



**GRATUIT**  
ALPES-DE-HAUTE  
PROVENCE

14 ANS

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

# MOUV-IN

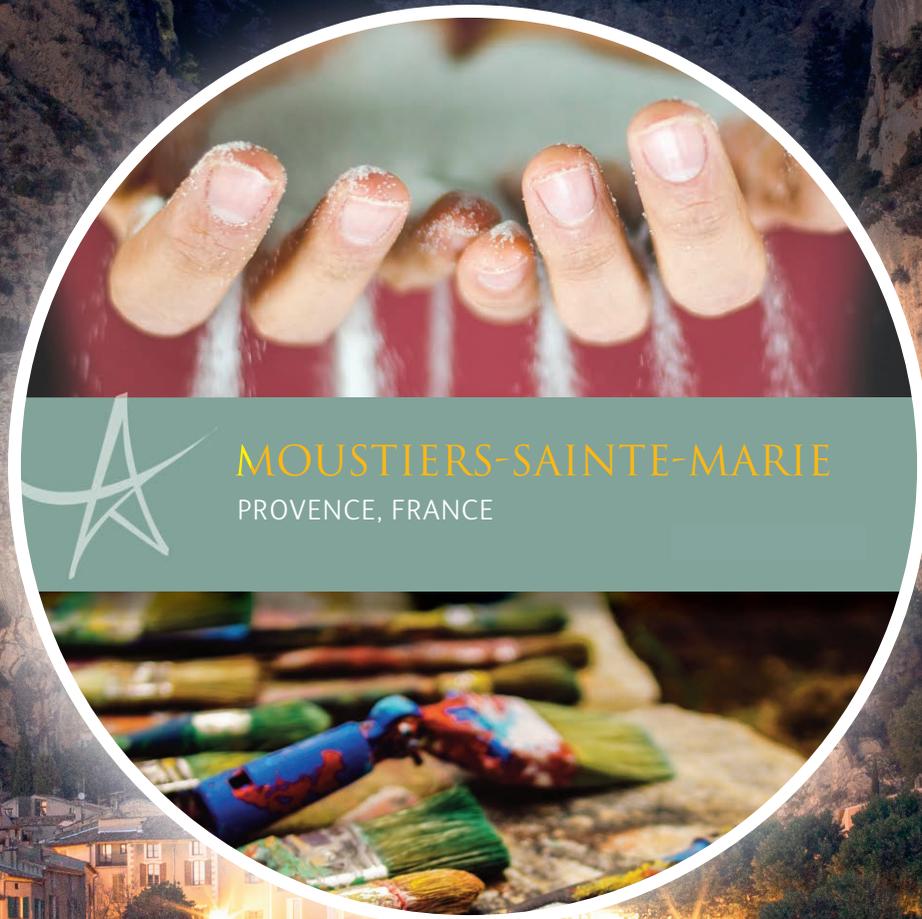


## Moustiers à la Page

20 | DIMANCHE  
SEPTEMBRE

CAHIER SPORT | SORTIES, ANIMATIONS | EMPLOI - FORMATION

# Découvrez l'Artisanat à Moustiers-Sainte-Marie...



**Artistes | Artisans | Producteurs**

© Crédits Photos : Adrien Noat / Andrea Marino



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



#145 • 14<sup>ème</sup> SAISON  
SEPTEMBRE 2020

### MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION  
EUR LAU 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 À L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)  
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK  
PHOTO DE COUVERTURE : PHILIPPE MURTAS

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

Tout d'abord, j'espère que vous avez passé un bon été et que malgré la situation encore incertaine, vous avez pu en profiter pour prendre soin de vous, vous reposer et profiter de votre famille. Nous sommes déjà en septembre, les jours raccourcissent et au moment où je rédige ces quelques lignes, les journées sont encore chaudes et promettent une arrière-saison agréable. La rentrée est pour beaucoup d'entre nous pleine de bonnes résolutions : allez, je me remets au sport ! C'est le moment de trouver du boulot ou de remise en question professionnelle; c'est décidé je me lance dans une nouvelle activité professionnelle.

Alors si vous aussi vous faites partie de ceux qui veulent se reprendre en main après cette période estivale, cela tombe bien, vous allez trouver dans le cahier sport quelques idées et quelques conseils pour se reprendre en main. Si vous faites partie des personnes qui ont profité de cette pause estivale pour faire un point sur vos projets professionnels et que vous songez peut-être à faire un virage à 180° dans votre carrière, le cahier emploi-formation va peut-être vous mettre le pied à l'étrier pour vous lancer de nouveaux objectifs. L'agenda de vos animations s'étoffe encore un peu plus, mais bien entendu toutes les manifestations programmées peuvent à tout moment être annulées par les organisateurs en fonction des contraintes sanitaires en vigueur. Je vous conseille donc de vous renseigner avant de vous déplacer.

Bon, espérons que tout cela rentre dans l'ordre rapidement... quoi qu'il en soit, prenez soin de vous et de vos proches. Quant à nous, nous retrouverons début Octobre pour un nouveau numéro de votre magazine tant attendu !

Bonne lecture à tous.

Sophie Guiou



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

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



FENÊTRES - VOILETS - PORTES - STORES - PERGOLAS - PORTAILS - VÉRANDAS

DU 11/09 AU 10/10

**-15%** SUR TOUS LES PRODUITS\*

VIVEZ LE CONFORT KOMILFO

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

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES  
MANOSQUE - 04 92 72 54 94  
AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61

 **komilfo**  
Votre conseiller stores et fermetures

DÉCOUVREZ LES SORTIES DE SEPTEMBRE 2020  
à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 2 SEPTEMBRE



**ÉNORME**

Comédie avec : Marina Foïs, Jonathan Cohen, Jacqueline Kakou

Ça lui prend d'un coup à 40 ans : Frédéric veut un bébé, Claire elle n'en a jamais voulu et ils étaient bien d'accord là-dessus. Il commet l'impardonnable et lui fait un enfant dans le dos. Claire se transforme en baleine et Frédéric devient gnangnan.



