04410 SAINT-JURS  
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 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)

DIRECTRICE DE PUBLICATION  
& RÉDACTRICE EN CHEF

**SOPHIE GUIOU**

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION  
AGENCE SOF'COMMUNICATION  
QUARTIER MERINE  
04410 SAINT-JURS  
contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

# Édito

Mars et le printemps sont enfin ou déjà là... tout dépend comment on voit les choses ! Bon quoi qu'il en soit le printemps approche à grand pas ainsi que le changement d'heure en fin de mois ! Et tout cela veut dire que les animations et autres festivités habituelles vont peu à peu reprendre leur place tout en allant crescendo vers la saison estivale avec le soleil, les journées qui allongent... Encore un peu de patience, c'est pour bientôt !

En attendant, dans ce numéro de mars encore bien rempli, vous allez retrouver le traditionnel cahier "emploi-formation". Peut-être que ce printemps approchant est signe de renouveau dans votre activité professionnelle. Envie d'une reconversion à la recherche d'une formation ou tout simplement en recherche d'emploi, vous allez certainement trouver les infos dont vous avez besoin, alors on se motive ...

Dans tout ce tumulte du quotidien, vous êtes peut-être à la recherche du bien-être aussi bien intérieur que physique, alors ne manquez pas la 5<sup>ème</sup> édition du Salon Bien-Être les 14 et 15 mars. Pour les fans de musiques et concerts on ne rate pas le concert de Tété au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque. Restez connecté, nous allons vous faire gagner des places... Le Centre Culturel René Char de Digne vous propose aussi une belle programmation colorée qui vous fera passer de bons moments. Je n'en dis pas plus, puisque tout est dit dans les prochaines pages.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous pour le prochain numéro début avril, et pour le coup, ce ne sera pas un poisson !!

Sophie Guiou



40 000 LECTEURS / MOIS  
500 POINTS DE DÉPÔTS  
MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN  
sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)



# SALON BIEN-ÊTRE

*Un rendez-vous pour tous !*

## MANOSQUE

Salle Osco Manosco ~ Avenue du moulin neuf

**5<sup>e</sup> Édition**  
**80 EXPOSANTS**  
Thérapeutes, auteurs-  
créateurs, producteurs  
**30 CONFÉRENCES**

**SAMEDI**  
**10<sup>H</sup>-19<sup>H</sup>**  
**DIMANCHE**  
**10<sup>H</sup>-18<sup>H</sup>**

**14 & 15**  
**mars 2020**



Entrée 4€/pass 2 jrs  
Gratuit (-15 ans)



**06 37 68 82 24**  
**therapeutes-zen.com**

# DÉCOUVREZ LES SORTIES DE MARS 2020

à visionner dans le cinéma de votre choix !

## SORTIE LE 4 MARS



### DE GAULLE

*Historique, Biopic, Guerre*  
Avec : Lambert Wilson, Isabelle Carré, Olivier Gourmet

Mai 1940. La guerre s'intensifie, l'armée française s'effondre, les Allemands seront bientôt à Paris. La panique gagne le gouvernement qui envisage d'accepter la défaite. Un homme, Charles de Gaulle, fraîchement promu général, veut infléchir le cours de l'Histoire. Sa femme, Yvonne de Gaulle, est son premier soutien, mais très vite les événements les séparent.



### PAPI-SITTER

*Comédie*  
Avec : Gérard Lanvin, Olivier Marchal, Camille Aguilar

La famille Morales est dans l'embarras : Franck et Karine partent travailler sur une croisière et confient leur fille Camille, qui doit passer son bac mais préférerait tout plaquer, à son grand-père, André, gendarme retraité et psychorigide à souhait. C'est sans compter l'arrivée de Teddy, l'autre grand-père, de retour du Mexique où il gérait des boîtes de nuit peu fréquentables...

## SORTIE LE 11 MARS



### LA BONNE ÉPOUSE

*Comédie*  
Avec : Juliette Binoche, Yolande Moreau, Noémie Lvovsky

Tenir son foyer et se plier au devoir conjugal sans moufter : c'est ce qu'enseigne avec ardeur Paulette Van Der Beck dans son école ménagère. Ses certitudes vacillent quand elle se retrouve veuve et ruinée. Est-ce le retour de son premier amour ou le vent de liberté de mai 68 ? Et si la bonne épouse devenait une femme libre ?



### MISS

*Drame, Comédie*  
Avec : Alexandre Wetter, Pascale Arbillot, Isabelle Nanty

Alex, petit garçon gracieux de 9 ans qui navigue joyeusement entre les genres, a un rêve : être un jour élu Miss France. 15 ans plus tard, Alex a perdu ses parents et sa confiance en lui et stagne dans une vie monotone. Une rencontre imprévue va réveiller ce rêve oublié...  
Les Mondes parallèles

## SORTIE LE 18 MARS



### FORTE

*Comédie*  
Avec : Melha Bedia, Valérie Lemerrier, Alison Wheeler

L'important, c'est d'être soi-même. Mais pour Nour, 20 kilos en trop et un bonnet en guise de coupe de cheveux, c'est compliqué ! Elle ne semble être une option pour aucun mec... Bien déterminée à enfin séduire, elle a trouvé la solution imparable : la Pole Dance. Avec l'aide d'une prof un peu particulière et de ses deux meilleurs amis tout aussi paumés qu'elle, Nour va surtout essayer d'apprendre à s'accepter.



### LES MONDES PARALLÈLES

*Animation*  
De Yuhei Sakuragi

Shin et Kotori sont deux lycéens ordinaires qui vivent à Tokyo. Un jour, Shin rencontre son parfait sosie. Le garçon s'appelle Jin et prétend venir d'un monde parallèle sur lequel règne une princesse malfaisante. Pour sauver les siens, il doit vite trouver le double de la persécutrice. La vie des lycéens bascule quand Shin découvre que la sombre princesse ressemble à son amie...



Espace Soubeyran, 2 Rue Rossini à Manosque ( Parking La Villette – GRATUIT 3 heures)

## LE FILM DU MOIS



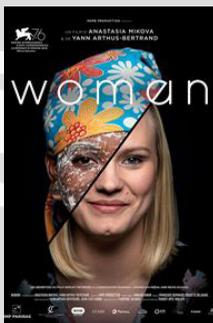
# DIVORCE CLUB

Comédie

SORTIE LE 25 Mars

Avec : Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Caroline Anglade

## EGALEMENT À L'AFFICHE



# NATURE & Paysage

PRINTEMPS 2020



**OLIVIER**  
à partir de  
12,80€

Petits prix pour  
grandes plantations !



**LÉGUMES**  
à partir de  
2,60€



**LAURIER ROSE**  
à partir de  
3,71€

NOUS SOMMES SPÉCIALISÉS DANS LES  
**VÉGÉTAUX MÉDITERRANÉENS !**



**FLEURS**  
à partir de  
0,70€

🏠 Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert  
☎ 04 92 72 59 70  
✉ nature.paysage04@gmail.com

Rejoignez-nous :



@natureetpaysage04



AMÉNAGEMENT



ENTRETIEN



BUREAU D'ÉTUDE



JARDINERIE



La perspective des beaux jours approche avec l'envie d'avoir un jardin bien aménagé rempli de belles fleurs. Nature et Paysage vous accompagne dans la création de vos jardins et espaces verts pour des instants de bonheur.

# NATURE & PAYSAGE DES FLEURS, DES INSTANTS DE BONHEUR

PIERREVERT



## NATURE & PAYSAGE

Pour ceux qui ne le savent pas encore, Nature & Paysage est installé sur la commune de Pierrevert depuis maintenant 28 ans. C'est sur près de 16 000 m<sup>2</sup> que son activité s'articule autour de l'aménagement de jardins, le bureau d'étude mais aussi la vente et la location de végétaux.

**Nature & Paysage est spécialisé dans les sujets rares et exceptionnels.** En effet, vous trouverez un vaste choix de plantes méditerranéennes et agrumes ainsi qu'une sélection d'oliviers centenaires. C'est plus de 10 000 végétaux, sujets, arbres, arbustes, plantes qui vous sont proposés pour sublimer vos extérieurs.

## UNE RECONNAISSANCE RÉGIONALE

L'an dernier Nature & Paysage a été sélectionné parmi les meilleures entreprises de l'espace vert sur la région PACA dans le Palmarès national des paysagistes.

Dans le but de continuer dans cette direction, chaque jour, l'équipe s'efforce de se rapprocher d'une pépinière respectueuse de l'environnement en développant ses végétaux en agriculture biologique. Sa particularité reste les végétaux méditerranéens dans les terrains secs, pour moins dépenser d'eau et préserver notre planète.

## DES PROS POUR VOUS CONSEILLER



Avec sa parfaite connaissance de la vie des plantes, ses années d'expérience dans le domaine du paysage, sa véritable passion pour le métier et une équipe dynamique et compétente, Nature & Paysage vous invite à pousser les portes

de sa pépinière pour venir à la découverte de nombreuses merveilles de la nature...

**PARCE QU'EN 28 ANS D'EXPÉRIENCE,  
LA SATISFACTION CLIENT EST LEUR LEIT-MOTIV**



L'expérience client a pour but de créer un moment d'échange unique, mémorable et symbolique.

C'est ce que chaque collaborateur de Nature & Paysage essaie de transmettre au quotidien. D'ailleurs, en 2018, la jardinerie a été réaménagée pour que vous puissiez passer un agréable moment lors de vos visites.

Toujours dans l'esprit d'améliorer son environnement pour vous faire passer un agréable moment, la pépinière à été agrandie et nous pouvons d'ores et déjà vous dire que Nature & Paysage vous réserve plein de belles surprises en 2020 et 2021 avec de nouveaux projets inédits dans la région.

## LA DIGITALISATION DE NATURE & PAYSAGE

Comme beaucoup d'entre vous auront pu le constater, Nature & Paysage met un point d'honneur à avoir une présence sur les réseaux sociaux. **Son ambition est de créer une véritable communauté pour qu'il y ait un échange sur des astuces et conseils jardin.**

Comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule... Toute l'équipe Nature & Paysage est heureuse de vous annoncer la refonte totale, tant graphique que rédactionnelle de son site internet ! **Vous pourrez facilement découvrir l'entreprise, des conseils/ idées et en exclusivité un e-shop ! Et oui, dorénavant vous pourrez acheter vos végétaux en ligne et venir les récupérer dans votre jardinerie à Pierrevert !**

Le site internet Nature & Paysage vous permettra d'obtenir rapidement et simplement les réponses à vos attentes. Allez, encore un peu de patience en attendant la sortie prochaine du nouveau site... Vous serez tenus au courant de sa mise en ligne via les réseaux sociaux. Pour les suivre sur Facebook et sur Instagram, c'est très simple ! **Retrouvez Nature & Paysage sous le nom de @natureetpaysage04.**

### INFOS

Nature & Paysage  
Quartier le Clos - 04860 Pierrevert  
Tél. 04 92 72 59 70

Ouverture  
Lundi 9h - 12h & 14h - 18h  
Du mardi au samedi 9h - 18h non stop



ÉVÈNEMENT

Pour la cinquième année consécutive, le Salon des Métiers du Bien-Être prend ses quartiers à la salle Osco Manosco de Manosque, un rendez-vous incontournable SAMEDI 14 et DIMANCHE 15 Mars 2020 de 10 heures à 19 heures.

# 5ÈME SALON DU BIEN-ÊTRE

MANOSQUE

Représenté depuis 2016, le Salon des Métiers du Bien-Être réunit chaque année de nombreux visiteurs, curieux et sensibles au Bien-Être, avec la présence de thérapeutes, praticiens, créateurs, auteurs, producteurs, peintres et bien d'autres... Une réunion de professionnels du Bien-Être qui œuvrent ensemble dans le respect de la planète, et donnent des conseils et clés du mieux vivre, tout cela dans une ambiance de confiance et d'échange suivi de démonstrations et consultations.



Des réponses seront apportées à tous ceux qui sont en recherche d'une nouvelle voie professionnelle, avec des thérapeutes spécialisés en coaching d'orientation et écoles de formations diplômantes.

La composition du salon se répartit en 6 secteurs : thérapeutes, écoles et formation, coaching, tourisme de santé séjour, détox, jeûne, yoga..., cosmétiques naturels et beauté, alimentation saine, compléments alimentaires, épices ... art de vivre, Feng Shui, minéraux, artisanat, bijoux, sacs, sport, yoga, Qi gong, pilates ...librairie de l'écologie avec un grand choix de plus de trois mille livres ...

## PLUS DE 80 EXPOSANTS

Durant ce week-end, vous pourrez rencontrer plus de 80 exposants, assister à une trentaine de conférences et d'ateliers en continu, le tout dans une ambiance chaleureuse.

Les visiteurs auront l'occasion de rencontrer et d'échanger de bons conseils avec des producteurs, des sophrologues, des praticiens, des naturopathes, mais aussi des réflexologues et des producteurs bio. Au travers des ateliers d'art, de thérapie, de découverte de minéraux, d'encens, d'huiles essentielles, de plantes médicinales, de Reiki, de Qi Gong, de géobiologie, de massage et d'études sur le programme de vie. Les exposants partageront un mode de vie simple et sain à adopter quotidiennement, renversant parfois les principes de vie conventionnels.



## NOUVEAUTÉ 2020

Thérapeutes Zen mettra à l'honneur des Productions Françaises, telles que MOHAIR D'ARDECHE, avec ses créations uniques et magnifiques pour le plaisir de tous, les bouillottes sèches en tissu de bambou et blé, mais également le stand Zéro déchet avec Couturière Coton Sauvage, sans oublier le Bien-Être des petits avec des jouets bio, écolos et ludiques pour les enfants de 0 à 8 ans. Lisa Marie soutient et encourage toutes ces initiatives locales pour permettre aux visiteurs de découvrir des nouveautés pour une meilleure qualité de vie.

## SALON DU BIEN-ÊTRE, L'OCCASION DE RENCONTRER ET D'ÉCHANGER DE BONS CONSEILS



L'accès à cet évènement est de 4 euros ( pass 2 jrs) et gratuit pour les moins de 15 ans. Avec cet accès vous pourrez accéder aux ateliers et aux conférences gratuitement pendant toute la durée du salon, il vous sera également proposé un service de restauration sur place.

Le programme détaillé est mis en ligne sur le site et sur facebook qui décrivent l'évènement : [www.therapeutes-zen.com](http://www.therapeutes-zen.com) et facebook : <https://www.facebook.com/therapeuteszen/>.

Grâce à votre ticket d'entrée, vous pourrez participer au tirage au sort. Un rendez-vous pour tous où le langage du corps et l'Esprit ne font qu'Un.

## INFOS

Salon des Métiers du Bien-Être  
Salle Osco Manosco - Manosque

Samedi 14 mars de 10h à 19h  
Dimanche 15 mars de 10h à 18h

Tél. 09 52 86 25 98 ou 06 37 68 82 24



# EXPOSITION

Entre Mars et Juin, c'est le Printemps 2020 à la Galerie Brillan'Art. Vous allez pouvoir découvrir pendant ces 4 mois des expositions toutes plus intéressantes les unes que les autres, avec pour chaque artiste des inspirations différentes.

## LA BRILLANNE

Nous vous présentons les quatres expositions à venir entre mars et juin à la galerie Brillan'Art. Alors a vos agendas pour découvrir les artistes...!

### DU 7 AU 29 MARS



A l'occasion du Printemps des Poètes 2020, c'est **Marina HACCOUN-LEVIKOFF & Nicole JOSEPH** qui vont lancer la saison des expositions. Leur univers est la Poésie. C'est tout un travail sur le rapport entre ce qui se voit et ce qui se lit qui est mis en œuvre. Dans cette rencontre du Visible et du Lisible, le texte est en résonance avec l'image ou le livre-objet. Pour l'une «un beau texte est

*toujours une rencontre intense*», pour l'autre, «le poème est comme la photo, il traduit fixe et fige les mots»

A voir du jeudi au dimanche de 16h à 20h. Le vernissage en présence des artistes est le Samedi 7 mars à partir de 17h



### DU 9 AU 26 AVRIL

**Arlette STEENMANS**, passionnée d'astronomie et après plusieurs projets personnels notamment en 1981 où elle décide de quitter



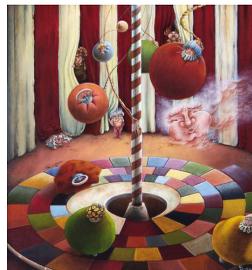
Anvers avec son partenaire pour construire un observatoire d'astronomie pose ses valises à Puimichel. Elle fait de la Remise un lieu de rencontre privilégiée pour un public international. En 1988 elle retrouve l'opportunité de se remettre à

l'écoute de son inspiration et part vers 1990, en Angleterre où elle réalise une série de toiles. Internationalement reconnue, elle est plusieurs fois primée pour ses œuvres naturalistes. Elle expose dans différents pays (France, Suisse, Etats-Unis...) et son travail fait l'objet de publications internationales. Dans les célébrités belges en catégorie peinture, elle figure parmi les peintres les plus connus comme Magritte, Delvaux, Permeke... Sur 101 peintres belges célèbres catalogués, elle est la seule femme et un des trois peintres encore vivants.

A voir du lundi au dimanche de 16h à 20h.  
Le vernissage aura lieu le 11 avril 2020 à partir de 18h

# C'EST LE PRINTEMPS À LA GALERIE BRILLAN'ART

### DU 7 AU 24 MAI



Pour **Chantal DONNADIEU-DEVEAUX**, artiste-peintre, cette exposition est un parti pris, celui d'un voyage au déroulement lent et continu qui l'a conduite pendant plus de vingt ans à traduire ses rêves... inquiétudes et troubles, dans une fresque où la permanence de la

facture le dispute à la singularité de l'expression. Ces œuvres réveillent chez l'amateur le **sentiment de retrouver un monde caché qu'il avait oublié...**

Exposition du lundi au dimanche de 16h à 20h.  
Vernissage le 9 Mai 2020 à partir de 18h.

### DU 4 AU 21 JUIN



**Malka DE BOTTON** et **Michel BONNET** font exposition commune pour ce mois de juin. Pour Malka peindre c'est contempler le Monde : celui qui nous entoure, un monde au naturel, sans artifice. Huile,

aquarelle, pastel sont diverses techniques choisies selon l'inspiration du moment et le sujet du tableau.

Pour Michel, ce sont les pierres qui lui parlent et il leur répond en général «quand la conversation est finie, la sculpture arrive». Ses idoles : l'art primitif, naïf, l'art brut, l'art roman et beaucoup d'autres encore. Son souhait : que ses sculptures entament un dialogue avec vous !



Exposition du lundi au dimanche de 16h à 20h.  
Vernissage le 6 juin 2020 à partir de 18h.

### INFOS

Galerie Brillan'Art  
Tél. 06 10 84 39 37

Mail : [galeriebrillanart04@gmail.com](mailto:galeriebrillanart04@gmail.com)  
[www.brillanart.com](http://www.brillanart.com)



L'Atelier des Ormeaux situé à Manosque et ses partenaires organisent les 2,3 et 4 Avril les journées de la Santé Mentale. Pour que cela ne soit plus un tabou, il est important d'être sensibilisé et informé sur les souffrances psychiques auxquelles chacun de nous peut être confronté.

MANOSQUE

# LES JOURNÉES DE LA SANTÉ MENTALE EN AVRIL

## QU'EST CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?



La Santé Mentale est définie comme un état de bien-être qui permet à chacun de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive.