**ANTIGONE**

Drame avec : Nahéma Ricci, Hakim Brahimi, Rawad El-Zein

Antigone est une adolescente brillante au parcours sans accroc. En aidant son frère à s'évader de prison, elle agit au nom de sa propre justice, celle de l'amour et la solidarité. Désormais en marge de la loi des hommes, Antigone devient l'héroïne de toute une génération et pour les autorités, le symbole d'une rébellion à canaliser.

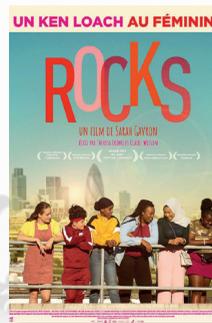
SORTIE LE 9 SEPTEMBRE



**LA DARONNE**

Comédie, policier  
Avec : Isabelle Huppert, Hippolyte Girardot, Farida Ouchani

Patience Portefeux est interprète judiciaire franco-arabe, spécialisée dans les écoutes téléphoniques pour la brigade des Stups. Lors d'une enquête, elle découvre que l'un des trafiquants n'est autre que le fils de l'infirmière dévouée qui s'occupe de sa mère. Elle décide alors de le couvrir et se retrouve à la tête d'un immense trafic ; cette nouvelle venue dans le milieu du deal est surnommée par ses collègues policiers «La Daronne».

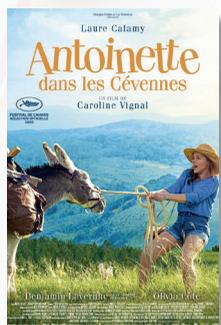


**ROCKS**

Drame  
Avec : Bukky Bakray, Kosar Ali, D'angelou Osei Kissiedu

Rocks, 15 ans, vit à Londres avec sa mère et son petit frère. Quand du jour au lendemain leur mère disparaît, une nouvelle vie s'organise avec l'aide de ses meilleures amies. Rocks va devoir tout mettre en oeuvre pour échapper aux services sociaux.

SORTIE LE 16 SEPTEMBRE



**ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES**

Comédie, romance  
Avec : Laure Calamy, Benjamin Lavernhe, Olivia Côte

Des mois qu'Antoinette attend l'été et la promesse d'une semaine avec son amant. Alors quand celui-ci annule leurs vacances pour partir dans les Cévennes avec sa femme et sa fille, Antoinette ne réfléchit pas longtemps : elle part sur ses traces !



**LA MAQUISARDE**

Drame, Historique  
Avec : Sawсан Abès, Emilie Favre-Bertin, Bastien Tosetti

Algérie, 1956, Plongée dans une guerre qui ne dit pas son nom, une jeune paysanne devient, malgré elle, une maquisarde. Mais lors d'une attaque, elle se fait capturer par un groupe de commandos qui la conduit dans un lieu d'interrogatoire interdit, où elle est enfermée avec une ancienne résistante française...

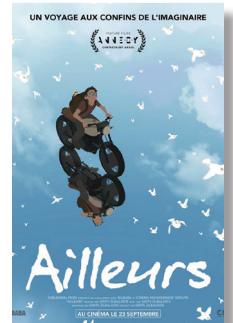


SORTIE LE 9 SEPTEMBRE

## LE BONHEUR DES UNS...

Comédie Avec : Vincent Cassel, Bérénice Bejo, Florence Foresti

Léa, Marc, Karine et Francis sont deux couples d'amis de longue date. Le mari macho, la copine un peu grande-gueule, chacun occupe sa place dans le groupe. Mais, l'harmonie vole en éclat le jour où Léa, la plus discrète d'entre eux, leur apprend qu'elle écrit un roman, qui devient un best-seller.



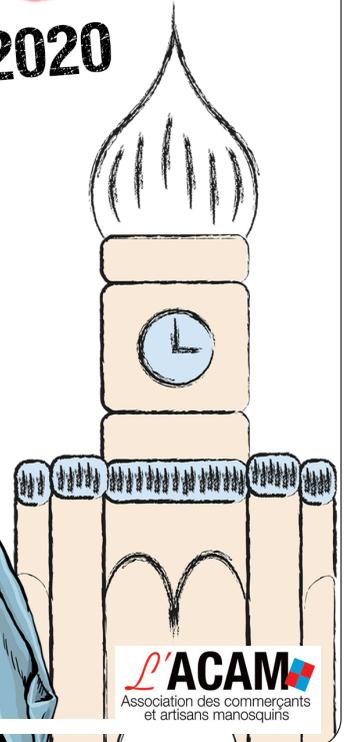
# MANOSQUE

# OSCO CADEAUX

DU 30 JUILLET AU 14 OCTOBRE 2020

JOUEZ, GAGNEZ, CONSOMMEZ  
MANOSQUE

GAGNEZ DES BONS  
D'ACHAT VALABLES DANS  
VOS COMMERCES,  
BARS ET RESTAURANTS



**Manosque**  
HAUTE - PROVENCE

**L'ACAM**  
Association des commerçants  
et artisans manosquins

Opération réservée aux commerces soumis à la fermeture pendant le confinement COVID 19. Voir règlement.

Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour le mois de septembre



## LIV MARIA

*Julia Kerninon*  
chez *l'Iconoclaste*

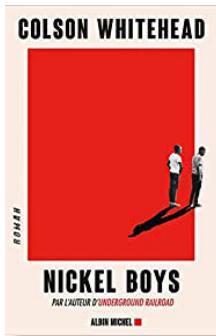
Née sur une petite île au large de la Bretagne, Liv Maria part pour Berlin en 1987, à la fin de son adolescence. Le portrait flamboyant d'une femme libre et insaisissable.



## HÉRITAGE

*Miguel Bonnefoy*  
chez *Rivages*

Obligé de quitter le Jura pour le Chili à la fin du XIXe siècle, la famille Lonsonier va traverser tous les tumultes du XXe siècle. Une brillante saga familiale pleine de passion.



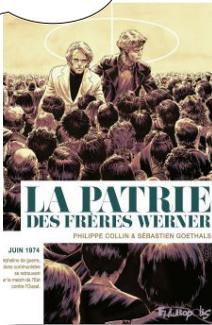
## NICKEL BOYS

*Albin Michel*  
*Colson Whitehead*

Dans la Floride ségrégationniste des années 60, un orphelin qui rêve d'entrer à l'université se retrouve en maison de correction. Une histoire bouleversante pétrie d'humanité.



BANDE  
DESSINÉE



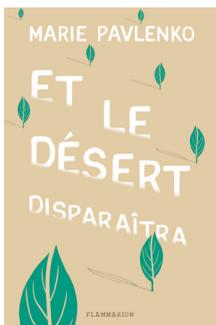
## LA PATRIE DES FRÈRES WERNER

*Philippe Colin et Sébastien*

Deux frères, survivants du IIIe Reich, se retrouvent dans les rangs de la Stasi. En 1974 ils doivent faire gagner la RDA lors de la rencontre avec la RFA en coupe du monde de football. Une très convaincante évocation de ces années de guerre froide entre espionnage et utopie politique.



ADOLESCENT



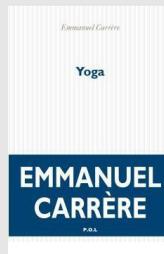
## ET LE DÉSERT DISPARAITRA

*Marie Pavlenko*  
chez *Flammarion*

Saama vit dans un monde où la vie a presque entièrement disparue, le sable a tout recouvert. Elle appartient à une tribu qui chasse les derniers arbres pour vendre le bois. Un roman poétique, écologique et féministe qui parle avec simplicité de la relation de l'homme avec la nature

## Les sorties attendues

Pour ce mois de Septembre, parmi les sorties littéraires attendues, nous pouvons en citer deux en particulier ...

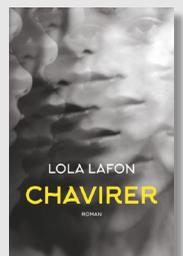


## YOGA Emmanuel Carrère

C'est l'histoire d'un livre sur le yoga et la dépression. la méditation et le terrorisme. L'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire. Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble, et pourtant. C'est l'histoire d'un écrivain qui voit avec satisfaction qu'il a peut-être enfin réussi sa vie, trouvé un équilibre, et qui voudrait bien écrire un livre « souriant et subtil sur le yoga » qu'il pratique depuis 25 ans.

## CHAVIRER Lola Lafon

la vocation de Cléo pour la danse naît devant le petit écran, avec Champs Elysées, l'émission favorite de sa mère présentée par Michel Drucker. «C'est là qu'elle les avait vus pour la première fois : étincelants, ces danseurs ondulant comme des rivières rapides». C'est le début des années 80. Cléo a tout juste 13 ans, grandit à Fontenay, banlieue Est de Paris dans une famille de la classe moyenne, sans ambition. Mais Cléo, elle, a des projets d'avenir : «devenir pro».



*Lola Lafon sera présente aux Correspondances*



**SORTIES**

# SEPTEMBRE À MOUSTIERS !

Ce n'est pas parce que la saison estivale touche à sa fin à Moustiers-Sainte-Marie que les animations s'arrêtent elles aussi. Pour ce mois de septembre, vous pouvez rencontrer les auteurs lors de « Moustiers à la Page », arpenter le village hors des sentiers battus grâce aux Journées du Patrimoine ou bien profiter des belles journées pour flâner dans le village et découvrir les artisans, artistes et producteurs locaux.

## MOUSTIERS-SAINTE-MARIE



© Crédit Photo : Philippe Murtas

### «MOUSTIERS À LA PAGE !»

Après avoir rencontré un véritable succès lors des deux premières éditions, la journée de rencontres et de dédicaces autour du livre et de la BD : « Moustiers à la Page ! » revient pour une 3<sup>ème</sup> édition le **Dimanche 20 Septembre**.

**Incontournable de la rentrée littéraire cette journée s'inscrit dans les rendez-vous à ne pas manquer !**

Que vous soyez adepte de romans ou des bandes dessinées, vous allez certainement trouver votre bonheur et pourquoi pas découvrir de nouveaux auteurs. Tout cela dans un cadre magnifique que vous propose le village de Moustiers-Sainte-Marie, qui rappelons le fait partie des plus beaux villages de France. Organisé par l'Office du Tourisme en collaboration avec la Librairie Jaubert de Riez, cette troisième édition accueillera des auteurs bien connus de notre région, René Frégni, Françoise Bourdon Lenka Hornakova-Civade, Barbara Abel, Vincent Crouzet et bien d'autres écrivains seront ravis d'échanger avec vous, le tout dans une ambiance familiale.