Il est faux de penser que les problèmes de santé mentale sont seulement des problèmes spécialisés de la psychiatrie et de psychologie clinique. Il faut savoir qu'ils relèvent également de problèmes généraux de la vie sociale. En effet on parle

de trouble mental lorsqu'une personne présente des pensées, un comportement ou encore des interactions sociales estimées anormales. Il existe bon nombre de troubles psychiques, comme les troubles de l'humeur que l'on appelle bipolarité par exemple, les troubles anxieux : c'est le cas des phobies, les troubles du développement cognitif, qui peuvent se caractériser par l'autisme ou encore les psychoses, ou même de la dépression. **Il est important de noter que le trouble mental peut-être d'origine biologique et/ou psychologique.**

## LES 2, 3 ET 4 AVRIL

Ces 3 journées autour de la Santé Mentale se dérouleront à la salle des Tilleuls à Manosque. Elles sont organisées dans l'optique de briser le tabou qui peut être associé à ces troubles. Tout au long de ces 3 jours, les acteurs majeurs du bassin manosquin seront présents pour informer, aider, orienter vers des dispositifs adaptés à tout ce qui concerne la santé psychique. Plusieurs pôles seront mis en place lors de ces journées, citons le **Pôle Jeunesse** qui permettra aux parents de connaître les structures pour accompagner les enfants ou adolescents en souffrance psychique. Un **Pôle Structure** sera aussi présent avec des acteurs tels que la MDPH (Maison Départementale des Personnes handicapées) ou le CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé). Viennent s'ajouter le **Pôle Associatif**, avec le GEM "Le Chat qui Tousse", l'Atelier des Ormeaux, ou encore Porte Accueil, le **Pôle Soins** pour adultes, dans lequel sera présent le CPM (Centre Médico Psychologique) ainsi que le centre de jour. Enfin le dernier pôle qui est tout aussi important que les autres est le **Pôle Insertion** : ISATIS, Cap Emploi, la Mission Locale ou encore Pôle Emploi seront eux aussi présents.

**Il ne faut pas avoir peur d'en parler et de solliciter les personnes qui peuvent aider.** Les professionnels sont là pour aider et accompagner les personnes avec une santé mentale fragilisée par une souffrance qui peut être liée à des traumatismes suite à des événements ou une maladie.

Ces journées sont ouvertes à tout public ainsi qu'aux écoles pour une sensibilisation sur ces troubles qui peuvent apparaître dès le plus jeune âge.



## L'ATELIER DES ORMEAUX

Association loi 1901 créée en 1994 à la demande de la mairie pour mettre en place un accueil de jour, elle s'articule aujourd'hui autour de deux pôles :

- un **pôle médico-social** avec un accueil de jour pour les personnes en situation de grande précarité et de souffrance, ainsi que pour les femmes victimes de violences conjugales.
- un **pôle Insertion par l'activité économique** : entretien des espaces verts ainsi qu'un atelier couture.

Cette association est composée d'intervenants qui œuvrent au quotidien : assistante sociale, écrivain public (pour aider dans le montage des dossiers administratifs), animateur socio-culturel pour orienter font, entre autres partie, de l'équipe dévouée.

L'Atelier des Ormeaux travaille en étroite collaboration avec le 115 pour les hébergements d'urgence et propose des douches et une laverie pour les plus démunis, ainsi qu'avec l'hôpital elle a même un partenariat avec le CMP qui vient deux fois par semaine à l'atelier.

D'autres pôles sont en train de se mettre en place, comme un pôle justice et des ateliers autour de l'art : peinture, mosaïque, céramique..., des sorties culturelles. Tout cela a toujours le même but : aider et accompagner les personnes les plus vulnérables.

Tous les vendredis matin un petit déjeuner équilibré est offert pour les personnes en accueil de jour et celles en grande précarité. Ce sont environ 20 personnes qui se réunissent hebdomadairement.

## LES JOURNÉES DE LA SANTÉ MENTALE

2, 3 et 4 Avril

Salle des Tilleuls - Manosque

Ouverts à tous, petite restauration sur place

L'Atelier des Ormeaux  
6 rue d'Aubette - Manosque  
Tél. 04 92 87 05 07



Qui ne rêve pas d'avoir des nuits réparatrices ? Literie Décor installé depuis 13 ans à Manosque répond à vos besoins.

En franchissant le seuil du magasin, vous trouverez des conseils de professionnels pour bien choisir votre literie.

## MANOSQUE

### LITERIE DÉCOR FÊTE SES 13 ANS



Ce mois de Mars est synonyme d'anniversaire pour Literie Décor.

Et oui le temps passe... voilà donc maintenant 13 ans qu'Olivier et Marie se sont lancé un pari, celui de créer un

magasin dédié au monde de la literie. Avec ses 25 années d'expérience Olivier connaît toutes les ficelles du métier.

Pour Olivier et Marie, relever ce challenge était pour eux une évidence et ils ont toujours, même 13 ans après, à cœur de vous renseigner et vous orienter vers le matelas et le sommier les mieux adaptés à vos besoins. Toujours présents pour vous conseiller, ils placent au premier plan votre confort en vous proposant des produits de qualité sans pour autant vous ruiner ! Sommiers, matelas, oreillers, têtes de lit de grandes marques vous sont proposés et bien plus encore !

### L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL !

On ne le répètera pas assez, le sommeil est primordial pour la santé. Dès le début de la vie, il favorise la croissance de l'enfant et le développement de son cerveau. Aussi, tout au long de notre existence, le sommeil nous accompagne notamment pour assurer un rôle de récupération physique et psychique.

Avec l'âge la structure du sommeil évolue, ainsi le sommeil d'un enfant ne sera pas le même que celui d'un adulte. Des études ont révélé que le sommeil des Français s'avère être de mauvaise qualité : 73 % prétendent se réveiller au moins une fois par nuit environ 30 minutes. Il est important de noter une nouvelle fois que le sommeil est nécessaire, indispensable et permet de bénéficier d'une bonne qualité de vie et de rester ainsi plus longtemps en bonne santé.

Saviez-vous que chaque individu passe un tiers de sa vie à dormir ? Avec une moyenne d'environ 7 à 8 heures de sommeil quotidien, il est donc essentiel d'investir dans une bonne literie. Le choix du matelas est primordial pour avoir un sommeil de qualité et rester en forme.

Lorsque nous devons changer de matelas, nous nous posons tous les mêmes questions : comment choisir un bon matelas ? Est-ce-qu'il existe un matelas idéal selon son poids et sa morphologie ? Qu'en est-il lorsque notre partenaire bouge la nuit ou lorsque l'on a trop chaud ?

# LITERIE DÉCOR VOUS AIDE À PASSER DES NUITS DE RÊVE

Autant de questions qui trouveront réponse auprès de Marie et Olivier chez Literie Décor ! Alors n'hésitez plus à leur rendre visite, vous étudierez ensemble la meilleure literie qui sera adaptée à votre confort, vos habitudes, votre âge ou encore votre morphologie et tout cela dans le respect de votre budget !

### CE QUE DISENT LES CLIENTS DE LITERIE DÉCOR ?

Nous avons rassemblé quelques témoignages de clients recueillis sur google et facebook. Alors pour finir de vous convaincre, lisez-les !

«Des vrais professionnels de la literie. Je suis client depuis des années et je vois toujours la même écoute le devoir de bien faire. Je viens de passer la première nuit sur mon nouveau matelas et sommier je ne peux que dire "LE BONHEUR ". Merci encore de vos conseils avisés.»  
Jean-Yves.

« Personnel à l'écoute, professionnel, de très bons conseils adaptés aux besoins, au budget, qui ne force jamais le client... Vous serez toujours bien accueilli. La livraison est également sans surprise : à l'heure et au jour convenu. Je recommande donc à 100% ce magasin de literie. Vous pouvez y aller en confiance, les yeux fermés pour dormir ensuite paisiblement sur vos deux oreilles :-). C'est important ! Un grand merci au couple qui tient Literie Décor, pour leur accueil, gentillesse et professionnalisme.»  
Laurence.

«Conseils très professionnels et des prix attractifs!  
Je recommande vivement!» Jordan

### LES + DE LITERIE DÉCOR

L'installation ainsi que la livraison sont gratuites dans un rayon de 30 km. D'autre part, Literie Décor vous débarrasse de votre ancienne literie !



LITERIE DECOR

Avenue de la Libération  
ZI St Joseph - Manosque

Ouvert du mardi au samedi  
de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 19h

Contact : 04 92 76 68 01  
literiedecor04@orange.fr



# LITERIE DECOR

On vous aide à vous réveiller de bonne humeur !

Profitez des Prix Anniversaire...



Literie Décor, c'est une large gamme de matelas et sommiers, relaxation électrique, oreillers, protèges matelas, et têtes de lit dans les plus grandes marques !

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE  
Tél : 04 92 76 68 01 - [www.literiedecor04.fr](http://www.literiedecor04.fr)



Depuis le 28 Février, Intérieur's Manosque liquide son stock de meubles, déco et vêtement. Alors c'est l'occasion pour vous de trouver tout ce dont vous avez besoin pour refaire votre déco d'intérieur !

MANOSQUE

# LIQUIDATION CHEZ INTERIOR'S

**UNE LIQUIDATION TOTALE !**

Pour Intérieur's Manosque, ce début d'année marque le début du changement, **depuis le 28 février, c'est une liquidation totale qui est mise en avant !** Avant de se refaire une «petite beauté» et de **faire rentrer de nouvelles collections de meubles et canapés, il faut tout liquider !** La liquidation n'a pas fini de vous faire rêver. C'est toute une gamme de meubles 100 % bois massifs, assemblés selon des méthodes artisanales qui en font des meubles de qualité et d'une longévité exceptionnelle, qui vous sont proposés. **Si le modèle exposé ne vous convient pas il vous est tout à fait possible de passer commande en personnalisant la couleur par exemple.** Et comme il n'y a pas que les meubles, profitez de trouver l'objet déco qui fera à tous les coups des envieux ! Pour les fans de mode, les pièces des collections «Mise au Green» pour hommes ou «La Fée Maraboutée» pour femmes trouverons certainement une place dans vos armoires.

**SUR COMMANDE ET CATALOGUE**

Si vous ne trouvez pas votre bonheur parmi les références en boutique, **il est tout à fait possible de passer commande en personnalisant la couleur par exemple, ou bien de commander les nombreuses références proposées dans le catalogue.** N'hésitez pas à demander, cela serait dommage de passer à côté !

**VOTRE CANAPÉ SUR MESURE**

Intérieur's vous propose en partenariat avec Home Spirit, de **créer votre canapé sur mesure : forme taille, couleurs et finitions, vous choisissez et ils s'occupent du reste !**

**Pour commander : [interiors.manosque@gmail.com](mailto:interiors.manosque@gmail.com)**

**Catalogue : [interiors.fr](http://interiors.fr)**

**Pour toutes infos : 04 92 87 66 68**



INTERIOR'S

Le Goût du beau meuble...

18 avenue Jean Giono - 04 100 Manosque  
Du mardi au samedi : 9h30 - 12h30 / 14h30 - 18h30  
Le Lundi sur rendez-vous  
Tél. 04 92 87 66 68 - [www.interiors.fr](http://www.interiors.fr)

— MAISON —



Vent du Sud



Canapé Français

— MODE —



Mise au Green



La Fée Maraboutée

ON REFAIT  
SON  
INTERIOR'S

— CANAPÉ SUR MESURE —



**À PARTIR DU  
28 FÉVRIER**



**LIQUIDATION  
POUR TRAVAUX**

Révisé de déclaration N°2020-01



**JUSQU'AU 28 AVRIL**

# DÎNER DE GALA AU PROFIT D'ENFANTS MALADES

PIERREVERT

## DÎNER DE GALA

Le Lundi 9 mars 2020 à 19h les Disciples d'Auguste Escoffier organisent un dîner de gala au restaurant du Golf de Pierrevert.

Tous les bénéficiaires iront au profit d'une petite fille de 3 ans atteinte d'une maladie orpheline. Cette petite fille ne peut être opérée qu'au Canada.

Le prix de l'hospitalisation est de 15 000 euros par jour + l'intervention elle-même. Au retour les soins seront pris en charge par la Sécurité Sociale au niveau de la restructuration faciale. C'est une intervention lourde que doit subir cette petite fille. Une cagnotte a été mise en place pour l'aider à accéder à l'opération.

Le dîner est préparé par les Chefs Disciples d'Escoffier. Une réservation est plus que conseillée au 06 07 19 74 22



**LUNDI 9 MARS 2020**  
À 19 HEURES

LES DISCIPLES  
D'AUGUSTE ESCOFFIER  
ORGANISENT UN

**DÎNER DE GALA**  
AU PROFIT  
DES ENFANTS MALADES  
RESTAURANT DU GOLF A PIERREVERT

RESERVATION : 06 07 19 74 22

**MENU A 65 EUROS**

Apéritif de bienvenue et ses amuses bouches  
Distilleries de Domaines de Provence

Crème brûlée au foie gras et sa quenelle de glace aux cépages

Galette de polenta à la brousse et herbes fraîches  
Tartare de saumon fumé chantilly au citron  
Pickles d'oignons rouges

Filet de veau cuit au sautoir avec ses riz de veau aux morilles  
Garniture de légumes printanier

Palet de chèvre de la Gaec Alpine des collines  
Mâche à l'huile d'olive du moulin de l'Olivette

Flanerie d'automne au pays de Pagnol

Café Malongo grande réserve du Brésil

Vin des Domaines et Chateau de Saint Jean,  
de Régusse, La Blaque, La Cave Pétra Verdès

Coupe de champagne Louis Roederer

# MOOV'DANCE : DANSES ORIGINALES INNOVANTES

ASSOCIATION

VOLX

## LA DANSE MULTICULTURELLE



Créée en 1998, l'Association Moov'Dance située à Volx propose la danse de façon originale, innovante et multiculturelle.

Moov'Dance ne cesse de surprendre en proposant des cours de danse de tous horizons et de toutes

cultures. Si vous souhaitez plonger dans la culture orientale, vous y trouverez votre bonheur. En effet, **des cours d'éveil musical, d'éveil oriental pour les plus jeunes ainsi que de danse orientale sont proposés depuis plusieurs années par Mimosa.** Si vous êtes plutôt attiré par la culture outre-atlantique, vous serez en immersion avec **les cours de pom-pom girl tout droit venu d'Amérique.** Ce cours permet de rassembler les pom-pom girls et les joueurs de basket sur le parquet ou lors de manifestations.

## NOUVEAUTÉ !



L'Association Moov'Dance très attachée au lien social, a décidé de créer une discipline originale, «Langue des signes et expression dansée». L'idée est de faire le pont entre la danse et la langue des signes française (culture sourde) tout en favorisant son apprentissage grâce au mouvement dansé et à

la dimension chorégraphique dans laquelle elle est alors intégrée. Cette nouvelle forme d'expression est naturellement accessible aux personnes n'ayant aucune notion de la langue des signes mais souhaitant se familiariser avec celle-ci. En effet, grâce à une nouvelle étiquette de métier, Pauline Groc, experte en contexte de surdité et diplômée d'un «master médiation culturelle et langagière en contexte de surdité», propose à tous (enfants, ados et adultes) de **découvrir cette nouvelle pratique artistique entre signes et danse dès le mois de mars 2020 (jusqu'à juin)** les samedis de 11h à 12h au gymnase de Volx. De plus, des cours théoriques et pratiques d'initiation à la langue des signes que Pauline cherche également à développer dans la région, ouvrent également début mars au sein de l'association et auront lieu de 9h à 10h et de 10h à 11h au gymnase également. Ils s'adressent à toutes les générations et à tous les profils : professionnels dans le domaine de l'éducation ou dans celui de la petite enfance (par exemple, parents/enfants) ou tout simplement particuliers curieux de découvrir cette langue gestuelle, visuelle et vivante.

Découvrez toutes les pratiques artistiques de l'Association Moov'Dance lors de son spectacle le 13 juin à Volx.  
assomoovdance@gmail.com



L'Osons Jazz Club à Lurs aime le jazz et toutes les musiques qui sont apparentées ; son objectif est de vous faire découvrir cet univers au rythme des concerts, conférences, soirées jazz club ou encore Jam session... Laissez-vous tenter par la programmation !

MANOSQUE

LES CONCERTS

SAMEDI 14 MARS

21H00 - DMITRY BAEVSKY QUARTET

Dmitry Baevsky au saxophone alto, avec : Jeb Patton piano, Luca Fattorini contrebasse et Armando Luongo, batterie. Au travers d'un répertoire plein de classe, de lyrisme et d'une inspiration fougueuse, de Monk à Jobim, de Duke à Cedar Walton, et de ses propres compositions, Dmitry Baevsky s'impose avec un timbre sombre et chaleureux, porté par une technique redoutable et un sens évident du « drive ».



DIMANCHE 15 MARS

17H00 - DMITRY BAEVSKY & JEB PATTON EN DUO

Ces deux musiciens habitués des clubs newyorkais se connaissent depuis des années. Entre le saxophone alto, vif, précis et chantant de Dmitry Baevsky et le jeu de piano élégant et articulé de Jeb Patton, la complicité est évidente. Ils excellent dans l'improvisation sur les standards. Leur disque « We two » marque la rencontre de deux maîtres contemporains du jazz, classique et éternel.



DIMANCHE 28 MARS

21H00 - SLOW QUARTET

Né de la rencontre de Yoann Loustalot, trompette et bugle, et Julien Touery piano, ce nouveau quartet met aussi en lumière Eric Surmenian contrebasse,



# UN MOIS DE MARS ANIMÉ À L'OSONS JAZZ CLUB !

et Laurent Paris aux percussions.

A l'écoute des premières notes, on réalise que ces quatre musiciens confirmés et inspirés étaient faits pour se rencontrer. Leur musique est d'une beauté rare, hors du temps, sincère, entre jazz impressionniste et musique de chambre.

LES AUTRES ÉVÈNEMENTS JAZZ

VENDREDI 6 MARS

20H30 - SOIRÉE JAZZ CLUB AVEC BRC TRIO

Un groupe confirmé fait la première partie, puis des musiciens de jazz amateurs, quel que soit leur niveau, montent sur scène pour jouer ensemble dans une ambiance chaleureuse et intimiste. Si vous n'êtes pas musicien, venez écouter de la musique vivante, en buvant un verre dans un cadre sympa. Les soirées jazz club ont lieu le vendredi soir, une fois par mois. Entrée libre avec la carte.

DIMANCHE 8 MARS

17H00 - CONFÉRENCE JAZZ ET LITTÉRATURE PAR PHILIPPE FRÉCHET

Un petit voyage dans le train « De jazz en pages », anthologie littéraire, pour écouter des extraits de textes dans lesquels le jazz et les musiques noires-américaines tiennent une place importante.

VENDREDI 20 MARS

20H30 - JAM SESSION

Les Jam Sessions donnent la possibilité à des musiciens de jazz amateurs, encadrés par des professeurs du conservatoire départemental, de jouer dans une atmosphère riche d'enseignement. Tous les membres du club sont invités à profiter de la musique, dans une ambiance détendue.

## L'OSONS JAZZ CLUB

POUR LES CONCERTS RESERVATIONS INDISPENSABLES :

resa@losonsjazzclub.fr ou au 04 92 74 37 01

Tarif 12€ pour les membres. Carte du club 3 € pour un an.

Ouverture des portes, une heure avant le début des concerts

POUR LES CONFÉRENCES & JAM SESSION :

Gratuit pour les membres avec une carte à jour (3€ pour un an)

Réservation conseillée

L'OSONS JAZZ CLUB

Le Moulin d'Aristote - RD12  
04700 LURS



# ROCK IN VILLENEUVE

VILLENEUVE



Cette année la commission culture et animation de la mairie de Villeneuve en partenariat avec l'Association 1970 se lance un défi : réunir 120 musiciens pour un seul et unique concert !