### LES JOURNÉES DU PATRIMOINE

Comme tous les ans le patrimoine culturel vous ouvre ses portes. Cette année les journées du Patrimoine se dérouleront le samedi 19 et dimanche 20 septembre. C'est l'occasion de profiter de ces deux jours pour découvrir ou re-découvrir le patrimoine de Moustiers-Sainte-Marie sous toutes ses facettes. Un programme de visite est élaboré spécialement pour vous, alors on sort son agenda !



© Crédit Photo : Philippe Murtas



© Crédit Photo : Philippe Murtas

**Samedi 19 & Dimanche 20 Septembre - 10 h**

**Entrée gratuite au Musée de la Faïence** de 10h à 12h30 et de 14h à 18h. C'est l'occasion de découvrir tous les secrets d'un art qui a fait la renommée internationale de Moustiers-Sainte-Marie.

**Visite guidée «Moustiers et tous ses secrets»** - Rendez-vous devant l'Office de Tourisme. Parcours guidé dans le village et montée à la Chapelle Notre-Dame de Beauvoir

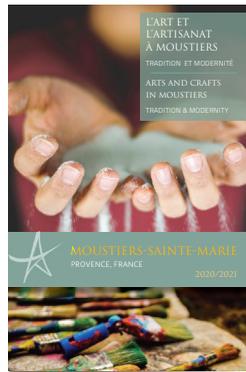
**Durée : 2h - Sur inscription - Gratuit**

*Attention, pour la montée vers la chapelle, 200 m de dénivelé positif ainsi que 262 marches vous attendent. Les marches sont glissantes, il faut donc prévoir de bonnes chaussures et bouteille d'eau.*

**Inscriptions et réservations obligatoires auprès de l'Office de Tourisme.**

Tél. 04 92 74 67 84 - Email : [info@moustiers.fr](mailto:info@moustiers.fr)

### ARTISANS, ARTISTES ET PRODUCTEURS LOCAUX



**Au-delà d'être un magnifique village, Moustiers-Sainte-Marie est un endroit qui à toujours eu un rapport très étroit et particulier avec l'art et l'artisanat.**

La faïence de Moustiers, très connue, en reste un parfait exemple. Une brochure intitulée « L'Art et l'Artisanat à Moustiers » a été spécialement imprimée pour mettre en lumière sous forme de

portrait, 24 artistes, artisans et producteurs d'exception qui font la fierté de Moustiers-Sainte-Marie et qui font partie de l'identité du village.

**Venez rencontrer les faïenciers de Moustiers et apprenez à travers la visite de leurs ateliers, la fabrication d'une pièce de faïence d'un blanc si étincelant.** Ou bien encore, venez rendre visite aux céramistes du village, au verrier d'art, à une artiste peintre, à un coutelier d'art ou aux artisans de produits de bouche. Quoi de mieux que de repartir de Moustiers avec du bon miel de lavande, confectionné par un lavandiculteur, goûter à des glaces artisanales ou à une huile d'olive d'exception. **Repartir avec un paquet de biscuits « Made in Moustiers »** ou bien de la charcuterie artisanale, avant de se délecter d'une bonne bière moustiéraine...



ANIMATION

Après avoir choisi les trousse, les cahiers pour les enfants c'est le moment de choisir le sport qu'ils vont ou que vous allez faire toute l'année pour vous maintenir en forme et évacuer le stress ou le trop plein d'énergie.

Décathlon Manosque pense à vous en vous proposant la journée VitalSport. Réserver votre journée du 12 septembre !

MANOSQUE

### VITALSPORT QUÉSACO ?

Le VitalSport est un évènement national propre à l'enseigne Décathlon qui se déroule en période de rentrée scolaire. **Cette année c'est le samedi 12 septembre, que le parking de votre Décathlon va se transformer en salle de sport géante à l'occasion du VitalSport.**

**Totalement gratuit et ouvert à tous**, que vous soyez en famille, ou entre amis, vous allez pouvoir pendant cette journée vous initier gratuitement à des dizaines de sports différents !

C'est sous l'oeil avisé d'**éducateurs diplômés des clubs de la ville de Manosque et ses alentours** que vous allez pouvoir tester différents sports. Tout est prévu et organisé pour que **vous passiez un moment convivial, sympathique et bien sûr sous le signe du partage et de l'expérience sportive.**



### AU PROGRAMME

C'est dans un **village de 2000 m<sup>2</sup> spécialement créé pour cette journée** que vous allez pouvoir découvrir ou redécouvrir **une quinzaine d'activités sportives à pratiquer tout au long de l'année.** Football, rugby, escalade, judo,

# VITALSPORT, VILLAGE SPORTIF !

hockey, équitation ou golf et bien d'autres encore, tout est prévu pour que vous puissiez tester et approuver l'activité qui vous conviendra le mieux. **Cette journée sera ponctuée de démonstrations et autres initiations.**

### DES CONSEILS POUR SE DÉCIDER !

Cette journée sera aussi l'occasion de venir à la rencontre de tous les acteurs sportifs : associations, clubs, ligues... et prendre tous les renseignements et conseils dont vous avez besoin pour trouver l'activité sportive qui correspond à vos attentes et partager une super journée sportive !

**VITALSPORT : TROUVEZ L'ACTIVITÉ SPORTIVE  
À PRATIQUER TOUTE L'ANNÉE !**



VITALSPORT

**TROUVER SON SPORT EST UN JEU D'ENFANT**

**DECATHLON**



Pour cette rentrée, TOP OFFICE, enseigne nationale de fournitures scolaires, matériels de bureau, a ouvert ses portes depuis le 24 août ! Temple des fournitures scolaires, de bureaux, consommables informatiques et même mobilier de bureau, vous allez pouvoir faire vos achats de rentrée en toute sérénité !

On vous présente les services proposés par Top Office

## MANOSQUE

Peut-être que ce nom «TOP OFFICE» ne vous dit rien...**et pourtant cette enseigne nationale existe depuis presque 25 ans.** Déjà implantée à Pertuis, c'est à Manosque à côté de l'Entrepôt du Bricolage, que cet **espace dédié aux fournitures et matériel de bureau vient de s'installer.** **Professionnels ou particuliers vous allez trouver tout ce dont vous avez besoin parmi de nombreuses références à petit prix !**



### TOUT POUR LE BUREAU !

C'est sur plus de 800 m<sup>2</sup> que le magasin s'organise autour de 4 gros univers :

**- La papeterie :** le rayon papeterie, complet, vous propose **une large gamme d'articles** allant de la gomme au stylo en passant par les cahiers et classeurs, ou bien encore un grand choix de papiers. Si vous avez besoin de tampon ou encore de colle ou d'agenda ou de calendrier, vous allez certainement trouver le matériel qui vous convient.

**En ce moment de rentrée scolaire, c'est l'endroit idéal pour trouver toutes les fournitures scolaires de vos enfants.**

**- Agencement de bureau :** si vous avez besoin de mobilier de bureau, **l'espace dédié vous permettra de vous équiper en fonction de vos attentes :** chaises de bureau, bureau, rangement de bureau, table de réunion tout y est !

**- Espace informatique :** un large rayon informatique vous propose **toute une gamme de consommables :** cartouches, tonner pour vos imprimantes... mais aussi des **imprimantes, ordinateurs de bureau ou portables, tablettes, clefs USB.** N'hésitez pas à exposer vos besoins aux équipes qui sauront vous conseiller et vous orienter dans vos choix.

# TOP OFFICE, OUVRE SES PORTES À MANOSQUE !

**- Atelier impression :** besoin de faire plastifier un document, une photocopie, une impression grand format, 'une carte de visite ou de faire marquer des objets (stylos, clefs USB ou autre...), faire relier des documents, vous trouverez tous ces services. Si vous n'êtes pas équipé vous pouvez tout à fait vous rendre chez Top Office pour envoyer des e-mails par exemple. **Renseignez-vous, c'est une multitude de service qui vous est proposé....**

**TOP OFFICE VOUS OFFRE UNE MULTITUDE DE SERVICES EN UN SEUL ET UNIQUE MAGASIN !**

### RETRAIT EN MAGASIN ET COMPTE PRO !

Si vous êtes pressé et que vous savez exactement ce dont vous avez besoin, **il est tout à fait possible depuis le site internet de passer votre commande et de la récupérer en magasin dans un délai d'une heure.**



Pour les professionnels afin de vous faciliter vos achats et surtout votre comptabilité **pensez lors de votre premier passage à demander l'ouverture d'un compte professionnel !**



### INFOS

TOP OFFICE  
82 Boulevard St Joseph  
A côté de l'Entrepôt du Bricolage

Ouvert du lundi au samedi  
[www.top-office.com](http://www.top-office.com)



ANIMATION

# RENDEZ-VOUS POUR «LES MUSIQUES À PAULINE» À GRÉOUX

GRÉOUX-LES-BAINS

Comme chaque saison, les différentes animations musicales organisées à Gréoux-les-Bains s'unissent sous un seul et même nom, les «Musiques à Pauline». Ces animations sont appelées ainsi puisqu'elles se déroulent sur la place portant ce nom. Pour septembre, ce sont deux concerts offerts qui sont programmés pour le vendredi 6 et samedi 12 et un troisième vous attend le samedi 3 octobre.



## VENDREDI 6 SEPTEMBRE

De 16h à 19h

**LES AFFRANCHIS** : Cette soirée promet d'être festive. Quatre artistes interprètent les musiques de Serge Gainsbourg, Jacques Dutronc, Alain Souchon, Alain Bashung, Téléphone, Michel Berger et bien d'autres encore. Issus d'horizons musicaux différents, ce qui crée la richesse de ce groupe, ces musiciens surprennent par leur interprétation et leur bonne humeur communicative.

## SAMEDI 12 SEPTEMBRE

De 16h à 19h

**DOUBLE IMPACT** : Ils forment un duo sur scène depuis plus de dix ans. Véronique et Jean-Luc reprennent ensemble des succès des années disco, de Boney M par exemple, le zouc de Kassav, la musique rock d'ACDC ou encore le funk des Cool and The Gang.



## SAMEDI 3 OCTOBRE

De 16h à 19h

**Les Toto Boys** : Les musiciens du groupe Toto Boys offriront une prestation composée de multiples styles musicaux : slow, madison, java, twist, valse

ou encore cha-cha et boléro. Avec leurs sonorités entraînantes et leur bonne humeur communicative, la soirée sera dansante !



## INFOS

**Concerts gratuits** - Placette Pauline - 04800 Gréoux-les-Bains  
Office du Tourisme - Avenue Pierre Brossolette - Gréoux-les-Bains  
Tél. 04 92 78 01 08 - [www.greouxlesbains.com](http://www.greouxlesbains.com)

# «THP RUNNING 2020», 1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION LE 26 SEPTEMBRE !

SAINT-ETIENNE-LES-ORGUES

Vincent Guiliani, pratiquant de Trail et de course à pied sur route souhaite aujourd'hui **mettre en exergue les magnifiques camaïeux de jaune, rouge et orange de l'automne de la montagne de Lure en proposant un parcours route au milieu de la nature.** Prêt à vous surpasser ? On vous dit tout !