**Attention, les musiciens c'est... VOUS !**  
Que vous soyez amateur de musique, professionnel ou non **ce méga groupe jouera sur scène le 6 juin 2020 sur la place de Villeneuve.**

## LE PRINCIPE

Inspiré du Rockin'1000 né en Italie où un millier de musiciens rock se réunissent pour un show spectaculaire. L'idée de Rock In Villeneuve est donc comme nous vous le disons, de réunir non pas 1000 mais **120 musiciens pour former ce super groupe et interpréter 8 morceaux** choisis par l'organisation. Ces morceaux seront issus du répertoire Classic Rock et sont de niveau intermédiaire. Pas besoin de s'appeler Slash ou encore Angus Young; peu importe le niveau, l'essentiel est de savoir jouer parfaitement les morceaux lors du concert.

## LE CASTING

L'équipe organisatrice souhaite rassembler **30 chanteurs, 30 batteurs, 30 guitaristes et 30 bassistes pour ne former qu'un ! Les pré-inscriptions doivent se faire avant le 31 Mars 2020.** Les chanceux retenus par le comité d'organisation recevront la liste des morceaux par e-mail. Chaque groupe d'instruments assistera à une répétition dont voici les dates : **le samedi 9 mai pour les guitares, le dimanche 10 mai pour les basses, le samedi 23 mai pour les batteries et enfin le dimanche 24 mai pour les chanteurs.**

Alors prêts à vous lancer ? Pour se faire, il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse : [rockinvilleuve@gmail.com](mailto:rockinvilleuve@gmail.com) en précisant obligatoirement votre nom, prénom, âge, adresse, email et numéro de téléphone, tout en mentionnant si vous voulez faire partie des guitaristes, bassistes, batteurs ou chanteurs. Il est également impératif de préciser le nombre d'années de pratique, si vous avez déjà joué dans un groupe et si c'est le cas combien de temps !

**Attention, cette manifestation s'inscrit dans le cadre du bénévolat, ce n'est pas un concours, rien n'est à gagner. Le but est de passer une journée musicale et conviviale !**

Inscriptions avant le 31 mars 2020  
[rockinvilleuve@gmail.com](mailto:rockinvilleuve@gmail.com)

# LA FÊTE DU TIMBRE

SAINTE-RULLE

ÉVÈNEMENT



Le timbre : on ne présente pas ce petit « autocollant » que l'on positionne sur une enveloppe pour envoyer son courrier... Mais savez-vous que ces petits « autocollants » d'aujourd'hui ont vu le jour en 1840 ? Bon nombre de personnes sont passionnées par les timbres on les appelle alors des philatélistes.

Chaque année La Fête du Timbre est organisée dans toute la France. Ces journées, se veulent festives et

permettent à un public, le plus large possible, de découvrir la Philatélie sous toutes ses formes.

**A Sainte-Tulle, c'est le Club Philatélique CMCAS qui organise la fête du Timbre le samedi 28 et dimanche 29 Mars.**

## SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 MARS 2020

**Les clubs philatélistes du 04, 05 et 84 se réunissent à l'occasion des 20 ans de la Fête du Timbre à l'Espace Gaston Vachier à Sainte-Tulle pour vous présenter une exposition de 27 collections de ces passionnés de timbre.**

Lors de ces journées, vous pourrez acquérir des souvenirs du timbre et bloc avec l'oblitération « Fête du timbre de Sainte-Tulle ». Cette année le fil conducteur est le thème de la Route des Vacances. A cette occasion, seront présents des négociants en produits philatéliques, des voitures miniatures, un bureau temporaire de la Poste !

Tout au long de ces deux jours, des animations en partenariat avec des associations Tullésiennes vous seront proposées : danse country, broderie, expo photos, don du sang et bien d'autres encore pour vous faire passer un bon moment tout en découvrant les secrets des philatélistes.

Vous pourrez également assister à un défilé et une exposition de véhicules anciens sur le parvis de l'Espace Gaston Vachier. Vous pourrez tenter votre chance à la tombola gratuite avec des chèques cadeaux à gagner !

La Fête du Timbre  
Espace Gaston Vachier  
Avenue de la République 04220 Sainte-Tulle

Samedi 28 et Dimanche 29 mars  
9h à 12h et de 14h à 17h



SPECTACLE

Pour ce mois de Mars, le Centre Culturel René Char vous a concocté une programmation diversifiée et colorée qui s'adresse à un large public ! Alors on note les dates dans son agenda !

# COUP DE PROJECTEUR SUR LE PROGRAMME DU CENTRE RENÉ CHAR

DIGNE-LES-BAINS

Le Centre Culturel René Char de Digne-les-Bains, lieu privilégié pour l'accueil du spectacle vivant, propose tout au long de sa saison culturelle une multitude de rendez-vous éclectiques (musiques, théâtre, danse, jeune public, chant) qui enchanteront aussi bien les petits que les grands. Pour ce mois de Mars, nous mettons en avant 4 rendez-vous :

**VENDREDI 6 MARS 2020**

**21H00 - CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR**

**[THÉÂTRE] : ANDRÉ Y DORINE**



Dans un petit salon, le son frénétique des touches d'une machine à écrire se mêle régulièrement aux notes d'un violoncelle. Ils représentent **André et Dorine, un couple âgé qui, comme tant d'autres, est tombé dans un certain laisser-aller, oubliant ainsi, ce qui, un jour,**

**les unissait.** Sur les murs, sont suspendus les cadres de leur passé, unique trace de l'amour qu'ils ont partagé. Un événement va dépoussiérer leur relation, les obligeant à se souvenir de qui ils étaient pour se retrouver dans le présent. Se souvenir de comment ils aimaient pour continuer à aimer.

**Un théâtre vivant, contemporain, engagé et ancré dans la réalité qui nous rejoint après une tournée triomphale de plus de 500 représentations dans une trentaine de pays.**

Avec le projet de créer un spectacle sans frontière, **la volonté du Kulunka Teatro était de découvrir un langage qui irait au-delà du mot, un langage capable d'émouvoir et de divertir en s'appuyant sur un théâtre gestuel** dans lequel le masque a un rôle de pont vers une poésie visuelle, ouvrant les portes de l'imaginaire, d'un monde où tout est possible. Pari réussi !

*"André et Dorine est une montagne russe de rires et de pleurs."*  
*EI Cultural*

**Tout public - Durée 1h25 - Tarifs de 18€ à 6€**

*Kulunka Teatro*

*Interprètes : Edu Cárcamo, Rebeca Matellan et Alberto Huici*

*Mise en scène : Iñaki Rikarte*

*Compositeur : Yayo Cáceres*

[www.quartierlibre.fr/Andre-y-Dorine](http://www.quartierlibre.fr/Andre-y-Dorine)

**MARDI 10 MARS 2020**

**19H00 - CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR**

**[MUSIQUE/THÉÂTRE] : L'ENVOI**

**Un spectacle qui donne des ailes à l'imagination !**

**L'Envoi est une création théâtrale, cinématographique, magique et musicale qui réunit père et fils autour de l'utopie du vol. Rien que cela !** Les deux comédiens complices communiquent leurs fascinations, leurs analyses, leurs désirs d'échapper aux lois de la pesanteur et réveillent le mythe ancestral de pouvoir voler. **Une manière en quelque sorte de repousser les limites, en tout cas d'y croire, le temps de ce spectacle poétique, technique et décalé, qui revisite l'histoire du vol humain à travers les siècles.**

La Cie Nokill, historiquement liée à l'audiovisuel et à la production cinématographique, a pour vocation depuis 2016 la création et la diffusion de spectacles de théâtre et de performances.

**Tout public dès 8 ans . Durée 1h00 - Tarifs de 10€ à 6€**

**Compagnie Nokill**

*Conception, interprétation : Léon Lenclos, Bertrand Lenclos*

*Regards extérieurs : Juliette Dominati, Laurent Cabrol*

*Création graphique : Léon Lenclos*

*Création musicale : Bertrand Lenclos*

*Créations marionnettes : Steffie Bayer, Nicolas Dupuis*

*Décor : Amina Dzjumaéva, Laurent Fayard, Didier Pons, Denis*

*Poracchia, Jean-Pierre Revel, Éva Ricard*

[www.cienokill.fr](http://www.cienokill.fr)

*Festival Les P'tites scènes de la Ligue de l'Enseignement 04*





**JEUDI 19 MARS 2020**

**19H00 - PALAIS DES CONGRÈS - «HORS LES MURS»**

**[THÉÂTRE] : LE DINDON**

Après le succès du *Fil à la Patte*, la **Compagnie Viva** revient avec un nouveau Feydeau explosif et déjanté.

Quel auteur, quel talent, qui demande aux comédiens ces deux grandes qualités : le cœur et l'esprit. Quand les deux sont réunis quel bonheur des deux côtés de la salle !

Chaque réplique demande de se hisser à la hauteur de l'inventivité de son auteur. Chaque situation appelle à la sincérité la plus absolue. Anthony Magnier s'est imposé une exigence de vérité et de profondeur pour ne pas passer à côté de ce que nous raconte Feydeau sur nos faiblesses. **Le Dindon est une pièce qui confronte le désir au couple et qui amène sur le champ des possibles de l'aventure amoureuse, de l'infidélité.** Tous les personnages en sont là, certains sans aucun scrupule, et d'autres s'interrogeant, tentés, hésitants.

La mise en scène s'est attachée à donner tout ce que Feydeau a de plus moderne et d'intemporel.

**Une comédie où le spectateur est tenu en haleine pour savoir qui sera finalement le "dindon de la farce".**

*"La mise en scène est explosive et les comédiens complices. Cela fuse, cela court, cela rit et fait rire, c'est joyeux et décapant, boulevardesque et gourmand." - DNA*

**À partir de 12 ans . Durée 1h50 - Tarifs de 18€ à 6€**

**De Feydeau par la Compagnie Viva**

Mise en scène, adaptation et scénographie : Anthony Magnier

Avec : Anthony Magnier (Monsieur Pontagnac)

Xavier Martel (Vatelin)

Laurent Paolini (Redillon)

Julien Renon (Soldignac/Pinchard/Gérôme)

Magali Genoud (Lucienne Vatelin / Armandine)

Delphine Cogniard (Maggy/Clara)

Marie Le Cam (Madame Pontagnac/Madame Pinchard)

[www.compagnie-viva.fr/ledindon](http://www.compagnie-viva.fr/ledindon)

**SAMEDI 28 MARS 2020**

**21H00 - CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR**

**[MUSIQUES DU MONDE] :**

**LES AMAZONES D'AFRIQUE**

Premier supergroupe féminin d'Afrique de l'Ouest, le collectif **les Amazones d'Afrique** réunit des chanteuses unies dans la lutte contre les violences faites aux femmes.

Stars incontestées ou secrets mieux gardés, **les musiciennes qui participent à ce projet figurent toutes parmi les voix les plus acclamées de la musique ouest-africaine.** Avec élégance, le collectif brasse les générations et les énergies et perpétue la tradition mandingue en lui insufflant l'électricité des mégapoles africaines.

Un « All-Star », diriez-vous. Oui, mais pas seulement. Inspirées des redoutables et mystérieuses guerrières du Dahomey, **ces plus grandes chanteuses et musiciennes s'unissent pour lutter pour la liberté d'être femme, d'être musicienne, en Afrique, et ailleurs. Les voix de ces divas sont de celles qui brisent les chaînes et emportent les cœurs.**

*"Soyez certains que ces divas vous ensorcelleront bien plus que le temps d'une chanson." Nova*

**Tarifs de 18€ à 6€**

*Mamani Keita [voix]*

*Ahouéfa "Fafa" Ruffino [voix]*

*Mamounata "Kandy" Guira [voix]*

*Franck Baya [percussions]*

*Salif Kone [guitare]*

*Nadgib BenBella [turntable/serato]*



**INFOS ET RÉSERVATIONS**

Tél. 04 92 30 87 10

[www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)

**CENTRE  
CULTUREL  
RENÉ CHAR**  
DIGNE-LES-BAINS



Grâce au dispositif mis en place par le gouvernement, les locataires et propriétaires, maisons secondaires peuvent isoler leurs combles perdus, garage, cave ou encore vide sanitaire pour seulement 1 euro avec la société ETH Pro.

DÉPARTEMENT



Depuis le 15 avril 2019, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.**

### GAGNEZ EN CONFORT DANS VOTRE MAISON

La société ETH Pro vous permet de profiter de ce nouveau dispositif d'isolation à 1 euro en partenariat avec le gouvernement. Répondant aux différents critères d'attribution et grâce à l'antériorité et aux bons résultats de la société en matière d'isolation, cette dernière a été retenue pour répondre aux demandes dans les départements des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, mais également des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse. Vous pourrez alors compter sur le professionnalisme de la société ETH Pro et de son équipe pour la mise en application de ce concept validé par l'État.

### ISOLER VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : revaloriser votre bien, faire 50 % d'économie d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver. C'est également une santé mieux préservée. Nous vous invitons à regarder l'extrait du journal télévisé de 20 heures de TF1, qui peut être vu sur Youtube. Et pour aller plus loin, le dispositif s'applique sans aucune limite de superficie de vos combles, vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité. Vous n'aurez pas non plus d'avance de frais à effectuer et l'installation se fait en seulement une journée.

# ISOLEZ VOS COMBLES, GARAGE, CAVE, VIDE SANITAIRE POUR SEULEMENT 1€

### CE DISPOSITIF POUR QUI?

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous êtes concerné par ce dispositif et désormais il n'est plus nécessaire de rentrer dans des critères de revenus. **Tout le monde est éligible, c'est la nouveauté de ce début d'année 2019 : l'isolation pour tous à 1 euro !**

**DÉJÀ PLUS DE 60 000 LOGEMENTS ONT BÉNÉFICIÉ DE CETTE AIDE DE L'ÉTAT.**

### POURQUOI NE PAYEZ-VOUS QUE 1 EURO ?

Notre offre à 1 euro est possible grâce aux certificats d'économie d'énergie, créés en 2005 avec la loi POPE. Il n'y a aucune avance de frais ! Nous vous facturons uniquement le reste à charge après déduction de la prime des certificats d'économie d'énergie. Ce sont les fournisseurs d'énergie qui financent vos travaux, et nous nous occupons de toutes les démarches administratives pour vous. **N'hésitez plus dans vos démarches pour l'isolation de votre maison !**



### PIÈCES À FOURNIR

Avis d'impôts revenus 2019 / Photocopie référence cadastrale / Mode de chauffage / Nombre de personnes dans le foyer / Propriétaire, locataire, résidence secondaire, usufruitier / Numéro de téléphone ou personnes joignables : impératif !

**Vous pouvez nous les envoyer de 3 façons : mail, courrier ou les amener directement au siège.**

# AVEC ETH PRO, PASSEZ L'HIVER AU CHAUD !



Isolation pour tous, sans condition  
de revenu et sans avance de frais



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

Départements 04/05/13/83/84

Contactez-nous au

**04 92 72 34 62 / 09 73 79 72 71 \***

ou par mail : [ecotechabitatpro04@gmail.com](mailto:ecotechabitatpro04@gmail.com)

\* Numéros non surtaxés - Appel gratuit



MUSIQUE

Encore une belle programmation à venir pour ce mois de mars à la MJC. Il y en aura pour tous les goûts, rock fusion, concert folk ou encore la Fiesta des lycées, vous allez entendre du bon son !

MANOSQUE

**SAMEDI 7 MARS**

**21H00 - SALLE DE CONCERTS - MJC**  
**RAGE AGAINST THE PEPPERS (ROCK FUSION)**  
Tribute to Red Hot Chili Peppers & Rage Against The Machine (rock fusion)

Deux poids lourds de la fusion s'affrontent sur le ring de Rage Against The Peppers. Andréas Uppercut (Andréas & Nicolas), Matt Savate (Ultra Vomit), Jimmy Crochet et Cyril La Gniak



vous donnent rendez-vous sur scène pour un combat explosif ! Récompenses : 197 titres de champions du Monde de frocs baissés !!

**Tarif réduit 10€ / Plein 12€**

**SAMEDI 21 MARS**

**21H00 - SALLE DE CONCERTS - MJC**  
**FIESTA DES LYCEES !**



Les musiciens en herbe de la classe Spécialité Musique du lycée Félix Esclançon, encadrés par leur professeur Alexandre Grangier, partageront la scène pour un concert unique !

Un répertoire de reprises revisitées et réarrangées par les packs amplifiés de la MJC, mais aussi des compositions des groupes lycéens de Manosque.

**PAF 3€ - Gratuit pour les adhérents**

**VENDREDI 27 MARS**

**21H00 - THÉÂTRE JEAN LE BLEU**



**TÉTÉ (CONCERT FOLK)**

Avec ce septième album, co-réalisé par Johan Dalgard (Alain Chamfort, Camille...), Tété n'a rien perdu de son statut de conteur d'histoires et de guitariste hors pair.

Une collection de chansons représentant, chacune à sa manière, différentes facettes de la vraisemblance qui, de plus en plus, vole la vedette au « vrai » dans beaucoup de champs de notre vie quotidienne : le traitement de

# LA PROGRAMMATION DE MARS À LA MJC VA DÉCOIFFER !!

l'actualité, l'économie, le politique... Dans ce nouvel opus, Tété revient avec un nouvel album où la guitare acoustique s'appuie sur des programmations donnant une couleur résolument moderne à un album acoustique et mélodique.

Le Fauthentique, c'est la fête du toc. Le faux certifié conforme, parce que "fabriqué de toutes pièces". Entre "infaux" et mensonges. Comme l'album du même nom. Faussement folk. Faussement naïf. Fauthentique.

**Tarif réduit 20€ / Plein 22€**

**Billets en vente sur place à la MJC, en ligne sur [www.yurplan.com](http://www.yurplan.com).**

**EXCLUSIVITÉ : DÈS LE 10 MARS GAGNEZ VOS PLACES SUR LA PAGE FACEBOOK DU MAGAZINE MOUV'IN !**

**À VENIR EN AVRIL**

**• SAMEDI 11 AVRIL**

**La Fête du printemps avec la Casa Latina : La Kambà + Pacheco**



**Terror, pour une soirée 100% cumbia !**

Au programme ; une exposition de photos de Jesus del Rio (paysages et portraits d'Espagne ou d'Amérique Latine), un atelier création ludique avec

Laura Balaguer (création de « Ojos de Dios », des petits porte-bonheur), des tapas de différents horizons hispaniques pour éveiller vos papilles, le tout en musique, au son de la Kambà et de Dj Terror !!

**• JEUDI 30 AVRIL**



**Seth Gueko version band :**

Le « Professeur Punchline », incontournable dans le paysage du rap français, débarque à Manosque !

Délaissant progressivement le champ de la tess' et des caravanes, Nico-la-

Castagne n'a rien perdu de son punch à Phuket. Incontournable artiste du paysage rap français, amoureux des mots, Seth Gueko confirme avec son nouvel album Destroy, qu'il n'usurpe toujours pas son titre de Professeur Punchline, lui l'auteur des classiques Patate De Forain, Titi Parisien, Paranoïak ou encore Ma Couillasse! Ce nouvel album aux featurings explosifs est caractérisé par ses punchlines toujours fortes et marquantes mêlées à des sonorités actuelles.

**Tarifs 13€ / 15€**

**INFOS ET RESERVATIONS : 04 92 72 19 70**

**[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)**

Billetterie des concerts sur [www.yurplan.com](http://www.yurplan.com) et sur place (préventes conseillées)

**Maison des Jeunes et de la Culture, 1 place Leinfeldén 04100 Manosque**



# CASINO

## GRÉOUX | LES BAINS



# 1 iPhone 11 À GAGNER !

**DU 6 AU 27 MARS 2020**

**Editez un ticket gratuit  
par jour pour participer\***

**PARTOUCHE**  
#JouezleJeu

**CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS**

**f CASINOGRÉOUX | CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM**

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. \* Bénéficiez d'un ticket supplémentaire à 0.50 euros Players / jour pour participer.

Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIETE DU GRAND CASINO DE GRÉOUX- LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres

- Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

18+

**JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE...  
APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).**



Professionnel ou particulier, si la gestion des tâches administratives n'est pas votre «truc», P.A.A.S vous apporte une solution. Mais en quoi consiste vraiment la gestion administrative ? On vous explique tout !

VILLENEUVE

# P.A.A.S, LA SOLUTION ADMINISTRATIVE

## LA SOCIÉTÉ P.A.A.S

La société P.A.A.S avec Claudine Juhan à sa tête vous propose de prendre en charge pour vous sur site ou à distance, vos démarches administratives. P.A.A.S aide aussi bien les entreprises, commerçants, artisans, professions libérales que les particuliers. P.A.A.S vous libèrera des tâches qui prennent parfois beaucoup de temps et qui peuvent être un vrai casse-tête. P.A.A.S est un intermédiaire entre vous et les Organismes.

## POUR LES PARTICULIERS

Les démarches administratives se font de plus en plus par internet, si nous n'êtes pas équipé ou si vous n'avez pas le temps ou pas le courage, P.A.A.S les prend en charge pour vous. D'autre part, si vous êtes perdu dans les méandres administratifs, en litige avec certains organismes, P.A.A.S prend en charge votre dossier, fait toutes les démarches auprès des services et fera le lien.

## POUR LES ENTREPRISES



Que vous soyez artisan, auto entrepreneur ou encore futur créateur d'entreprise, n'hésitez pas à confier vos tâches administratives et comptables à P.A.A.S, pour un véritable gain de temps.

P.A.A.S intervient dans plusieurs

domaines :

**La Gestion Comptable** : Selon le statut de votre entreprise, P.A.A.S réalisera pour vous la saisie de vos écritures comptables\*, vos déclarations de TVA\*, le suivi et la gestion de votre facturation, le suivi de votre trésorerie, les relances d'impayés etc.... Claudine Juhan détient grâce à son parcours professionnel toutes les capacités pour vous soulager !

**La Gestion Administrative** : pour un créateur d'entreprise le montage du dossier est souvent... complexe, P.A.A.S vous épaulera et prendra en charge toutes les formalités. Si vous vous perdez dans le courrier administratif (banque, CAF, URSSAF ...), n'hésitez pas à déléguer !

Vous avez un rapport à rédiger ou un dossier d'appel d'offre à structurer, un dossier de prêt à monter... n'hésitez pas non plus à déléguer.

Vous y gagnerez du temps et vous pourrez vous consacrer pleinement à votre entreprise !

**La Gestion Commerciale** : Lorsque l'on est à son propre compte après sa journée de travail, il faut se plonger dans les devis, les relances clients etc... P.A.A.S s'occupe à votre place de leur mise en forme, de leur saisie, de l'envoi et bien sûr des relances. P.A.A.S réalise pour vous l'établissement de toutes vos données relatives à votre entreprise : fichiers clients, fiches tarifs, articles pour votre facturation..

L'archivage et les sauvegardes sont des aspects à ne pas négliger... Claudine se déplace sur site pour faire à votre place tout cela et bien entendu dans le respect des obligations légales.

## UNE SOLUTION ADMINISTRATIVE, UN GAIN DE TEMPS POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS !

## LES AVANTAGES

Déléguer vos tâches administratives présente un nombre d'avantages non négligeables : c'est tout d'abord un gain de temps, vous allez enfin pouvoir vous recentrer sur votre activité, P.A.A.S, sait vers qui et vers quel organisme se tourner pour toutes vos démarches. Avec P.A.A.S, vous ne passerez plus un temps infini à essayer de résoudre vos problèmes administratifs.

Une facture vous sera établie en fonction du besoin de la prestation demandée et réalisée. Ensuite c'est une source réelle d'économies : vous n'avez pas de charges sociales et vous n'avez pas non plus à investir dans un poste de travail pour une assistante.

P.A.A.S vous garantit un service de qualité, une disponibilité face à l'imprévu, un respect des délais en toute confidentialité et bien entendu un professionnalisme confirmé par plusieurs années d'expérience en cabinet comptable et en tant que comptable unique en entreprise.

Alors faites le P.A.A.S !



\* En collaboration avec votre expert comptable, ou votre centre de gestion agréé : Art2. de l'Ordonnance 1945



EXPOSITION

Attention, du 4 mars jusqu'au 30 avril vous allez assister à la Fondation Carzou, non pas à un détournement de fonds mais à un détournement de panneaux de signalisation routière ! Une exposition remplie d'humour qui ravira aussi bien les petits que les grands !

# PANO'MANIA DE MARINA À LA FONDATION CARZOU

MANOSQUE

## LA FONDATION CARZOU

En plein cœur de Manosque la Fondation Carzou est un centre culturel reconnu d'utilité publique dédiée comme son nom l'indique au peintre Jean Carzou, peintre très populaire dans les années 50/60 et à l'art de notre époque. Son objectif est bien entendu de promouvoir l'œuvre de Carzou mais pas que... La Fondation se veut être un haut lieu de réflexion et d'animation culturelle. La programmation est une alternance d'exposition d'arts plastiques, de concerts de musique classique et de conférences d'histoire de l'art.

Pour ce printemps, du 4 mars au 30 avril, c'est une plasticienne qui s'expose.

## QUI EST MARINA DUHAMEL-HERZ ?



Copyright - Marina Duhamel-Herz

Marina Duhamel-Herz, est une artiste plasticienne née en 1968 à Gassin dans le Var. **Après avoir fait des études d'Art Plastique elle obtient sa maîtrise d'Art Plastique en 1990 à la Faculté d'Aix-en-Provence sur un thème qu'elle affectionne : «détournement pour**

**création du signal à l'œuvre».** Après avoir travaillé pendant 15 ans au sein d'un bureau d'ingénierie routière et fait paraître 2 ouvrages sur l'histoire des panneaux de signalisation routière, **elle décide de vivre de son art et s'inscrit à la Maison des Artistes en 2009.** En 2012, elle intègre le collectif national Happy Art Contemporain. **Depuis, elle enchaîne les expositions individuelles et collectives sur tout le territoire français.** Son travail lui vaut nombre de reportages et articles par la presse et la télévision nationale.

Alain Vollerin, critique d'art dit d'elle : *« Marina utilise intelligemment les QR codes pour évoquer un nouveau langage mais aussi les symboles de la signalisation routière pour obtenir des compositions dignes des recherches des maîtres de l'Abstraction construite, comme Piet Mondrian ».*

**VOUS ALLEZ TOMBER DANS LE PANNEAU, A LA FONDATION CARZOU !**

## L'EXPOSITION



**C'est la transgression humoristique qui anime le travail de cette artiste.** Cette transgression humoristique se fait à travers l'appropriation systématique d'un objet dans notre quotidien : le panneau de signalisation routière et ses dérivés.

Mais comment arrive-t-elle à détourner ces emblématiques panneaux ? C'est en **jouant avec l'alphabet de forme, de couleurs et de sens constitués**

**par les codes de notre société moderne** et dans le but de créer de nouveaux signes, de questionner nos références culturelles ou encore de détourner une actualité trop souvent tragique qu'elle en fait des œuvres.

**Marina cherche à transcender le panneau, à lui rendre sa poésie, son pouvoir plastique, son humour au travers de son geste d'artiste.**

Elle explore un retour au sensible en naviguant dans l'histoire des arts, l'actualité, les voyages ainsi que les symboles actuels.

**Une très belle expo riche, ludique, décalée et colorée !**





# ÉVÈNEMENT

Le Printemps commence à pointer gentiment le bout de son nez... Gréoux, comme chaque année en profite du 13 au 22 mars pour mettre à l'honneur des rendez-vous culturels ! On vous dévoile le programme

# LE PRINTEMPS SE FÊTE À GRÉOUX !

## GRÉOUX-LES-BAINS



Pendant 10 jours, une programmation de choix vous attend. Cet événement coïncide avec l'ouverture de la saison thermale et l'arrivée du printemps. Rencontres littéraires, lectures et conférences, ponctuées d'animations musicales et de séances de cinéma, habitués, novices curieux ou passionnés de littérature venez partager ces moments de fête et de détente !

### VENDREDI 13 MARS

- 11h: Concert Jazz Manouche "Un nerf de swing"**, suivi d'une dégustation de produits du terroir. Devant les Thermes - Gratuit
- 17h: Rencontre avec la poétesse Ariana Danielle.** Médiathèque - Gratuit
- 19h : Projection du film "Let there be light"** sur ITER et la fusion Centre de Congrès l'Etoile - Tarif 5€ - Rens. : Eco Ciné Verdon

### SAMEDI 14 MARS

- 10h: Promenade littéraire Lucien Jacques.** Départ Office du Tourisme, Durée 1h30 - Réservation Office du Tourisme et Centre Jean Giono - Tarif 7€
- De 14h30 à 18h30: Exposition de voitures anciennes,** Auto Moto Retro 04 Parking des Marronniers - Gratuit

### DIMANCHE 15 MARS

- 15h30: Visite guidée de l'exposition Lucien Jacques, le sourcier de Jean Giono** Salle des Gardes (Château des Templiers) - Gratuit

### MARDI 17 MARS

- 17h: Conférence sur la vie et l'œuvre de Lucien Jacques par Jacky Michel.** Centre de Congrès de l'Etoile Réservation Office du Tourisme - Tarif 3€

### MERCREDI 18 MARS

- 17h: Café littéraire avec René Fregni.** Terrasses des Marronniers - Gratuit

### JEUDI 19 MARS

- 17h30 : Projection du film "Le Hussard sur le toit"** Centre de Congrès de l'Étoile- Rens. Eco Ciné Verdon - Tarif 5€

### VENDREDI 20 MARS

- 17h : Rencontre "Des Roses et des cailloux"** chansons et textes par Carol Battistini et René Brion Médiathèque - Gratuit
- 20h30 : Lecture musicale "A la demande d'un tiers" par Mathilde Forget.** auteure en résidence aux Correspondances de Manosque. Centre de Congrès de l'Etoile, Salle Mistral - Réservation Office du Tourisme - Tarif plein 10€ / Réduit 7€

### SAMEDI 21 MARS

- 10h: Promenade littéraire Lucien Jacques.** Départ Office du Tourisme, Durée 1h30 - Réservation Office du Tourisme et Centre Jean Giono - Tarif 7€
- 14h : Conférence "Iter et la fusion : vers une nouvelle source d'énergie sur terre"** par Michel Claessens Centre de Congrès de l'Etoile - Tarif 3€

### DIMANCHE 22 MARS

- 15h30: Visite guidée de l'exposition Lucien Jacques, le sourcier de Jean Giono** Salle des Gardes (Château des Templiers) - Gratuit
- 17h30 : Projection du film "Crésus"** Centre de Congrès de l'Étoile- Rens. Eco Ciné Verdon - Tarif 5€

### DU 13 AU 22 MARS

**EXPOSITION ITER** - Centre de Congrès de l'Etoile 14h à 17h - Centre de Congrès de l'Etoile - Gratuit





# PÂQUES SE PRÉPARE CHEZ JOËL VILCOQ CHOCOLATIER!

Parmi les traditions de Pâques, qui sera cette année le 12 avril, les œufs et chocolats tiennent une place importante. Cette année Joël Vilcoq, le chocolatier du 62 de la Rue Grande à Manosque, vous propose des formes aussi bien traditionnelles que modernes.

## MANOSQUE

### MATIÈRES PREMIÈRES NATURELLES

Joël Vilcoq, artisan chocolatier met un point d'honneur à travailler le chocolat noir avec un assemblage de fèves en provenance du Vénézuéla et de Madagascar. Toujours en recherche de qualité, toutes les pièces réalisées dans son atelier sont garanties sans colorant, sans arôme artificiel et surtout sans conservateur. Les matières premières de qualité sont privilégiées pour vous proposer des pièces exclusives qui régaleront aussi bien vos yeux que vos papilles !

### PÂQUES À LA CHOCOLATERIE



En passant devant la vitrine de la boutique vous ne resterez pas insensible aux moulages, fritures et œufs pralinés qui parent la chocolaterie. N'hésitez pas à franchir le pas de la porte pour découvrir également les coffrets de chocolats, les compositions exclusives et toute une gamme de produits gourmands confectionnés à l'occasion des fêtes de Pâques.

Toujours dans l'objectif de proposer des produits de qualité pour tous, Joël Vilcoq propose une première gamme de moulage à 5,50 €. Selon vos envies et selon vos goûts, vous trouverez des formes traditionnelles et modernes !

### DES COMPOSITIONS EXCLUSIVES



La chocolaterie saura vous séduire par la créativité de son artisan. En effet Joël Vilcoq, véritable passionné, met toute sa créativité en œuvre pour confectionner des compositions exclusives que vous ne retrouvez nulle part ailleurs. C'est aussi cela qui fait le charme des artisans locaux.

Cette année petits et grands se laisseront volontiers transporter dans une autre époque : le Moyen-Âge. Les chevaliers, princesses ou encore dragons seront certainement les acteurs d'une mise en scène imaginée avant de se faire... croquer !



A la chocolaterie on pense aussi aux non-conformistes ! Cette année ils pourront se laisser séduire par un burger de Pâques.

**SELON VOS GOÛTS ET VOS ENVIES, VOUS TROUVEREZ DES FORMES TRADITIONNELLES ET MODERNES !**

### ET TOUTE L'ANNÉE

Pour des cadeaux d'affaires, des demandes spécifiques, des événements, Joël Vilcoq vous accompagnera ! Amateurs de chocolat ou tout simplement gourmands ou gourmets vous trouverez tout au long de l'année des gourmandises, tels que des calissons, des pâtes de fruits, des marrons glacés ou encore des coffrets de chocolats variés pour faire plaisir ou tout simplement vous faire plaisir !

Retrouvez une sélection de produits sur le site internet de la chocolaterie : [joel-vilcoq-chocolatier.fr](http://joel-vilcoq-chocolatier.fr)



**INFOS**  
Ouverture  
Du lundi 6 au samedi 11 Avril  
9h30 - 19h  
Dimanche 12 Avril 9h30 - 12h30  
62 Rue Grande - Manosque  
Tél. 04 92 72 00 58





Vous êtes à la recherche de solutions pour aménager votre habitat sur mesure ? Vous allez vite vous apercevoir que l'équipe de Schmidt est à votre écoute pour réaliser vos rêves et de surcroît dans le respect de votre budget !

## MANOSQUE

Votre centre Conseil Schmidt situé à Manosque vous apporte toutes les solutions dont vous avez besoin pour l'aménagement de votre cuisine, dressing, salle de bains...

### SCHMIDT

On ne présente plus l'enseigne Schmidt, mais savez-vous que Schmidt est le premier fabricant exportateur français de solutions d'aménagement pour toute la maison ? Vous pouvez sans hésiter leur confier vos projets d'aménagement. Pour eux, le sur-mesure ne s'improvise pas ! Grâce à une équipe professionnelle, tout est maîtrisé au millimètre.

### DE LA CAVE AU GRENIER

Il est faux de penser qu'en poussant les portes de votre enseigne Schmidt vous n'y trouverez que des cuisines... Et oui, si vous avez besoin d'un aménagement sur mesure de la cave au grenier, alors vous allez trouver votre bonheur !

Avec l'équipe de Manosque, vous allez créer ensemble des projets sur-mesure qui vous ressemblent adaptés à vos besoins et dans le respect de votre budget.

En recherche d'une cuisine intégrée et équipée, vous allez trouver ce que vous recherchez parmi le large choix de coloris et matériaux. Pour celles et ceux qui rêvent d'un dressing ou de placards sur mesure l'équipe manosquaine relèvera le défi ! Votre salle de bains ne sera pas en reste, votre Centre Conseil Schmidt vous propose des salles de bain tendance et fonctionnelles. Enfin bref vous l'aurez compris, vous trouverez des solutions d'aménagements et de rangements pour toutes les pièces de votre logement !

Alors n'hésitez pas à prendre rendez-vous dès aujourd'hui !

### DE LA QUALITÉ, DES PRIX ABORDABLES

Souvent quand on pense qualité, on pense que le budget s'envole. Dans votre Centre Conseil Schmidt de Manosque, on vous propose de la qualité à des prix abordables ! Toute l'équipe, après étude de vos envies et de votre projet vous trouvera une solution d'aménagement qui respecte votre budget.

Pour vous donner des idées et un aperçu de ce que vous pouvez avoir en fonction de votre budget voici quelques exemples :

# SCHMIDT MANOSQUE AMÉNAGEMENT SUR MESURE !



- 1 Idées d'aménagement de cuisines pour un budget de 6300 € TTC\*
- 2 Idées d'aménagement de cuisines pour un budget de 10 000 € TTC\*
- 3 Idées d'aménagement de cuisines pour un budget de 15 000 € TTC\*

\*Tarifs en vigueur jusqu'au 31/12/2020, hors pose, livraison, pièces électroménagers et négoce (évier, mitigeur) - TVA 20% - Devis disponible sur demande dans notre Centre Conseil SCHMIDT à Manosque

LA QUALITÉ A PRIX ABORDABLES,  
DES AMÉNAGEMENTS SUR MESURE !

**INFOS**  
 SCHMIDT MANOSQUE  
 Zone Industrielle Saint-Joseph  
 Ouvert le lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30  
 le samedi 10h30 à 18h30  
 Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30  
 et de 14h30 à 18h30  
 Prenez rendez-vous sur le site  
[www.home-design.schmidt.fr](http://www.home-design.schmidt.fr)

# LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

GRÉOUX-LES-BAINS

Les Soirées de l'Etoile sont de retour à Gréoux-les-Bains ! Le 8 mars à 20h30 au centre des Congrès, c'est une comédie drôle qui lance la saison...

Si on vous dit "Arapède" à quoi cela vous fait-il penser ? Un coquillage qui vit collé sur un rocher ? Souvent on utilise ce mot pour désigner, un pot-de-colle, que nous avons certainement tous connu, une personne dont on n'arrive pas à se défaire tant elle n'est pas méchante et qui souvent veut votre bien. Vous l'aurez compris le titre de cette comédie "L'Arapède" promet de vous faire passer une très agréable soirée.

## L'HISTOIRE

Dans cette comédie, Léo, informaticien dijonnais quelque peu déprimé après une déception sentimentale, a décidé de partir au soleil de Grèce dans un hôtel de luxe afin de se reposer, se ressourcer. **Problème : il va croiser la route d'Antoine, véritable càcou marseillais et arapède d'exception, à savoir une personne dont on a du mal à se défaire, «à se dépêguer» comme on dit à Marseille.** Lui aussi a choisi la même destination que Léo, mais ni pour se reposer ou se ressourcer mais pour s'éclater! Léo aura beau faire ce qu'il peut pour éviter Antoine, celui-ci a décidé de le coller au-delà de l'imaginable avec comme objectif de lui remonter le moral... Sauf qu'avec les méthodes balourdes d'Antoine, c'est loin d'être gagné... **Un duo au soleil entre deux personnages que tout oppose qui se révèle très drôle!** À l'affiche des plus grandes salles de la région de décembre 2005 à avril 2013, cette comédie fait son retour à la demande des programmeurs et du public. Avec en prime une nouvelle mise en scène et de nouveaux comédiens.

## L'AUTEUR

Jean Jaque, auteur de one man shows s'est lancé dans l'univers de la scène il y a maintenant une vingtaine d'année. **En 1996 il se fait connaître par le livre " Les Càcous, le parler de Marseille".** Tout part de là, puisque suite à ce livre, il enchaîne les spectacles. Comme il le dit lui même "je me suis beaucoup amusé à l'écriture de ce spectacle en utilisant l'opposition sociale, régionale caractérielle des deux personnages qui n'auraient jamais dû se rencontrer".

"L'Arapède" - Samedi 28 mars 20h30 -  
Gréoux-les-Bains

Billets en vente dans les Offices du Tourisme  
de Gréoux-les-Bains, Oraison, Riez, Manosque,  
Quinson

# BIEN-ÊTRE AU POËT

LE POËT

ÉVÈNEMENT



Cette année les 4 & 5 Avril, "Les Etoiles Poëtaines", organise son premier Salon du Bien-être à la Salle des Fêtes.

Conférences, animations et exposants sont au programme de ce week-end bien chargé.

## LES CONFÉRENCES

Ces deux jours s'annoncent riches en conférences. En effet sur les deux jours, ce ne sont pas moins d'une vingtaine de conférences qui vont se succéder toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Parmi les nombreux thèmes abordés, vous retrouverez des conférences sur les fleurs de Bach, la sophrologie, la santé par les arbres, l'ostéopathie et les huiles essentielles, ou encore les bienfaits de la méditation.

## LES EXPOSANTS

Un salon ne serait pas un vrai salon sans ses exposants, les journées du 4 et 5 avril vont réunir une trentaine d'exposants tous présents pour vous faire découvrir leurs univers. Seront présents par exemple : un traiteur en alimentation vivante et végétale, une naturopathe iridologue, une praticienne en relaxation, une conseillère en bien-être alimentaire, un réflexologue, un photographe, une sophrologue... et bien d'autres encore à venir découvrir sur place.

Bref, vous l'aurez compris, tout ce qui touche au bien-être aussi bien psychologique que physique sera le centre d'intérêt de ces deux journées.

A l'heure où nous nous préoccupons de plus en plus de notre bien-être ce salon tombe à point nommé pour lâcher prise ...

Salon du Bien-Être  
Samedi 4 & Dimanche 5 Avril - 9h -18h  
Salle des fêtes - Entrée gratuite  
Renseignements : 06 16 46 27 71



Vous trouvez le camping-car trop imposant et vous n'aimez pas camper ? Van du Sud aménage votre fourgon selon vos envies pour partir à l'aventure. Finies les contraintes, voyager quand vous voulez où vous voulez !

SAINTE-TULLE



Prendre son véhicule, se déplacer et faire une pause où est quand on veut, voilà une belle idée. Mais seulement il n'est pas toujours facile de s'organiser au dernier moment, trouver un lieu

pour dormir, un emplacement dans un camping, un hôtel ... Van du Sud pense et réalise votre souhait !

VAN DU SUD

Installé à Sainte-Tulle, Van du Sud était au départ, spécialisé dans l'aménagement de fourgon utilitaire. Au vu de la demande croissante dans le domaine de l'aménagement de fourgon en van, Van du Sud a su prendre le bon tournant et propose différents types d'aménagements, avec des finitions pour tous les budgets. Tout est envisageable selon vos projets : si vous partez toute l'année, si vous souhaitez un minimum de confort, si vous voulez plusieurs couchages... Quand on parle de fourgon on pense... transports de matériel ! Oui, en effet, sa vocation première est bien destinée au transport de matériel surtout pour les professionnels. Mais on ne pense pas que l'on peut en faire un véhicule de loisirs ! Surprenant nous direz-vous et pourtant ! Bon nombre de personnes se laissent de plus en plus tenter par les possibilités que peuvent offrir ce type de véhicules. Avec un bon niveau de confort, une bonne habitabilité et plus compact qu'un camping-car, les fourgons aménagés et vans ont plus d'un atout pour séduire.

LES AVANTAGES

Posséder ce type de véhicule présente bons nombres d'avantages à ne pas négliger. A l'opposé des gros gabarits, les fourgons jouent la carte du moindre encombrement pour pouvoir se garer n'importe où et se fondre dans le paysage; des atouts qui séduisent de plus en plus les « camping-caristes ». Aujourd'hui, aménager son fourgon n'est pas synonyme de confort simplifié. Ce type de véhicule peut recevoir les mêmes équipements que les autres camping-cars. On s'y retrouve aussi sur le plan financier, la consommation en carburant est moindre par rapport à un camping-car, vous verrez aussi la différence aux péages des autoroutes. Avec votre fourgon, vous pouvez stationner dans la plupart des parkings souterrains ou équipés de portiques.

# VAN DU SUD, «VAN DE LIBERTÉ»

LES POSSIBILITÉS



Van du Sud propose, sur la base de trois types de constructeurs, divers niveaux de finitions selon vos besoins et votre

budget, auxquels on peut rajouter des options comme un toit relevable, une isolation complète, climatisation et chauffage, ou encore le choix des tissus et la couleur des boiseries. Rien n'est figé, si vous avez des envies ou besoins particuliers, Bruno et son équipe sauront vous conseiller et étudier toutes les possibilités. Il est également important de souligner que chez Van du Sud la fabrication est 100% made in France. Van du Sud propose aussi des kits prêts à monter qu'ils pourront vous poser ou bien que vous pouvez poser vous-même. Si vous avez déjà un fourgon aménagé mais que vous voulez y apporter un plus, n'hésitez pas non plus à les contacter.

## AMÉNAGEZ VOTRE FOURGON SELON VOS ENVIES, VOS CONTRAINTES ET VOTR BUDGET

DE LA LOCATION

Louez un van afin de voir si ça vous plaît !



Van du Sud c'est aussi de la location. Que vous ayez envie le temps d'un week-end, d'une semaine ou de 2 semaines de vous échapper et partir à l'aventure, vous pouvez tout à fait louer votre van aménagé. Tout titulaire du permis B peut conduire et louer un van. Des forfaits à des prix raisonnables vous sont proposés. A titre d'exemple, en moyenne saison (du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin et du 1<sup>er</sup> septembre au 30 octobre) partir un week-end du lundi au vendredi ne vous coûtera que 170€ TTC, kilométrage illimité. Vous n'avez plus qu'une chose faire : partir à l'aventure !

**INFOS**  
 VAN DU SUD  
 ZA des Bastides Blanches - Sainte-Tulle  
 Contact : 06 43 20 39 03  
 06 18 03 29 21  
 contact@vandusud.com  
 www.vandusud.com

# Van du sud

SPÉCIALISTE  
DE L'AMÉNAGEMENT  
DE VAN SUR MESURE



«L'aventure,  
c'est l'aventure»

Qui n'a pas rêvé un jour  
de prendre le volant  
et partir à l'aventure?

**Van du Sud** est là pour  
réaliser votre rêve...



- Aménagement de Van en «Camping Car»
- Des solutions adaptées à tous les budgets
- De la location le temps d'un week-end, une semaine, un mois...

[WWW.VANDUSUD.COM](http://WWW.VANDUSUD.COM)

Les Bastides Blanches  
04220 SAINTE TULLE

06 43 20 39 03 - 06 18 03 29 21  
[contact@vandusud.com](mailto:contact@vandusud.com)

C'est bientôt le printemps, la période idéale pour penser à votre reconversion professionnelle.

L'ancien CIF (Congés Individuel de Formation) est devenu le CPF TP (Transition Professionnelle).  
On vous explique comment franchir le pas !

MANOSQUE

Le FONGECIF a changé de nom, il s'appelle désormais Transition PRO PACA.



### POUR QUOI FAIRE ?

Le dispositif Transition PRO permet à un salarié d'opérer à sa reconversion professionnelle en suivant une formation certifiante ou diplômante. Cette formation est une véritable aubaine : le salaire du stagiaire et ses frais de formation sont pris en charge par le dispositif Transition PRO. Ainsi, avec ADF, préparez votre reconversion dans les métiers de la comptabilité, de la gestion, du secrétariat ou du numérique.

### POUR QUI ?

Les salariés en CDI ayant travaillé au moins 24 mois de droit privé, consécutifs ou non, dans les cinq dernières années sont éligibles pour déposer un dossier.

Les salariés en CDD doivent avoir travaillé 24 mois consécutifs ou non, au cours des cinq dernières années, dont 4 mois en CDD dans les 12 derniers mois (sauf contrats spécifiques).

### QUAND ?

Il ne faut pas attendre pour mettre en œuvre les projets de transition professionnelle. En effet, le délai d'instruction du dossier étant long, il faut se renseigner dès maintenant pour une rentrée en septembre. ADF vous accueille lors d'entretiens individuels et vous accompagne tout au long de la construction de votre projet.

### AVEC LE NOUVEAU CPF FORMEZ-VOUS QUAND VOUS VOULEZ !

Depuis novembre 2019, la nouvelle application « Moncompteformation » est sortie.

Ainsi vous avez la possibilité de retrouver toutes les formations éligibles au CPF et vous pouvez les commander directement en ligne grâce à votre crédit formation.

# AVEC LE CPF TP, OSEZ LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE AVEC ADF !

### A VOUS LA LIBERTÉ

Connectez-vous. Cliquez... et c'est parti ! Vous pouvez démarrer une formation de votre choix très rapidement, sans avoir besoin de l'accord de votre employeur (hors temps de travail). Pour le demandeur d'emploi, il n'est plus nécessaire d'obtenir l'accord de Pôle Emploi. En effet, le CPF a été pensé en autonomie. Dans le cas où vous êtes salarié et souhaitez effectuer une formation sur le temps de travail, il est également possible de mobiliser votre CPF avec l'accord de votre employeur.

Créez votre compte RDV sur [moncompteformation.gouv.fr](http://moncompteformation.gouv.fr) et commencez votre expérience.



### ET LES HEURES DIF ?

Les heures cumulées au titre du DIF (Droit individuel à la formation, ancien dispositif avant 2015), doivent être absolument créditées avant le 31 décembre 2020. Passée cette date, votre DIF sera perdu ! Récupérez vos attestations auprès de vos anciens employeurs et créditez vos heures directement sur votre compte formation.

### ET LES ABONDEMENTS ?

L'alimentation du CPF est majorée pour les salariés peu qualifiés : 800 euros par année de travail, dans la limite d'un plafond total de 8 000 euros. Pour pouvoir bénéficier des droits majorés au CPF, les personnes concernées doivent se déclarer sur leur compte, être sans diplôme ou avoir uniquement le diplôme national du brevet des collèges.

Retrouvez toutes les formations éligibles au CPE et CPF TP sur [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr) ou contactez ADF par téléphone !



LA FORMATION,  
C'EST TOUJOURS LA SOLUTION !!

ADF FORMATION

22 rue des Entrepreneurs  
Z.I St Joseph - MANOSQUE

Tél. 04 92 72 82 82

accueil@adfformation.fr  
[www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)

**FORMATIONS  
COURTES**  
éligible CPF  
(ancien DIF)



**FORMATIONS  
LONGUES**  
éligible CPF TP  
(ancien CIF)

# SALARIÉS

Utilisez votre CPF pour vous former ou changer de métier !

## FORMATIONS COURTES

CERTIFIANTES

Spéciales salariés et demandeur d'emploi

## FORMATIONS LONGUES

DU BAC À LA LICENCE

Salariés en reconversion professionnelle

**IMPORTANT DATE LIMITE FIN MAI**  
pour déposer son dossier auprès  
du CPF TP pour la rentrée de septembre !

- Bureautique ■ Commercial ■ Secrétariat
- Langues ■ Coaching ■ Comptabilité ■ Management
- Immobilier ■ Gestion ■ Infographie ■ Web
- Développement personnel



Une affaire rondement menée puisqu'ils ont gagné le championnat régional des mini-entreprises dans la catégorie apprentissage et intégré la finale nationale. L'histoire continue car depuis la rentrée, notre nouvelle promotion de BTS MCO travaille sur la création d'une entreprise d'écoponge.

Les alternants en BTS Tourisme organisent régulièrement des visites et des voyages, une véritable création de produits touristiques à destination du grand public.

La section 2019 Hôtellerie-Restauration a pu, dans le cadre d'un voyage à Paris, rencontrer Philippe Faure-Brac, meilleur sommelier du monde et visiter l'argenterie du Palais de l'Élysée.

## VOTRE ORIENTATION AVEC LE POINT A



La CCIT 04 vous informe et vous conseille sur l'apprentissage et les formations accessibles par la voix de l'alternance. Retrouvez votre Point A tous les mercredis à l'Eco Campus de Sainte-Tulle.



## [Les étudiants en parlent]

Lisa LEVA - Ancienne Elève de BTS Tourisme

*«Je cherchais un établissement pour passer mon BTS Tourisme et j'ai trouvé le CFA de la CCI04 : un cadre extraordinaire, avec un bâtiment d'accueil tout neuf et idéalement situé. Mon entretien s'est bien passé. J'ai donc intégré le CFA en alternance, et terminé major académique de ma promotion.»*

Rachel BORRELY - Ancienne élève de BTS MCO aujourd'hui en licence responsable développement commercial toujours au CFA de la CCI04

*«J'ai trouvé au CFA de la CCI une ambiance qui m'a littéralement portée vers la réussite. Je suis parfaitement convaincue par l'alternance qui permet de joindre la théorie à la pratique, de mettre un pied dans le monde du travail tout en conservant la qualité d'apprenant. Pour moi c'est une formation idéale.»*

**VOUS POUVEZ TROUVER TOUTES LES INFORMATIONS RELATIVES À NOS FORMATIONS SUR [WWW.CF.04.FR](http://WWW.CF.04.FR)**

**RENSEIGNEMENTS AU 04 92 70 75 20**

**74 MARS**  
10H / 17H

**BAC - BTS - BAC+3**

**PORTES OUVERTES**  
CENTRE DE FORMATION DES APPRENTIS CCI04

ECO CAMPUS PROVENCE FORMATION  
445 rue Gabriel Besson  
04220 SAINTE-TULLE  
04.92.70.75.20



Comme tous les ans, au mois de Mars, se déroule «Mon Agglo pour l'Emploi». Au programme, forum des métiers de l'agriculture, forum multi-sectoriel Pôle Emploi, ateliers collectifs ou individuels... toutes les conditions sont réunies pour vous accompagner !

## MANOSQUE

La 6<sup>ème</sup> édition « Mon Agglo pour l'emploi », pilotée par le service développement économique de la communauté d'agglomération DLVA, en partenariat avec Pôle Emploi, les chambres consulaires, la plateforme Initiative Alpes de Haute Provence et la Mission Locale, se déroulera les 27 et 28 mars 2020 à Manosque.

### EN QUOI CONSISTENT CES JOURNÉES ?

La journée du 27 mars sera dédiée au Forum multi-sectoriel organisé par Pôle Emploi et au Forum des métiers de l'agriculture, nouveauté 2020, organisé par la Chambre d'agriculture.

A l'instar des années précédentes, « l'équipe entreprise » de Pôle emploi Manosque s'est fortement mobilisée pour recueillir les nombreux postes à pourvoir sur le territoire de DLVA.

Plus de 60 entreprises de tous les secteurs d'activité du territoire de DLVA et alentours seront présentes.

Afin de promouvoir ses emplois, la chambre d'agriculture s'est naturellement associée à l'évènement « Mon agglo pour l'emploi » 2020.

Le Forum des métiers de l'agriculture regroupera 25 entreprises du monde agricole du territoire de DLVA et au-delà.

La journée du 28 mars sera dédiée aux jeunes et s'articulera en 2 temps :

1/ Une matinée où des ateliers seront proposés sur inscription :

- Atelier collectif de prise de parole en public « Etre à l'aise et maîtriser son stress », de 9h30 à 11h et 11h30 à 13h
- Atelier individuel « Conseil en image » (entretien de 30 mn), de 9h30 à 15h



# «MON AGGLO POUR L'EMPLOI» LES 27 ET 28 MARS !

2/ L'après-midi de 14h à 16h30

- Forum Jobs d'été pour les 18/25 ans : une trentaine d'entreprises sera présente pour recruter en direct.
- Coopérative Jeunesse de Service, pour les 16/18 ans : l'occasion de vivre une première expérience professionnelle et tester l'aventure de la création d'entreprise.
- Speed dating Baby Sitting.

EN 2019, PLUS D'UN JEUNE SUR TROIS A TROUVÉ UN EMPLOI GRÂCE À CETTE JOURNÉE

### LE PROGRAMME ET LES LIEUX

Vendredi 27 mars, de 9h à 12h à Manosque

- Salle Osco Manosco :  
Forum de recrutement multi-sectoriel
- Salle des Embarrades :  
Forum des métiers de l'agriculture

Samedi 28 mars, de 9h30 à 16h30 à Manosque

- Salle Osco Manosco :  
Ateliers sur inscription - De 9h30 à 13h
- Salle des Osco Manosco :  
Forum "jobs d'été" - Dédié aux 18-25 ans. De 14h à 16h30

### INFORMATIONS

Service Développement  
Economique de DLVA

Tél. 04 92 70 35 52  
economie@dlva.fr



# MON AGGLO POUR L'EMPLOI

27 28 MARS  
2020

[www.economie.dlva.fr](http://www.economie.dlva.fr)  



**VENDREDI 27**  
ENTRÉE LIBRE  
**FORUM DE RECRUTEMENT**  
**POLE EMPLOI**  
**FORUM DES METIERS**  
**DE L'AGRICULTURE**  
9H00 - 12H00

**SAMEDI 28**  
RÉSERVÉ AUX 18/25 ANS  
**FORUM JOBS D'ETE**  
14H00 - 16H30  
**ATELIERS**  
**SUR INSCRIPTION**  
9H30 - 15H00

**MANOSQUE** SALLE OSCO MANOSCO

CREATION PHOTOS : SHUTTERSTOCK

De plus en plus de jeunes sont attirés par les métiers de la beauté et de fait, de plus en plus de formations ne cessent de se développer. Vicenta Formation, située à Manosque, vous propose des formations en coiffure, esthétique, cosmétique et parfumerie.

## MANOSQUE

Les métiers de la beauté et de l'esthétique vous attirent, mais vous hésitez encore à diriger votre cursus vers une formation dans ce domaine. L'Ecole Vicenta Formation implantée à Manosque depuis 2008 vous propose un panel de formations diplômantes. Vous trouverez certainement sur les conseils de Karine Uros la formation qui vous convient et qui correspond à vos attentes.



### LES FORMATIONS

Faire sa formation à l'école Vicenta **c'est la garantie d'avoir une formation diplômante et surtout adaptée au projet de chacun.**

Aujourd'hui l'école vous propose différents cursus :

#### - Formations diplômantes

Dans le milieu de l'esthétique, de la cosmétique et de la parfumerie, ce sont des CAP, BP et BAC PRO qui sont à portée de tous. Si vous êtes plutôt attiré par la coiffure, vous pouvez entreprendre un CAP, BP et une mention complémentaire coiffure.

Si vous êtes déjà diplômé mais que vous souhaitez vous perfectionner en réalisant des stages ou bien tout simplement ajouter à votre cursus des formations complémentaires, Vicenta Formation pense aussi à vous...

#### - Stages de perfectionnement et formations complémentaires

Les extensions de cils, la prothésie ongulaire, les soins du corps, modelage esthétique et bien-être, le conseil en image personnelle, le maquillage artistique n'auront plus de secrets pour vous suite aux stages de perfectionnement ou suite à une formation complémentaire. Pour celles ou ceux qui souhaitent faire une remise à niveau en coiffure, Karine Uros vous offre aussi cette possibilité.

### PROFILS ET PRÉ-REQUIS

Si vous souhaitez faire un **CAP en 2 ans**, vous pouvez intégrer l'école dès lors que vous avez le niveau 3<sup>ème</sup>, c'est à dire en sortant du collège, ou bien le niveau seconde pour une réorientation par exemple.

Le **CAP en 1 an** est réservé uniquement aux adultes en reconversion professionnelle avec ou sans diplôme, cela n'a aucune importance pour intégrer l'école.