## LANCER LE «THP RUNNING» CETTE ANNÉE, UN PARI OSÉ !



Un projet déjà dans les cartons depuis quelques années, n'a demandé qu'à voir le jour après le report du Trail de Haute-Provence au mois d'octobre. Lancer ce projet cette année, aussi particulière qu'elle soit, **va permettre de redonner de la joie, de se remettre «en route», enfin bref, de reprendre le cours de nos vies, tout cela dans le respect des consignes sanitaires.** Comme le dit si bien Vincent Guiliani, *«il faut faire AVEC cette situation, ni contre, ni sans, mais AVEC.»* Le nombre de participants pour cette première année sera limité, mais l'accueil chaleureux du projet fait par les habitants de Saint-Etienne-les-Orgues, est prometteur...

## LE PARCOURS

Au programme de cette première édition un seul et unique parcours UP 15, c'est à dire 15 km sur route avec 930m de dénivelé positif. Une montée sèche pour gravir la montagne de Lure par la route. **C'est un superbe défi sportif qui vous attend avec des paysages à couper le souffle, du running grandeur nature et une superbe préparation pour le célèbre Marseille-Cassis.**



Le petit plus, une navette pour redescendre à Saint-Etienne-les-Orgues ! Toute la journée des animations sont prévues au départ et à l'arrivée ainsi que sur le parcours.

## LE PROGRAMME

Samedi 26 septembre :

13h : accueil des participants, retrait des dossards et inscription sur place (en fonction des dossards disponibles).

15h : Départ de la 1<sup>ère</sup> édition de la UP15

16h10 : Arrivée des 1<sup>ers</sup> concurrents / 17h45 : Remise des prix

## INFOS & INSCRIPTIONS

Organisation : Outdoor Events in Provence

Tél. 06 74 71 35 23 - <https://thprunning.com/>

Inscriptions en ligne sur <https://thp-running.ikinoa.com/>



# 5<sup>ÈME</sup> SALON DU BIEN-ÊTRE

Après son annulation au dernier moment au mois de Mars, le Salon était à nouveau programmé pour le week-end du 5 & 6 Septembre. Sur décision municipale la date a été encore un peu repoussée.... C'est donc le week-end du 12 & 13 septembre que se tiendra enfin le 5<sup>ème</sup> Salon du bien-être à la Salle Osco Manosco.

## 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**. Situation Covid oblige, **Thérapeutes Zen se**

**réinvente** et lance en parallèle de ses salons en salles physiques, un nouveau concept, **SALONS BIEN ÊTRE EN LIGNE-PERMANENT 3D**. Un échange visiteurs/exposants sans limite de temps ni d'espace? 100% en ligne, toute l'année, toutes zones géographiques confondues. **Un moment extraordinaire pour chacun, pour se connecter virtuellement aux exposants et conférenciers** sur le support de son choix : téléphone, tablette, ordinateur.

Infos : [www.therapeutes-zen.com](http://www.therapeutes-zen.com) ou au 06 37 68 82 24

Infos pour un stand virtuel :

<https://therapeutes-zen.com/exposants-salons-en-ligne/>

## PLUS DE 60 EXPOSANTS

Durant ce week-end, vous pourrez rencontrer plus de **60 exposants**, assister à une trentaine de conférences et d'ateliers en continu, le tout dans une ambiance chaleureuse. Les visiteurs pourront échanger de bons conseils avec des praticiens de thérapies diverses (naturopathie- réflexologie etc..).

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.**



## INFO-COVID 19

**Thérapeutes Zen** remercie pour cette 5<sup>ème</sup> édition, tous les visiteurs qui ont toujours été très nombreux à chaque rendez-vous annuel, de suivre les mesures de sécurité : **Masque obligatoire toute la durée du salon et pendant les conférences**, et mesures barrières avec gel hydroalcoolique à l'entrée et sur les stands.

Les changements de dates depuis Mars (date initiale) ont modifié la liste des exposants, en nombre et spécialité.

**Les infos seront à jour sur le site et sur facebook dans la semaine du salon du 12 & 13 Septembre 2020.**

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



L'accès à cet événement 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 12 septembre de 10h à 19h  
Dimanche 13 septembre de 10h à 18h

Tél. 09 52 86 25 98 ou 06 37 68 82 24



Le mois de Septembre est synonyme de Jazz à Gréoux. Pour cette 6<sup>ème</sup> année consécutive le Gréoux Jazz Festival vous promet un bel évènement d'après-saison. Nous vous dévoilons une programmation pour tous à venir écouter sans modération !

# 6<sup>EME</sup> GRÉOUX JAZZ FESTIVAL

GRÉOUX-LES-BAINS



Ce 6<sup>ème</sup> festival de jazz se tiendra du **mercredi 16 au dimanche 20 septembre 2020**. C'est le centre de Congrès de l'Etoile qui comme tous les ans vous ouvre ses portes pour assister à des concerts d'artistes de renom habitués aux plus grandes scènes qui incarnent la nouvelle génération qui renoue avec les racines du jazz.

Cette programmation va vous offrir un jazz à la fois séduisant et accessible, dansant et chantant, populaire et prestigieux, ouvert et

festif, un jazz universel, un jazz qui parle aux sentiments, bref un jazz qui fait vibrer !