Si vous souhaitez plus, vous orienter vers un **BAC PRO an 3 ans**, il faudra remplir les mêmes conditions que le CAP en 2 ans, à savoir **avoir le niveau 3<sup>ème</sup> ou seconde.**

# VICENTA FORMATION, L'ÉCOLE DES MÉTIERES DE LA BEAUTÉ

### UNE ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE ACTIVE

Karine, à la tête de l'école est entourée d'une **équipe d'enseignants qualifiés et compétents** pour transmettre leurs savoirs et assurer un suivi individuel de chaque élève dans **une bonne pratique pédagogique tout au long de sa formation.**



### SE FORMER À UN MÉTIER

Pour bien se former à un métier, rien de tel que la pratique ! **C'est pour cela qu'un salon et un institut d'application, ouverts au public, permettent aux**

**élèves d'apprendre leur futur métier en conditions réelles et d'avoir un contact direct avec la clientèle.** En fin de cursus tous les élèves sont autonomes, expérimentés en vue d'une bonne insertion professionnelle. **Vicenta Formation connaît parfaitement les besoins des entreprises et atteint un taux de placement de 80 %.**

### LES PARTENAIRES

« Dans le cadre de leur formation, les élèves effectuent des stages en milieu professionnel dans des entreprises. Ceux-ci permettent aux élèves d'acquérir les compétences techniques et commerciales indispensables aux métiers de l'esthétique et de la coiffure. Je tiens à remercier tous nos partenaires : instituts de beauté, parfumeries, hôtels, spas, parapharmacies, établissements de bien-être, salons de coiffure... qui accueillent, forment nos élèves et participent à leur réussite », nous précise Karine Uros.

### LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

Les portes ouvertes auront lieu le vendredi 6 et 13 mars de 13h00 à 17h00. C'est l'occasion de venir découvrir dans une ambiance chaleureuse et conviviale les formations, les professeurs et recueillir les témoignages d'élèves !

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ecole Technique Privée Vicenta Formation

Rue des Entrepreneurs  
ZI Saint-Joseph 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 74 19 76



En recherche d'emploi et intéressé par l'animation ou les métiers du sport : alors Objectif+ emploi est la structure idéale pour vous accompagner et vous proposer une formation diplômante ! Osez franchir le pas !

# OBJECTIF + EMPLOI, CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT

## OBJECTIF + QU'EST-CE-QUE C'EST ?



**Objectif+** est une association loi 1901 créée il y a maintenant 28 ans sur le territoire Bas-Alpin. C'est un **partenaire majeur**

**dans l'emploi associatif**, qui a pour objet «la promotion, la consolidation et la pérennisation de l'emploi associatif». Objectif+ emploi se définit comme **un groupement d'employeurs dans le secteur non marchand**.

**Sa mission première est de répondre aux demandes de ses adhérents, dans le domaine du sport et de l'animation.** Parmi les adhérents, on retrouve les **collectivités locales, les structures sportives ou encore les structures associatives**. Objectif + emploi décharge la structure utilisatrice des démarches administratives et de la gestion de ses emplois. Elle mutualise également l'emploi puisqu'elle organise le temps partiel et les emplois saisonniers entre plusieurs associations et/ou collectivités territoriales. **Les structures faisant appel à Objectif+ bénéficient d'une expertise sociale. Par ailleurs elle fidélise ses salariés et développe leur formation.**



## QUELS CONTRATS DE TRAVAIL ?

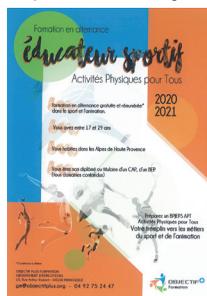
**En 2019, ce ne sont pas moins de 238 salariés qui ont été mis à disposition par Objectif+.**

Tous types de contrats sont signés : CDI, CDD, CDII, Contrat Saisonnier, contrat d'apprentissage ou de professionnalisation, ou bien encore Contrat d'Engagement Educatif : éducateur sportif, responsable, assistant de base nautique, agent de développement ou encore éducateur petite enfance. **Parmi les 75 adhérents que compte Objectif+ vous trouverez certainement le contrat de travail qui vous convient le mieux !**

Pour schématiser on peut considérer qu'Objectif+ est une sorte d'agence de travail temporaire d'Insertion.

## PARCOURS FORMATION/INSERTION

Depuis 2016, **Objectif+ Emploi propose en PACA un parcours formation/insertion**. En 2020 L'association propose à Manosque une formation en alternance pour devenir éducateur sportif. Cette formation diplômante «Activités Physiques pour Tous» vous conduira à l'obtention du diplôme BPJEPS APT.



Pour prétendre à cette formation il faut remplir quelques conditions :

- Avoir entre 17 et 29 ans
- Habiter dans les Alpes-de-Haute-Provence
- Être non diplômé ou titulaire d'un CAP ou d'un BEP (tous domaines confondus)

**Il est important de noter que cette formation est une formation en alternance prise en charge et rémunérée\* dans le domaine du sport et de l'animation.**

\* Condition à définir.

Il faut aussi bien entendu avoir des aptitudes physiques pour être bénéficiaire de la formation. Un SAS de préformation en lien avec Pôle Emploi vous sera proposé. **Si toutefois vos tests d'aptitudes ne sont pas validés : pas de panique, Objectif + pourra vous proposer une réorientation vers un CQP Animations Loisirs Sportifs.** A ce moment là vous entrerez dans le parcours de la «2<sup>ème</sup> Chance».

## PORTEUR DE DISPOSITIF DE L'ETAT

Objectif+ est également porteur du projet «Clauses Sociales d'Insertion dans les marchés publics» créé en 2010 par l'état. L'insertion par l'activité économique a pour objet de permettre à des personnes sans emploi, rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières, de bénéficier de contrats de travail en vue de faciliter leur insertion sociale et professionnelle.



**OBJECTIF PLUS**  
10, rue Arthur Robert  
04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 75 24 47  
ge@objectifplus.org

### LUNDI 2 MARS

<b>REILLANNE</b>	Librairie Regain	Cours d'initiation à la Langue des Signes	18h30 - 19h30	☎ 06 73 98 96 10
------------------	------------------	---	---------------	------------------

### MARDI 3 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	L'audace du Papillon	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Exposition «La Pano' Mania de Marina» >30/4	10h - 18h	☎ 04 92 87 40 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives Dép.	Expo : La Haute Provence au frè du temps > 7mai	9h - 17h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Exposition de BD : Le Pain nu > 7 mars	14h - 18h	☎ 04 92 70 54 54
<b>MALIJAI</b>	Local Chardons Bleus	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>ORAISON</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 50 46 38 80



joël vilcoq  
chocolatier  
confiseur



Chocolaterie Joël Vilcoq  
62 rue Grande 04100 Manosque

04 92 72 00 58  
joel-vilcoq-chocolatier.fr



### MERCREDI 4 MARS

<b>MANSOQUE</b>	Hôtel Raffin	Expo «Jean Giono les Chemins de l'œuvre» > 31/12	journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>MANOSQUE</b>	Cinema CGR	Antoine, présente «Les Caraïbes»	16h	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les histoires du 1er : C'est le printemps !	15h30 - 16h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives Dép.	L'Affaire Lurs, 4 août 1952 > 6 mai ( les mercredis)	9h- 17h	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Hermitage	Théâtre : un balcon entre ciel et terre	10h	☎ ...
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Théâtre Marionnettes : Bon Débarras	19h	☎ 04 92 64 27 34
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Expo : la Lettre et l'esprit. Histoire imprimerie >31/03	journée	☎ 04 92 70 48 20
<b>MISON</b>	Salle polyvalente	Les veillées des Basses Alpes	20H15	☎ 04 92 31 15 36
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Iles..Etait une fois, Les Caraïbes, en prés d'Antoine	16h	☎ ...

**PARLONS PRIX : 6400 € TTC\* électroménagers compris TOUTE L'ANNEE...  
et des cadeaux exceptionnels en mars 2020 !**



# SCHMIDT

Jusqu'au 28 mars

## OFFRES VERTIGINEUSES

Pensez à prendre rendez-vous dans votre  
**Centre Conseil SCHMIDT de Manosque**

Le lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30  
Le samedi de 10h30 à 18h30  
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30  
et de 14h30 à 18h30

Modèle ARCOS MAT. Façades en panneaux de particules 19 mm mélaminé 4 chants épais 1,4 mm, 30 coloris de façade au choix. Corps de meuble en panneaux de particules 19 mm mélaminé intérieur et extérieur, 24 coloris au choix. Tous les tiroirs et blocs tiroirs sont à ouverture totale et sont équipés de blocs tiroirs ONIX de série / ARMOIRE POUR INTEGRER UN REFRIGERATEUR ET UN CONGELATEUR OU UN COMBINE 2 portes, 1 étagère fixe, L60cm, P59,5cm, H195cm - 860,75€ / ELEMEN BAS CUISSON, 1 bloc tiroir, 2 tiroirs, 1 façade de tiroir, L120cm, P59,9cm, H78cm - 827,41€ / FACADE séparée en deux parties pour lave-vaisselle ou réfrigérateur intégrés totalement: L60cm, P59,5cm, H78cm -179,43€ / BAS SOUS-EVIER, 1 bloc tiroir, 1 bloc tiroir avec découpe pour siphon, L120cm, P59,5cm - 980,03 € / PLAN DE TRAVAIL STRATIFIE 62paisseur 39 MM (qualité hydrofuge), L302cm, P62,5cm - 541,11 € / élément haut, 1 porte «lift» basculante, 1 rail avec supports pour étagère, 1 étagère réglable, L90cm, P37cm, H52cm - 351,05 € / 2RETOURS DE SOCLE en finition mélaminé, épaisseur 13 mm, H10 cm - 42€ / SOCLE en finition mélaminé, épaisseur 13 mm, L180cm, H10cm - 62€ / SOCLE en finition mélaminé, épaisseur 13 mm, L360cm, H10cm - 112€ / PACK électroménager ELECTROLUX, 2924€. L'ensemble des appareils électroménager est garanti 5 ans pièces et main d'œuvre et déplacement. AVANTAGE CLIENT dans le cadre de la campagne promotionnelle de 1714,63 €. Montant net de la cuisine hors éco-participation - 6327,76€ / Eco-participation mobilier - 31,74 € / Eco-participation DEEE - 40,50€ Montant total de la cuisine avec éco-participation mobilier et DEEE - 6400€. Prix du modèle photographié hors pose, carrelage et livraison. Prix fournis à titre indicatif en euro TTC (TVA20%). Les prix pour les socles et retours de socles sont indiqués en finition mélaminé mat. Le prix pour le plan de travail est indiqué en stratifié mat. Le prix définitif reste sous la responsabilité du Centre Conseil Vendeur, commerçant indépendant.

### JEUDI 5 MARS

<b>MANOSQUE</b>	Petite Salle J Le Bleu	Théâtre «IL FAUT BIEN QUE VIEILLESSE SE PASSE»	20h30 - 23h	☎ 06 70 79 70 35
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Expo : Digne de Soi, Ramuntcho Matta	journée	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Mediath. F. Mitterand	Expo, rencontres... Géraldine Alibeu > 29 février	9h - 18h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Connaissance du monde : «Nouvelle Calédonie ...»	14h	☎ ...

### VENDREDI 6 MARS

<b>FORCALQUIER</b>	Les Caves à Lulu	Les garageurs : quintet jazz convivial et festif	21h - 22h30	☎ 06 82 01 50 64
<b>VALENSOLE</b>	Salle Polyvalente	Rendez-vous Celtique	20h - 22h	☎ 06 71 20 58 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Le café graines : pour ceux qui ont la main verte	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Concert : Arash Sarkechik	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Poésie électro : OTTILIE (B)	22h	☎ 06 85 35 68 42
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	Théâtre : André y Dorine	21h	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Danse : Ballet2Rue	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Jazz Club avec BRC Trio	20h30	☎ 04 92 74 37 01
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ctre. Cult. Signoret	Des femmes en écriture, de femmes en luttes	16h - 20h	☎ 04 92 64 44 12
<b>MANOSQUE</b>	Salle Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10



**RUE DES ENTREPRENEURS  
ZI ST JOSEPH  
04100 MANOSQUE  
TÉL. : 04 92 74 19 76  
vicenta.formation@orange.fr**

## ÉCOLE TECHNIQUE PRIVÉE D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

**JOURNÉES  
PORTES OUVERTES** LE VENDREDI 7 FÉVRIER  
LES VENDREDIS 6 & 13 MARS  
de 13h00 à 17h00.

**FORMATIONS PROFESSIONNELLES  
CAP / BP / BAC PRO**

- BAC PRO Esthétique cosmétique parfumerie
- CAP Esthétique - Cosmétique - Parfumerie
- CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique
- Brevet Professionnel Coiffure

### SAMEDI 7 MARS

<b>VOLX</b>	Gymnase Collège	Langue des signes et expression dansée	11h - 12h	☎ 06 73 98 96 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Exposition Salle des Gardes / Lucien Jacques	15h30 - 18h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>ESPARRON-VERDON</b>	Salle Polyvalente	Repas spectacle/cabaret au profit de l'A.S.P.A	20h - 01h	☎ 06 64 46 09 09
<b>VOLX</b>	Gymnase du collège	Cours d'initiation à la langue des signes	9h - 11h	☎ 06 73 98 96 10
<b>ORAISON</b>	Lolycircus	Babycirque - Familycirque > 8/03	9h30 - 19h30	☎ 04 92 75 36 86
<b>LA BRILLANNE</b>	Gal. Brillan'Art	Exposition «Livres d'artistes et Poèmes»	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Rock Fusion : Tribute to Red Hot Chili Peppers ...	21h	☎ 04 92 72 19 70
<b>MANOSQUE</b>	Maison Biodiversité	Stage en apiculture : la visite de printemps	14h - 17h30	☎ 06 72 93 83 13
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>MANOSQUE</b>	Atelier Kalayaan	Fabrication lavette en T-shirt recyclé au tricot	10h - 12h	☎ 06 16 33 85 45
<b>MANOSQUE</b>	Atelier Kalayaan	Fabrication d'un baume	14h30 - 19h30	☎ 06 19 69 04 24
<b>PEIPIN</b>	Salle du Riou	Stage de naturopathie	9h - 12h	☎ 04 92 62 60 59
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Samedi musical	10h15	☎ 06 08 45 01 64
<b>LA BAST. JOURDANS</b>	Salle Polyvalente	Vide poussette	9h - 15h	☎ 06 81 67 52 12
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

## STORES, PERGOLAS, PORTES, FENÊTRES SUR-MESURE

DU 28 FÉVRIER AU 04 AVRIL 2020

**300** €  
TTC

OFFERTS  
par tranche de

**2000** €  
TTC

D'ACHAT SUR TOUS LES PRODUITS\*

\* Offre non cumulable, avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commande en cours.

KOMILFO - RCS B 443 096 736. Entreprises indépendantes, membre du réseau Komilfo - Juin 2020 - Photo net contractuelle - Crédit photo : Piusa Clérich.

**MANOSQUE - AIX-EN-PROVENCE**  
VOTRE SHOWROOM KOMILFO  
**STORES ET FERMETURES PROVENÇALES**

 **komilfo**  
Votre conseiller stores et fermetures

### DIMANCHE 8 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Compétition régionale Escrime/Fleuret	7h - 19h	☎ 04 92 30 52 89
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Film «Pour SAMA» au ciné pour les Droits Humains	17h40 - 20h40	☎ 06 42 35 26 02
<b>CORBIÈRES</b>	Salle Multiactivités	Loto de l'asso. «L'Oustaou per Touti» Corbières	15h	☎ 06 99 77 15 16
<b>SISTERON</b>	Centre-Ville	11ème Grand Prix cycliste de la ville de Sisteron	13h - 16h	☎ 06 76 65 18 80
<b>SAINTE-TULLE</b>	...	Vide Grenier	...	☎ ...
<b>ALLEMAGNE-PVCE</b>	...	Balade VTT - parcours 10 kms & 30 kms	9h - 12h	☎ 04 92 75 01 73
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Théâtre/Danse : le temps d'une étreinte	16h30	☎ 06 85 35 68 42
<b>MANOSQUE</b>	...	Sorties : Les Salades sauvages à Manosque	14h - 17h	☎ 06 50 36 07 49
<b>VILLENEUVE</b>	Musée de Villeneuve	Exposition La Roche Amère > 31 /12	11h - 12h	☎ 06 28 14 24 78
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Vide greniers	journée	☎ 06 11 75 51 02
<b>ROUMOULES</b>	Salle des fêtes	Loto	15h	☎ ...
<b>LA BAST. JOURDANS</b>	Salle Polyvalente	Vide couture et loisir créatif	9h - 17h	☎ 06 81 67 52 12
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Ciné-Débat : Pour Sama, animé par Pascal Privet	17h45	☎ ...

### LUNDI 9 MARS

<b>PIERREVERT</b>	Golf	Dîner de Gala des Disciples d'Escoffier	19h - 22h30	☎ 06 07 19 74 22
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Expo «Jean Giono les Chemins de l'œuvre»	journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Atelier expo Artistica	Déstockage tableaux divers > 31/03 - Sur RDV	...	☎ 06 59 13 34 74

### MARDI 10 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	L'Inde à l'honneur	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	Théâtre : L'envol	19h	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Médiat. D'Herbès	Expo, conférence : Promenade en Corée > 30 /04	journée	☎ 04 92 74 10 54
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Pop-up, livres de peintre, livres objets...	journée	☎ 04 92 64 44 12

Reposez-vous sur un partenaire de confiance pour gérer votre administratif !

Particulier

Professionnel  
(possibilité de déplacement)



P.A.A.S

**PROVENCE ASSISTANCE ADMINISTRATIVE SERVICES**

Une SOLUTION ADMINISTRATIVE et un GAIN DE TEMPS !

Nous prenons en charge vos démarches avec vos organismes !

Urssaf, Sécurité Sociale des Indépendants, Banque, Expert Comptable, Impôts, Assurance, Caf

**Gestion comptable.** Saisies de vos écritures comptables\*, déclaration de TVA\*, tableau de bord suivi de votre trésorerie, relances d'impayés...

**Gestion administrative.** Aide à la création d'entreprise, formalités, rédaction appel d'offres, montage dossier de prêt etc...

**Gestion commerciale.** Devis, suivie et gestion de facturation, envoi de devis, établissement de tous les fichiers (articles, clients, tarifs...), après établissement mise à jour des données, recherche fournisseurs, archivage, ou sauvegarde...

\* En collaboration avec votre expert comptable, ou votre centre de gestion agréé : Artz, de l'Ordonnance 1945

- ▶ Artisans
- ▶ Auto Entrepreneurs
- ▶ Futurs créateurs d'entreprise
- ▶ Particuliers
- ▶ Propriétaires de biens
- ▶ Futurs acquéreurs...

**900 Chemin du Devens - VILLENEUVE**

Claudine Juhan - 06 10 41 38 17 - Clau.paas04@gmail.com

### MERCREDI 11 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Eg. ND Ormeaux	Xinarca, chant et cistre corses	20h30 - 21h50	☎ 06 71 93 18 58
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Soyons courageux ! Mise en scène d'un compte	16h - 17h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Ludothèque Itinérante - Ludobrousse	15h	☎ 06 85 35 68 42
<b>MONTFORT</b>	...	Initiations aux salades sauvages à Montfort	16h30 - 18h30	☎ 06 50 36 07 49
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	L'heure du conte au château	10h - 11h	☎ 04 92 78 70 82
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Etangs Salettes	Atelier pêche 7-16 ans : Tous les mercredis	13h30 - 17h30	☎ 04 92 32 37 04
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Eg. ND Ormeaux	Xinarca, chant et cistre corses	16h30 - 17h50	☎ 06 71 93 18 58

### JEUDI 12 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Expo - La lettre et l'esprit : petite hist. de l'imprimerie	journée	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	L'Occitane	Collecte de Sang	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Soirée Ciné-Filles - Stand et Anim. puis film Forte	19h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Cinéla CGR	Ciné Débat - Et je choisis de vivre. Animé par ASP04	19h30	☎ ...

### VENDREDI 13 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Les Rendez-vous de Printemps > 22/03	11h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Rencontre avec Ariana Daniele	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier d'écriture	9h30 - 12h00	☎ 04 92 70 48 20
<b>VALENSOLE</b>	Salle Cinema	Noria : 35000 km de la France au Laos en 2CV	18h30	☎ 06 62 49 74 15
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Soirée de soutien : tous avec Léo	19h	☎ 06 85 35 68 42
<b>VINON/VERDON</b>	Salle Moulin St André	Apéro philo !	19h	☎ 04 92 79 34 62
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Terrasses Marronniers	RDV de Printemps / concert un nerf de swing	11h - 12h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Retransm. spectacle P. Sébastien INTIME	20H30	☎ ...

## GRÉOUX-LES-BAINS LES RENDEZ-VOUS 13>22 MARS DE PRINTEMPS 2020

lecture, conférence, cinéma, concert,...

**ICI**  
et nulle part ailleurs !



Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON



durance-luberon-verdon.com

### SAMEDI 14 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	L'Unicef fait son show	9h30 - 23h	☎ 04 92 30 52 89
<b>VALENSOLE</b>	Salle Cinéma	Noria : 35000 km de la France au Laos en 2CV	18h30 - 21h	☎ 06 62 49 74 15
<b>MOUSTIERS-STE-M.</b>	Place de l'Eglise	Fête de la Saint Patrick	12h - 19h	☎ ...
<b>SISTERON</b>	Salle Alcazar	Soirée dansante orchestre Trio Azur	21h30	☎ 06 83 73 84 02
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Concert : DMITRY BAEVSKY QUARTE	21h - 23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Fusion des Balkans : Balca Bandanica	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>DIGNES-LES-BAINS</b>	Ecole Intercommun.	Expositions / Portes ouvertes > 21 mars	...	☎ ...
<b>MÉZEL</b>	Salle Polyvalente	Mézel fête la Saint-Patrick	19h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Opéra : Les Indes galantes	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Park. des Marronniers	Expo voitures anciennes	14h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon bien-être >15/03	10h - 19h	☎ 06 37 68 82 24
<b>ORAISON</b>	Loly Circus	Stage Clown avec E. Sembély >15/03	9h30 - 17h	☎ 04 92 75 36 86
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>PEIPIN</b>	Salle du Riou	Stage de poterie	9h30 - 12h30	☎ 04 92 62 60 59
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Stage théâtre > réservation obligatoire	journée	☎ 04 92 64 27 34

### DIMANCHE 15 MARS

<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Concert «French Touch» de Lucie Jean Quartet	17h30 - 19h	☎ 06 82 01 50 64
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Concert : DMITRY BAEVSKY & JEB PATTON DUO	17h - 19h	☎ 04 92 74 37 01
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Ecole de musique : Concert en famille	16h30	☎ 06 85 35 68 42
<b>LES MÉES</b>	Maison des Asso.	Bal Folk Costumé	13h - 18h	☎ ...
<b>LES MÉES</b>	Maison des Asso.	Stage gratuit de danse traditionnelle	10h - 12h	☎ ...

## Nouveau Service

**UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?**  
Nous avons des solutions à vous proposer !



**EXPÉDITION DE TOUT COLIS :**  
*Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...*  
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.



Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

### LUNDI 16 MARS

<b>ORAISON</b>	Loly Circus	Stage Clown Adultes	10h - 17h	☎ 04 92 75 36 86
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Ctre Cult. Signoret	Exposition de livres d'exception > 22/06	journée	☎ 04 92 64 27 34
<b>L'ESCALE</b>	Salle périscolaire	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99

### MARDI 17 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Asso Harmoning	Conférence d'Harmoning «La palette des émotions»	17h - 18h30	☎ 06 35 46 03 59
<b>VINON/VERDON</b>	Salle Moul. St André	Spectacle : Dans la peau de ma femme	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Théâtre : «La soirée théâtre»	20h30	☎ 04 92 73 29 02
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Expo F. Spiekermeier : «Afghan(e)s»>11/04	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Approche du livre et petites lectures	10h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Retransm en direct de l'opéra de Paris : Manon	19h15	☎ ...

### MERCREDI 18 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place De Gaulle	Carnaval de Digne-les-Bains	14h	☎ ...
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Theâtre Clown : «Lilalolu»	16h	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	IUT	Conf : Quel modèle agricole...	18h	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Loly Circus	Atelier clown	19h - 22h	☎ 04 92 75 36 86
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Egl. ND Ormeaux	Concert Accentu	16h30 - 18h	☎ 06 88 58 52 65
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	l'Hôtel le Verdon	Conférence «savoir calmer son esprit»	17h - 18h30	☎ 06 84 42 81 57
<b>VALENSOLE</b>	Médiathèque	Mille et une histoires	15h - 16h	☎ 04 92 72 12 03
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Terras. Marronniers	Café littéraire avec René Fregni	17h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résid. Les Grds Pins	Bal rétro musette	16h - 18h30	☎ 04 92 70 40 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

### JEUDI 19 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Théâtre : Le Dindon de Feydeau	19h	☎ 04 92 30 52 89
<b>VILLENEUVE</b>	...	Sortie déc. GRIGNAN, organ. l'Age d'Or Villeneuve	journée	☎ 04 92 72 38 95
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel Le Verdon	Ciné - Conférence animée par Michel Cochet -	17h - 19h	☎ 04 92 70 40 03
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel Le Verdon	Thé dansant - gratuit	16h - 18h30	☎ 04 92 70 40 03
<b>L'ESCALE</b>	MAC de l'Escale	L'histoire des crétins des Alpes	20h - 22h	☎ 06 85 11 06 51

### VENDREDI 20 MARS

<b>ST-MICHEL-L'OBS.</b>	Ctre Astronomique	Soirée T760	21h	☎ 04 92 76 69 69
<b>VALENSOLE</b>	Salle de Cinéma	Scène ouverte : thème du courage et de l'Irlande	20h - 23h	☎ 06 71 20 58 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Des roses et des cailloux : Chansons et textes	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Sage comme des Sauvages	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>MANOSQUE</b>	...	31 ème rallye national de Haute Provence > 21 mars	journée	☎ 04 92 72 05 32
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel Le Verdon	Conférence animée par Catherine Atger	17h - 19h	☎ 04 92 70 40 03
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Lib. De Fil en Page	Marc Jean en signature	17h - 19h	☎ 09 72 63 56 38
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Diffusion Spectacle Chantale Ladesou	...	☎ ...

### SAMEDI 21 MARS

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Ctre Astronomie	Soirée Découverte	21h	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Ctre Astronomie	Observation du Soleil	14h - 15h	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	La Nuit du Printemps	10h - 02h	☎ 04 92 30 52 89
<b>CHÂTEAUX-ARNOUX</b>	...	Initiation à la pratique à la Gemmothérapie	14h - 17h	☎ 06 50 36 07 49
<b>LA BRILLANNE</b>	Gal. Brillan'Art	Atelier d'écriture	...	☎ 06 10 84 39 37
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Concert : La Fiesta des Lycées	21h	☎ 04 92 72 19 70
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	RDV de Printemps / Conférence Iter	17h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Maison Biodiversité	Stage en apiculture : confection de cadres gaufrés	14h - 17h	☎ 06 72 93 83 13
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance Musicale	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>VOLONNE</b>	Esp. Notre-Dame	Karaoké	18h	☎ 06 13 31 58 61
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Diffusion Spectacle Chantale Ladesou	...	☎ ...



LOCATIONS DE VACANCES : Gîtes, camping

FERME BIO : légumes de saison

HUILES ESSENTIELLES : lavande, lavandin,

hélécryse, thym, romarin

STAGES BIEN-ÊTRE : se ressourcer...

LOCATION DE SALLE : anniversaire, formation...

VISITE DE LA DISTILLERIE TOUTE L'ANNÉE - CONTACTEZ-NOUS !



### DIMANCHE 22 MARS

<b>ORAISON</b>	Eglise ND du Thor	Concert de la Chorale de Sisteron à Oraison	17h - 18h30	☎ 06 37 82 84 93
<b>SISTERON</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Diffusion Spectacle Chantale Ladesou	...	☎ ...

### LUNDI 23 MARS

<b>FORCALQUIER</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52
--------------------	-----	------------------	-----	------------------

### MARDI 24 MARS

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Cirque Théâtre : «Burning»	21h	☎ 04 92 64 27 34
<b>PEIPIN</b>	Salle Polyvalente	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>MANOSQUE</b>	L'occitane	Collecte de sang	...	☎ 06 16 26 18 35

### MERCREDI 25 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Complot dans le Dico	14h - 14h30	☎ 04 92 30 52 89
<b>DABISSE</b>	...	Sorties Salades et asperges sauvages	16h30 - 18h30	☎ 06 50 36 07 49
<b>FORCALQUIER</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52



Votre institut *Silky Beauty* à Sainte-Tulle vous propose :  
Épilation, Soins visage et corps, Bar à ongles, Bar à cils...

#### Bar à ongles

- Pose de vernis semi-permanent ▶ 20€
- Comblage ▶ 30€
- Rallongement sur chablon ▶ 40€
- Gel sur ongles naturels ▶ 30€

#### Bar à cils

- 60€
- Extension cil à cil
- Qualité supérieure

#### Beauté des pieds

- 20€
- Limage, gommage,
- pose de vernis classique

#### Beauté des mains

- 20€
- Limage, gommage,
- pose de vernis classique

#### Soin complet du visage

- 20€
- Démaquillage, gommage, 10 minutes
- d'une machine à courant galvanic,
- modelage, masque, crème de jour.
- (durée : 45 min)

## JEUDI 26 MARS

<b>REILLANNE</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 15 40 16 24
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Expo : œuvres de Georges-Henri Pescadère > 25/04	journée	☎ 04 92 61 54 50

## VENDREDI 27 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée Karaoke	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Cinéma à 18h et 21h	dès 18h	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Hôtel Le Verdon	Conf. par C. Atger Avons nous des vies antérieures	17h - 19h	☎ 04 92 70 40 03
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Tété en concert	21h	☎ 04 92 72 19 70

## SAMEDI 28 MARS

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre Congrès	Les Soirées de l'Etoile avec l'Arapède de Jean Jaque	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
<b>VALENSOLE</b>	Salle Polyvalente	Fête de la bière - Repas choucroute sur réservation	20h - 01h	☎ 06 08 99 10 05
<b>SISTERON</b>	Place G. De Gaulle	Foire de Printemps	8h - 18h	☎ 04 92 61 00 37
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Electro World : Liwal	21h	☎ 06 85 35 68 42
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'Fé Quoi	Punk Manouche : Elektric Geïsha	22h	☎ 06 85 35 68 42
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	Musiques du Monde : Les Amazones d'Afrique	21h	☎ 04 92 30 87 10
<b>VALENSOLE</b>	Salle de Cinéma	Fête du court métrage	19h30	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance musicale	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Concert : Slow Quartet	21h	☎ 04 92 74 37 01
<b>VOLONNE</b>	Salle des Fêtes	Atelier de réparation : Repair Café	14h - 17h	☎ 07 66 28 68 60
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Salle de fêtes	Spectacle provençal	14h	☎ 04 92 61 36 71
<b>LES MÉES</b>	Cinéma des Mées	Deuxième audition publique et gratuite	14h30	☎ 06 08 45 01 64
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Lib. De Fil en Page	Rencontre et lecture avec Raymond Penblanc	18h30 - 20h	☎ 09 72 63 56 38
<b>PEIPIN</b>	Salle Polyvalente	Les journées de mars / culture & cultures	9h30 - 17h	☎ 04 92 62 60 59

# L'ARAPÈDE

**SAMEDI 28 MARS 2020**  
**20H30**

Une comédie de  
**Jean Jaque**

**ICI**

et nulle part ailleurs !



## LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

« Des fous rires sans interruption ! »  
La Provence

« Une comédie désopilante ! »  
Le Point

« L'emmerdeur à la sauce marseillaise »  
La Marseillaise

Plein tarif : 15€

Tarif réduit : 12€\*

Gratuit : - de 12 ans

\*(Groupes, demandeurs d'emploi, moins de 25 ans)

**BILLETTS EN VENTE**  
**DANS LES OFFICES**  
**DE TOURISME DE :**

○ GRÉOUX-LES-BAINS ○ ORAISON  
○ MANOSQUE ○ RIEZ  
○ QUINSON

# AGENDA

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

08 92 23 76 61

Service 0,60 € / min  
+ prix appel

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in  
une question **GRATUITE !**

Envoyez votre question,  
votre date de naissance et le code **MOUV-MARS**  
à l'adresse : [magmouvin@mouv-in.com](mailto:magmouvin@mouv-in.com)

## DIMANCHE 29 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Opéra Ballet de JP. Rameau «les Indes Galantes»	17h - 21h	☎ 04 92 30 52 89
<b>PIERREVERT</b>	Salle de la Frache	Scène chantante de Mélodies en sous-sol	15h - 18h	☎ 06 72 90 54 94
<b>LES MÉES</b>	...	1ère édition Penitent's Race	...	☎ ...
<b>VILLENEUVE</b>	...	Salades, herbes à cuire et herbes médicinales	14h - 17h	☎ 06 50 36 07 49
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Expo : œuvres de Georges-Henri Pescadère >25/04	journée	☎ 04 92 61 54 50
<b>LES MÉES</b>	Maison Associations	Spectacle : Le courage en poésie	18h	☎ 04 92 62 48 13
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Assoc.	La Grand Guerre à Peyruis	17h	☎ 06 83 22 05 79

## LUNDI 30 MARS

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre René Char	48ème rencontres cinématographique de Digne	14h	☎ 04 92 30 87 10
<b>SISTERON</b>	...	Collecte de sang		☎ 06 33 39 74 34

## MARDI 31 MARS

<b>LES MÉES</b>	Maison Assoc.	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
<b>MANOSQUE</b>	Lyée Esclançon	Collecte de sang		☎ 06 16 26 18 35

# L'OSONS JAZZ CLUB

Pour ceux qui aiment écouter le meilleur du Jazz et pour ceux qui aiment en jouer, **L'OSONS JAZZ CLUB** vous accueille dans un cadre intimiste et chaleureux.

Retrouvez l'ensemble de notre programmation, concerts, conférences, master class, soirées jazz club, jam session, ateliers : [www.losonsjazzclub.fr](http://www.losonsjazzclub.fr)



### MERCREDI 1<sup>ER</sup> AVRIL

<b>ORAISON</b>	...	Salades et petites herbes sauvages à Oraison	17h - 19h	☎ 06 50 36 07 49
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les Histoires du 1er... poisson d'Avril	15h30	☎ 04 92 70 48 20
<b>PIERREVERT</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 86 38 89 82
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 61 93 04 30

### JEUDI 2 AVRIL

<b>SAINTE-TULLE</b>	...	Collecte de sang	17h - 19h	☎ 06 08 99 03 06
---------------------	-----	------------------	-----------	------------------

### VENDREDI 3 AVRIL

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Soirée karaoké	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Expo des artistes locaux > 17/04	journée	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Jean-François Zygel improvise sur Jean Giono	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	La Lettre est l'esprit : des débuts de l'écriture...	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>VALENSOLE</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 06 07 23 21 82

# SALON DE L'HABITAT ET DES SERVICES

MANOSQUE

## 16 et 17 mai

# 40 exposants

SALLE OSCO MANOSCO

Entrée gratuite, 10h - 18h

**TOMBOLA**  
gratuite



Organisé par le **BNI** MANOSQUE

# AGENDA

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :  
www.mouv-in.com

## SAMEDI 4 AVRIL

<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND de Romigier	Concert : Gospel Air	20h30	☎ 04 92 72 16 00
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Concert Jazz : Paris Combo	20h30 - 22h	☎ 04 92 70 35 21
<b>Oraison</b>	Salle L. Bruneteau	Veillée des Basses Alpes	20h - 23h	☎ 04 92 77 65 20
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Casino Partouche	Ambiance Musicale	19h	☎ 04 92 78 00 00
<b>LE POËT</b>	Salle des Fêtes	Salon du bien être	9h - 19h	☎ 06 16 46 27 71

## DIMANCHE 5 AVRIL

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Animation pour les familles	journée	☎ 04 92 31 45 29
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean Le Bleu	Concert Delphine Haidan & David Bismuth	17h - 18h30	☎ 04 92 70 35 21
<b>LE POËT</b>	Salle des Fêtes	Salon du bien être	9h - 19h	☎ 06 16 46 27 71
<b>MANE</b>	Le Prieuré	Salagon secret	15h - 17h	☎ 04 92 75 70 50

## LUNDI 6 AVRIL

<b>SAINT-AUBAN</b>	MJC	Collecte de sang	...	☎ 04 92 64 33 56
--------------------	-----	------------------	-----	------------------

## MARDI 7 AVRIL

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	CFA	Collecte de sang	...	☎ 04 92 64 33 56
------------------------	-----	------------------	-----	------------------

## MERCREDI 8 AVRIL

<b>RIEZ</b>	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 77 80 49
-------------	-----	------------------	-----	------------------

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07

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

**Vous offre**  
**12€**  
sur votre  
contrôle technique

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES**

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

**3X SANS FRAIS**  
PAR CARTE BANCAIRE  
MasterCard VISA



Comme tous les mois, nous faisons un tour d'horizon des résultats des équipes du DLV XV. Pour ce mois de mars on revient sur les résultats ainsi que sur la soirée des partenaires !

## MANOSQUE

### Une fois n'est pas coutume, on commence par les seniors du DLV VX !

Le 12 janvier les Espoirs se sont confrontés à l'équipe de Sorgues. Le match s'est terminé par une belle victoire de espoirs qui l'emportent 26-0.

Bravo à eux qui attaquent fort 2020 avec cette victoire bonifiée contre les premiers de la poule. Un grand merci aux supporters qui sont venus nombreux pour les soutenir !

Le 25 janvier est un week-end à oublier aussi bien pour les Espoirs qui se sont inclinés contre Antibes 27-3 que pour l'Equipe 1 qui a subi une défaite contre Balagne.

Ces deux équipes n'ont pas démerité et les joueurs sont restés malgré tout courageux jusqu'au bout sans ne jamais rien lâcher. Malheureusement les défaites font aussi partie du jeu...

Lors des matchs du 9 février les Espoirs s'inclinent 5-8 contre les Etoiles sang & Or; par contre l'Equipe 1 fait le job contre Vitrolles Rugby en remportant la rencontre 27-14.

C'est un beau week-end pour les équipes qui reviennent fort !



Le 16 février, l'Equipe 1 se mesure à celle de Gardanne. C'est une victoire 22-19 qui la fait rester sur un bon rythme en enchaînant une deuxième victoire, et cette fois à l'extérieur. Ils sont donc plus que jamais de nouveau dans la course au titre !

### Après les séniors, on fait le point sur les jeunes de l'école de rugby !

Le 18 janvier, les M8 finissent premiers de leur poule avec 3 victoires en 3 matchs ! En phase finale ils se sont frottés à plus forts qu'eux et terminent par 2 défaites. L'important est qu'ils n'ont jamais rien lâché et ont tout de même terminé avec le sourire. C'est bien là le plus important !

Les M10 avec deux équipes engagées : une au niveau A et l'autre au niveau B avec Sisteron, Digne, Gap et Embrun ont permis aux minots durant le tournoi de découvrir le jeu à 10. Au programme : mêlées et lancers en touche, pour terminer avec 100 % de victoires pour les deux équipes.

Les M12 ont fait leur premier tournoi à Manosque avec un terrain gras, mais il en faut plus aux petits violets pour ne pas produire de jeu. Ce tournoi se solde par une victoire 8-1 contre Gardanne et une défaite 3-0 contre le RC Marseillais.



# SÉNIORS, ÉCOLE DE RUGBY, JEUNES ET VIE DU CLUB DLV XV

Les M14 se sont bien défendus contre Grasse 2 mais se sont inclinés 7-15. Pour contre-balancer cette défaite ils savourent la victoire contre Saint-Maximin 29-7 !

### Maintenant place aux jeunes du DLV XV !

Le 18 janvier, les M16 accusent une lourde défaite contre le SMUC Rugby 57-5.

Les M19 essuient eux aussi une défaite 7-17 contre l'Entente Corse.

Cette après-midi là est donc à oublier pour les jeunes...

### Le 8 février

Les M16 remontent la pente en signant une victoire contre Berre 14-17.

Les M19 signent eux aussi une victoire contre Brignoles 36-33. Bravo aux jeunes !



### La vie du Club

En parallèle des matchs et tournois, le club du DLV XV a aussi une vie! Fin janvier, une nouvelle «soirée partenaires» était organisée.

Ce sont les équipes de

Ludovic Henry du Restaurant le Sud à Manosque qui ont reçu le club avec un très bon buffet ainsi qu'une belle galette des rois. Les dirigeants ont profité de cette soirée pour revenir sur la 1<sup>ère</sup> partie de saison mais aussi sur les objectifs de la 2<sup>ème</sup> partie. A cette occasion quelques petits cadeaux leur ont été offerts ! Le club tient à remercier Ludovic Henry et ses équipes.

Le 7 Février; le Président de la Ligue Sud Provence Alpes-Côte-d'Azur FFR, Henry Mondino ainsi que le CODIR étaient présents au Stade Maurice David pour adresser les vœux pour l'année 2020. A cette occasion, les prix du bénévolat de la saison 2019/2020 ont été distribués et parmi eux deux membres du DLV XV ont été récompensés :



Jean-Pierre Saitour, entraîneur de l'équipe 1 a été récompensé pour son travail au sein du club et Mathieu Santoni, président des South Sevens Rugby a quant à lui été récompensé pour sa 1<sup>ère</sup> année à la tête de cette nouvelle association de rugby à VII de la région.

Bravo et merci à eux pour leurs investissements !

# LES MÉES : PENITENTS' RACE LE 29 MARS 2020



Un gros évènement sportif se prépare aux Mées pour le 29 Mars ! En effet Les Pénitents Endurance et la commune des Mées vous propose une course nature de 10,4 km et 550 m de dénivelé positif. Cette course est ouverte aussi bien aux coureurs qu'aux marcheurs. Alors à vos baskets !

## LE PARCOURS

La montée de St-Roch, courir sur un single sur le fil et à travers des rochers

et... A l'intérieur! La descente de San Peire et sa vue panoramique. Le single dans les Pénitents et pour finir... Le must!

En effet, dans le final, vous pourrez traverser le tunnel de la mine! 350m creusés il y a plus de 150 ans à la barre à mine par les Méens. Ces 350m et 50m de dénivelé seront éclairés pour l'occasion.

**Des émotions à la pelle, des souvenirs inoubliables pour tous.** La motivation des Pénitents endurance est de proposer une épreuve, exigeante, mais accessible à tous.

Pour cette première édition, les dossards seront limités à 250!

## LE PROGRAMME

Reconnaissance officielle : Le **Dimanche 8 mars à 10h** tout le monde se donne rendez-vous place de la République pour une reconnaissance officielle du parcours.

### Dimanche 29 Mars 2020 :

**A partir de 8h30**, retrait des dossards. Les inscriptions sont encore possibles à ce moment-là s'il reste des dossards disponibles. Attention nous vous rappelons que pour cette première édition, les dossards sont limités à 250 !

**10h** : Départ depuis le plade de la République de la 1ere Pénitents'Race

**10h05** : Départ pour les marcheurs

**11h** : Arrivée des premiers coureurs

Tarif inscriptions ; 10 € - S'il reste des dossards disponibles, 12 € le jour même - Age minimum 16 ans.

Inscriptions en ligne sur

[www.genialp.com/inscription/penitents-race](http://www.genialp.com/inscription/penitents-race)

Contact : [Yves.jimenez@wanadoo.fr](mailto: Yves.jimenez@wanadoo.fr) - [pashaudi@wanadoo.fr](mailto: pashaudi@wanadoo.fr)

# 31<sup>ÈME</sup> RALLYE NATIONAL DE HAUTE PROVENCE

SPORT & GO



Pour les inconditionnels du sport automobile et plus particulièrement de rallye, ne manquez pas le 31<sup>ème</sup> Rallye National de Haute Provence qui se déroulera les 20 et 21 mars prochain. Cette épreuve organisée par l'Ecurie Automobile Team 04 et l'ASA de Haute-Provence promet un beau spectacle.

**Sont prévus environ 170 engagés dans trois courses**

## LE PARCOURS

Ce ne sont pas moins de 276,86 km qui vont être parcourus autour de Manosque durant ces deux jours. Ce rallye se divisera en 1 étape de 3 sections. Ce sont 6 épreuves spéciales d'une longueur totale de 104,13 km

## LE PROGRAMME

### Vendredi 20 Mars 2020

**18h30 - 23h30** : Vérifications administratives et techniques

### Samedi 21 Mars 2020

**8h30** : Départ étape / Assistance

**ES1 : 9h40** : Allemagne – Riez / 17,24 km

**ES2 : 10h25** : Esparron / 17,47 km

Assistance

**ES3 : 9h40** : Allemagne – Riez / 17,24 km

**ES4 : 10h25** : Esparron / 17,47 km

Assistance

**ES5 : 19h25** : Allemagne – Riez / 17,24 km

**ES4 : 20h10** : Esparron / 17,47 km

**21h** Arrivée du rallye

On entend dire ici où là que le nonuple champion du monde des Rallyes, Sébastien Loeb, sera de la partie. Pour le moment rien n'est certain mais ce n'est pas impossible qu'il soit présent... Présence du champion ou pas, ce rallye attirera les passionnés comme les curieux !

Rallye de Haute-Provence 20 & 21 Mars

infos : [www.lerhp.com](http://www.lerhp.com)



Pour ce mois-ci l'EP Manosque Handball a décidé de laisser la parole à Jason Ortu, joueur emblématique du club et capitaine cette année de l'équipe seniors garçons...

On vous laisse lire pour en savoir un peu plus sur Jason !

# EP MANOSQUE HANDBALL : ZOOM SUR JASON ORTU



## «Bonjour Jason, peux-tu te présenter pour nos lecteurs ?

- Jason : Bonjour à toutes et à tous, Jason Ortu, bientôt 28 ans, Manosquin depuis toujours, très attaché à cette ville et à notre magnifique région. **Je suis amoureux du sport et notamment du handball que j'ai commencé à pratiquer à l'UNSS du collège du Mont d'Or et que je n'ai jamais arrêté.»**

## Que penses-tu de l'équipe seniors dont tu es le capitaine cette saison ?

- Jason : Le début de saison a été compliqué, on a un groupe rajeuni suite aux départs des « anciens » (ils se reconnaîtront) et il a fallu un peu de temps pour trouver nos automatismes et une cohésion de groupe. **Thibaut Corra (entraîneur) a fait un bon travail là-dessus. On est sur quatre victoires d'affilée, ce qui nous place dans le haut du tableau, espérons que ça continue ! C'est un plaisir de jouer dans cette équipe et un honneur d'en être le capitaine.**



## - Cela fait plus de dix ans que tu évolues au sein du club, comment vois-tu l'évolution de ce dernier ?

- Jason : Depuis 2 ou 3 ans, j'ai constaté que le club a beaucoup misé sur les équipes jeunes. Ça amène beaucoup de nouveaux jeunes licenciés et donc beaucoup de futurs talents pour l'avenir et je trouve que c'est une excellente idée. **Il y a aussi de nombreux jeunes entraîneurs qui ont eu la chance de passer des diplômes tout en aidant l'association.**

## - Quels conseils donnerais-tu aux jeunes licenciés du club ?

- Jason : Déjà, ils ont choisi un très beau sport ! **Prendre un maximum de plaisir aux entraînements et aux matchs.** Bien écouter les conseils de leurs entraîneurs pour progresser, en espérant pouvoir avoir la chance un jour de jouer et partager mon expérience avec eux.



## - Un mot pour conclure ?

- Jason : **Tout d'abord, je tiens à remercier notre président Edouard Voiry ainsi que toutes les personnes qui travaillent afin de faire vivre l'EP Manosque Handball.** Je souhaite une bonne fin de saison à toutes les équipes du club et pour finir, un grand merci au Mouv'in pour cet article. **Vive le sport, vive le handball !!»**





Pour ce mois de mars, le HPB, met à l'honneur les U11. On fait le point sur les effectifs et les décisions qui en découlent. Il est important de rappeler que toutes les décisions prises au sein du club sont prises dans le seul intérêt des joueurs ..

# LES U11 AU HPB



## UN CHOIX À FAIRE...

Au vu des effectifs U11 et différents niveaux de jeu entre les enfants débutants et ceux pratiquant déjà depuis les U7, Haute Provence Basket avait deux possibilités de construction des équipes U11 :

- soit faire des équipes de niveau, en mélangeant les enfants de Volx, Manosque et Vinon et viser un très bon résultat dans le classement du championnat 04-05,
- soit privilégier des entraînements et équipes géographiques.

*"Nous avons choisi de maintenir des équipes géographiques afin de laisser les enfants jouer entre copains pour vivre tous ensemble cette grande étape que sont les matchs et le championnat."*

En effet, à partir de U11, le Comité des Alpes du Sud (04-05) organise des championnats relativement denses avec de très nombreux matchs sur la saison, ce qui impose aux enfants (et aux parents) un nouveau rythme et engagement dans leur pratique sportive.



U11 - VOLX

*"Nous avons ainsi pu engager cette année trois équipes sous les couleurs HPB : HPB Manosque/ HPB Vinon et HPB Volx. Nous regrettons cependant l'impossibilité d'engager une équipe féminine comme cela a été possible l'an dernier."*

**Le travail, la motivation et les bonnes attitudes finissent par payer !**

## LES ENTRAÎNEMENTS

Pour chacune de ces 3 équipes, le travail des entraîneurs porte principalement sur les fondamentaux individuels (tir, déplacement, dribble, démarquage) et collectifs (passe, défense) afin de favoriser le jeu rapide et le jeu offensif.

Les équipes sont donc en difficulté en championnat mais le travail, la motivation et les bonnes attitudes finissent par payer : les enfants progressent, l'ambiance des équipes est bonne, la motivation des enfants perdure et les parents prennent le rythme des supporters bienveillants.



U11 - MANOSQUE



U11 - VINON



8 artichauts à feuilles pointues,  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de persil  
3 cuillères à soupe de chapelure  
8 tranches de lard fines  
Poivre, sel  
1 filet d'huile  
15 cl d'eau

## Artichauts à la barigoule

pour 4 personnes  
préparation : 25 min • cuisson : 45 min

- > Ôtez les feuilles extérieures dures des artichauts, retirez le foin
- > Hachez ensemble le lard, les oignons, les gousses d'ail et le persil. Mélangez à la chapelure et assaisonnez.
- > Pelez et hachez les oignons. Ciselez les fines herbes. Égouttez l'épeautre, et mesurez son volume dans un verre doseur. Faites chauffer la moitié du beurre dans une cocotte, mettez-y l'oignon à fondre.
- > Farcissez les artichauts de ce mélange et entourez d'une tranche de lard.
- > Mettez-les dans une cocotte, arrosez d'huile et d'eau.
- > Faites cuire à feu doux à couvert pendant 45 min environ. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.



1 kg d'endive  
4 tranches de jambon  
Crème fraîche liquide épaisse (1 pot)  
Ail 2 à 3 gousses (selon la grosseur)  
Gruyère râpé (1 sachet)  
1 noisette de beurre

## Endives au jambon

pour 4 personnes • préparation : 15 min  
cuisson : 30 min

- > Effeuiliez les endives pour les faire cuire dans de l'eau bouillante. Quand elles sont cuites les laisser égoutter.
- > Faire fondre dans une casserole, une noisette de beurre, y ajouter l'ail écrasé, puis ensuite, y verser la crème fraîche, saler poivrer, et y mettre le gruyère râpé en conservant une partie pour le gratiné.
- > Faire gratiner pendant à peu près 30 mn à four chaud et régalez vous



6 cuisses de grenouille décongelée  
50 g de beurre  
4 gousses d'ail finement hâchées  
Persil haché  
Poivre, Sel  
1 cuillère à café de thym séché  
1/2 citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Cuisses de Grenouille

*pour 1 personne • préparation : 15 mn  
Cuisson : 5 min*

- > Passez les cuisses de grenouille dans la farine.
- > Mettez l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les cuisses pour les faire dorer de chaque côté.
- > Les égoutter, jetez l'huile et mettez le beurre à fondre, l'ail, le thym, le sel, le poivre et le persil (ne pas brûler le beurre ni l'ail).
- > Mettez les cuisses et faites-les revenir 3mn.
- > Disposez les cuisses de grenouille dans une assiette chaude, les pattes vers l'extérieur, en soleil.
- > Dressez les cuisses, . Mettez le beurre de cuisson sur la préparation, le citron au milieu du thym séché pour la décoration.
- > Servez très chaud.



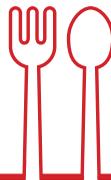
500 g d'ananas en tranches, en boîte  
4 œufs  
250 g de sucre en poudre  
150 g de beurre  
250 g de farine  
3 cl de rhum  
1 citron  
1 sachet de levure  
Pour le caramel  
125 g de sucre  
4 cuillères à soupe d'eau

## Gâteau à l'ananas facile

*pour 8 personnes • préparation : 15 min  
cuisson : 45 min*

- > Egouttez les tranches d'ananas et gardez-en pour le sirop. Préparez le caramel.
- > Versez-le dans un moule à manqué, nappez bien le fond. Préchauffer le four à 180°C.
- > Posez sur le caramel des tranches d'ananas pour recouvrir le fond du moule. Passez le reste des tranches au mixer.
- > Fouettez les œufs avec le sucre en un mélange mousseux, incorporez le beurre ramolli et coupez en parcelles, la farine, la moitié du rhum, le jus du citron, la levure et la purée d'ananas.
- > Mélangez bien le tout et versez-le dans le moule.
- > Faites cuire 45 à 50 min. Laissez tiédir un peu avant de démouler et arrosez le gâteau du reste de rhum et du sirop d'ananas.

# L'ANNUAIRE Rest'O



## LES BONNES TABLES PRÈS DE CHEZ VOUS VISIONNEZ LA VIDÉO DU RESTAURANT GRÂCE AU FLASH CODE



MANOSQUE

### IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14



MANOSQUE

### L'INSTANT PRÉSENT

Savourez vins et tapas tous les soirs de la semaine, en profitant de l'ambiance chaleureuse de la salle intérieure ou de la terrasse extérieure. À découvrir : les spécialités de la maison et sélections de vins.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 20 20



ST MARTIN-LES-EAUX

### L'ORIGINE

Des mets qui suivent le rythme des saisons au grès du marché. Esprit "Bistrot" le midi avec la suggestion du chef et le soir, à la carte avec une cuisine plus élaborée, le tout accompagné d'une sélection de vins de la région.

Place de la Fontaine • ST MARTIN LES EAUX • 06 63 41 41 55



GRÉOUX-LES-BAINS

### LA BRASSERIE DU CASINO

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



GRÉOUX-LES-BAINS

### LA CAVERNE

Découvrez dans un cadre chaleureux avec une toute nouvelle décoration, la cuisine de ce maître restaurateur, composée uniquement de produits frais et de saison. Ouvert toute l'année. Fermeture lundis & mardis.

15 Grande Rue - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 19 54



MANOSQUE

### SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30

## ANNONCEZ VOTRE RESTAURANT DANS LE MAGAZINE

75€ HT  
/ numéros

ABONNEMENT  
12 PARUTIONS

MOUV'IN

OSEZ  
VOUS  
DÉMARQUER...



soyez  
remarqués !

Affiches - Flyers - Logos - brochures ...  
création - impression

Nous vous proposons  
une communication unique  
et créative !



Sof'Communication  
Communication | Graphisme | Impression

contact@sofcommunication.com / 06 11 64 30 54



# HOROSCOPE



BÉLIER  
21/03 > 21/04

Mettez dans votre cœur un peu plus d'indulgence, car l'erreur est humaine et vous n'avez pas toujours fait un sans-faute. Les autres à l'époque vous avaient pardonné.



TAUREAU  
21/04 > 21/05

Avec l'arrivée du printemps, vous vous sentez l'âme légère, plus ouvert au dialogue. Vous voyez un véritable changement dans vos relations avec les autres, tous ceux qui hier vous critiquaient sont là bien présents.



GÉMEAUX  
22/05 > 21/06

Essayez de clarifier la situation qui s'est rapidement installée au sein de votre couple. Il est grand temps de parler et de ne pas forcément vous justifier, mais tout simplement de vous expliquer.



CANCER  
22/06 > 22/07

Arrêtez de prendre vos rêves pour une réalité, car vous risqueriez très prochainement de tomber du haut de votre montagne. Osez regarder la vérité en face, le mensonge est trop présent.



LION  
23/07 > 23/08

Comme toujours, vous aimez être le centre d'intérêt, et vous ne pouvez vous empêcher de faire valoir vos idéaux, qui à vos yeux sont ceux qui vous mèneront vers la réussite.



VIERGE  
24/08 > 22/09

Beaucoup de chance dans votre signe, et cela se remarque. Votre caractère change et vous conduit à prendre de nombreuses décisions radicales pour tout le reste de l'année.



BALANCE  
23/09 > 23/10

Les échanges sont différents et cela vous préoccupe un peu, mais ne focalisez pas sur cela, car très prochainement, tout ou presque rentrera dans l'ordre.



SCORPION  
24/10 > 22/11

Il est nécessaire durant cette période de vous faire confiance et de mettre tous les atouts en vous. Vous gagnerez vos challenges et vous serez très fier de vous.



SAGITTAIRE  
23/11 > 21/12

Besoin de renouveau, de nouvelles têtes, de nouvelles idées, de nouvelles distractions, c'est une période de changement total et cela se verra dans vos prochaines décisions.



CAPRICORNE  
22/12 > 20/01

Soudainement, vous vous isolez et cette période pourrait faire penser à une retraite méditative. Vous réfléchissez sur votre devenir professionnel car une fois de plus, il ne correspond pas véritablement à vos attentes.



VERSEAU  
21/01 > 18/02

Liberté totale, cela vous convient totalement. Vous en finirez durant cette période à vous justifier et vos décisions ne donneront nullement possibilité d'oppositions.



POISSONS  
19/02 > 20/03

Malgré votre fort caractère, vous savez vous faire aimer de tous et avancer sur le chemin que vous vous êtes préalablement fixé. La réussite est au bout.

NOUVEAU SEPTEMBRE 2020

# Faites le premier pas vers votre avenir !



**NIVEAU BAC + 2**  
Diplôme d'État  
**EN ALTERNANCE**

## BTS NDRC

NÉGOCIATION ET DIGITALISATION  
DE LA RELATION CLIENT  
anciennement BTS NRC

**Le titulaire du BTS NDRC est un commercial  
expert de la relation client.**

Il communique et négocie avec les clients, met en œuvre la politique commerciale, développe et pilote un réseau de partenaires et anime un réseau de vente directe.

Il doit maîtriser les nouvelles technologies de l'information et de la communication : réseaux sociaux, forums, blogs.

**Inscrivez-vous maintenant pour septembre**



**Tél : 04 92 72 82 82**

Email : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)

Manosque

En partenariat avec