## PROGRAMMATION DU FESTIVAL

### MERCREDI 16 SEPTEMBRE

**20H30** - Cette 6<sup>ème</sup> édition sera définitivement lancée avec **LES SHOESHINERS SWING & DANCE**. Cet ensemble de musiciens multi-instrumentistes talentueux et enthousiastes emmené par Alice Martinez, leader charismatique incarne cette nouvelle génération qui puise aux racines du jazz. Les « cireurs de chaussures » sont de retour, avec la ferme intention de faire revivre le répertoire et l'ambiance endiablée des ballrooms, de faire briller ces danses qui invitent à se lever, à bouger, se lancer dans le charleston déluré des années 20, le lindy hop énergique des années 30-40, en passant par l'élégance du balboa, capables de réunir des gens de tous horizons, couleurs ou rang social, de donner des fourmis dans les jambes.

*Les Musiciens : Ezequiel Celada, saxophone, clarinette - Gabriel Manzaneque, guitare, banjo - Sylvain Avazeri, trompette, trombone - Olivier Lalauze, contrebasse - Stéphane Richard, batterie, washboard*

*Les Danseurs : William et Maeva - Niko et Marion*



### JEUDI 17 SEPTEMBRE

**20H30** - Pour ce deuxième concert, c'est **CÉSAR SWING**, qui est mis en avant. Loïs Coeurdeuil débute la guitare à 16 ans et poursuit un apprentissage classique.

Sa « rencontre » avec la musique de Django Reinhardt sera déterminante, le point de départ d'une véritable passion pour le jazz, et plus particulièrement le jazz manouche... Le groupe propose de retrouver les incontournables immortalisés par le guitariste génial, avec la complicité de Stéphane Grappelli, au sein du Quintette du Hot Club de France, et quelques chefs d'oeuvre moins connus, oubliés. Solos éblouissants, finesse, élégance, générosité et une complicité de chaque instant accompagnent un jazz manouche, émouvant et rebelle, entraînant ou nostalgique, libre et enivrant.

*Les Musiciens*

*Sam Favreau : contrebasse / Rémy Grégoraci : guitare rythmique*

*Bastien Ribot : violon / Loïs Coeurdeuil : guitare solo*



### VENDREDI 18 SEPTEMBRE

**20H30** - Pour ce vendredi, **NIKKI ET JULES**, vont vous renvoyer aux sources de la Nouvelle Orléans, vous faire flâner sur les rives du Mississipi... Chanteuse et danseuse américaine surdouée et reconnue, Nicolle Rochelle a incarné Joséphine Baker et triomphé dans le spectacle de Jérôme Savary, en France et bien au-delà. Nicolle Rochelle au chant, Julien Brunetaud, aux claviers, ont obtenu, en 2014, le prix Jazz Vocal du Hot Club de France. Ils reviennent avec d'autres titres standards remixés ou compositions originales, de nouveaux arrangements, une mise en scène et des versions différentes, un formidable répertoire qui puise dans de nombreux styles. Dans leur invitation à un voyage intemporel, Nikki et Jules ne sont pas seuls.



Ces véritables surdoués du blues, de la soul, du jazz sont accompagnés par Jean-Baptiste Gaudray aux guitares, Bruno Rousselet à la contrebasse et Julie Saury, bon sang ne saurait mentir, à la batterie. Ils ont entamé, en 2020, une tournée qui tient toutes ses promesses et passe par la scène du Gréoux Jazz Festival.

#### Les Musiciens

Julien Brunetaud, piano - Nicole Rochelle, chant - Bruno Rousselet, contrebasse  
Julie Saury, batterie - Jean-Baptiste Gaudray, guitare

### SAMEDI 19 SEPTEMBRE

**20H30** - Pour cet avant-dernier concert du Festival, vous écouterez les **RED HOT REEDWARMERS**, c'est une histoire de jazz, une histoire d'anches, une histoire de sonorité, de complicité musicale née de la rencontre, en 2003, entre Aurélie Tropez, clarinettiste talentueuse, dont la sensibilité, la superbe sonorité en font une soliste de premier ordre, et le saxophoniste Stéphane Gillot qui alterne avec une remarquable aisance alto, baryton et ... clarinette. Animés d'une même passion pour Jimmie Noone, ils se retrouvent dans les plus grands festivals en France et à l'Étranger. Ils rendent hommage, sur la scène du Gréoux Jazz Festival, à l'un des plus grands clarinettistes de l'histoire du jazz, né à la Nouvelle Orleans, incarnation de l'école créole. Technique de jeu éblouissante, sonorité très pure, musique d'une extrême finesse, « il faisait chanter sa clarinette », l'ont accompagné, sa vie durant.

Cette musique, celle des années 20/30 nous revient comme **une invitation à un voyage dans le temps, qui propulse le public, avec autant d'entrain que de bonne humeur, dans le Chicago des années Hot.**

#### Les Musiciens

Stéphane Gillot, saxophone - Aurélie Tropez, clarinette - Pierre Reboud, tuba  
Henri Lemaire, banjo - Martin Seck, piano - Julien Richard, batterie



Une programmation festive,  
entraînante, dansante,  
gagée de bonne humeur  
et de joie de vivre !



### DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

**17H30** - Enfin, pour clôturer cette sixième édition comme il se doit, **CHARLES PRÉVOST WASHBOARD GROUP INVITE ÉRIC LUTER**

Le piano classique ouvre, très tôt, à Charles Prévost la voie du jazz, musique qui deviendra sa passion, un univers et lui permettra de rencontrer de nombreux jazzmen. Il découvre son instrument de prédilection, le washboard, dont il est aujourd'hui considéré comme l'un des meilleurs spécialistes européens. C'est précisément cette musique, celle de la Louisiane, que l'orchestre Charles Prévost Washboard Group a choisi de toujours jouer parce qu'elle est vivante et passionnante, parce qu'elle propose de voyager de la Nouvelle Orléans à Chicago, de Louis Armstrong à Sidney Bechet, à travers les grands standards des années 30 et 40. L'orchestre qui partage, dès que possible, avec des complices, son goût pour un jazz festif et swinguant, a invité Éric Luter à le rejoindre. En 2006, ce dernier reprend, après son décès, l'orchestre de son père, Claude, célèbre clarinettiste. Habitué des clubs parisiens, présent dans de très nombreux festivals, il ne tarde pas à se faire un prénom. Le trompettiste, qui est aussi un chanteur et un scatteur plein de feeling, jouera, en guest, aux côtés de l'orchestre.

**Swing, humour et enthousiasme garantis !**

#### Les Musiciens

Charles Prévost, washboard - Eric Luter, trompette et chant  
Cyril Guyot, saxophones - Michel Prats, contrebasse - Ahmet Gulbay, piano

### INFOS PRATIQUES

Tous les concerts ont lieu au Centre de Congrès  
de l'Etoile Salle Giono.  
Avenue Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains  
Parkings gratuits à proximité

Tarif : 19 €

Tarif réduit : 16 € (demandeurs d'emploi,  
moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes  
et Comités d'entreprises - sur justificatif)  
Gratuit pour les moins de 12 ans.

#### Les Bons plans :

Tarif 3 concerts au choix : 48 €  
Tarif 4 concerts au choix : 60 €  
Tarif pour les 5 concerts : 70 €

#### Renseignements :

Bureau du tourisme de Gréoux-les-Bains  
04 92 78 01 08  
[www.greouxjazzfestival.com](http://www.greouxjazzfestival.com)

Alors que nous allons bientôt entrer dans la saison d'automne puis d'hiver, l'étape essentielle pour une cheminée ou une chaudière est le ramonage ! Cet entretien vous assurera un confort et une sécurité maximum pour toute la saison !

## MANOSQUE

### MAISON BOUVIER : UNE HISTOIRE DE FAMILLE !



C'est en 1936 que le grand-père de cette famille savoyarde fonde son entreprise de ramonage. Depuis, c'est une histoire de famille puisqu'après le grand-père, c'est le père et maintenant les petits-enfants qui tiennent les rênes de la Maison Bouvier. Formés par leur grand-père puis leur père, les enfants Bouvier continuent l'activité. Les 3 frères interviennent dans plusieurs régions de France : les Hauts de France et la Région Parisienne pour Francky, les Alpes de-Haute-

Provence et les Bouches du Rhône pour Danny le Var et la Côte d'Azur pour Samy. Tous trois mettent un point d'honneur à perpétuer le savoir-faire familial !



### LES PRESTATIONS

La Maison Bouvier vous propose des prestations adaptées à votre système de chauffage. Sur rendez-vous, Danny Bouvier propose des prestations telles que :

- Le ramonage et l'entretien de vos installations cheminée, poêle, insert, chaudière, polyflam, insert à tubulure.
- Le ramonage de tous combustibles : bois, fuel, gaz, charbon et granules.
- La pose d'insert et de poêle
- La pose de détecteur de fumée ou de monoxyde de carbone
- Le contrôle de tirage et d'étanchéité : test par fumigène et/ou par caméra d'exploration du conduit avec un compte rendu.
- Le contrôle par caméra

# MAISON BOUVIER

## SERVICE RAMONAGE

### DEPUIS 1936 !

Afin d'élargir son champ de compétence, la Maison Bouvier vous propose également le nettoyage de votre toiture, pour remplacer des tuiles ou ardoises cassées, le nettoyage de la façade ou de votre terrasse quel qu'en soit le type.

Bref tout autant de prestations que vous soyez un particulier ou un professionnel qui vous garantiront une saison sereine !

### UN SAVOIR-FAIRE FAMILIAL DEPUIS 1936 !

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Avoir une cheminée, une chaudière ou un poêle comme système de chauffage vous garantit de la chaleur dans votre logement pour toute la période hivernale. Mais saviez-vous que le ramonage est une obligation? En effet d'après l'article 37 et 40 de l'Ordonnance de police du 5 mai 1974, vous êtes dans l'obligation de procéder à un ramonage 1 à 2 fois par an, dont 1 fois lors de la période d'utilisation. Il est important de souligner qu'à l'issue du ramonage un certificat vous sera délivré et est à conserver jusqu'au prochain ramonage. Il vous sera utile auprès de votre assureur en cas de sinistre dû à un incendie dans votre habitation.

#### LES OFFRES DE LA MAISON BOUVIER

Pour ne plus rater le moment du ramonage, la Maison Bouvier vous facilite les choses en vous proposant un forfait :

**2 ramonages par an = -10% sur le deuxième ramonage annuel**

**Astuce : Pensez à faire un regroupement de voisinage, les frais de déplacement seront alors offerts et ce dans tous le département !**



**Maison BOUVIER**



**SERVICE RAMONAGE**

De père en fils depuis 1936

Intervention 7j /7

Pour votre sécurité  
**faites ramoner  
votre cheminée**



Forfait  
2 ramonages  
par an  
=  
**-10%**  
sur le 2<sup>eme</sup>

- Ramonage
- Tubage
- Pose d'insert et poêle
- Chapeau de cheminée
- Détecteur de fumée et monoxyde de carbone
- Contrôle de tirage et d'étanchéité
- Contrôle caméra
- Débistrage
- Nettoyage toiture façade et terrasse tout type

**3 agences en France**

**Agence Haut de France Picardie : 06 30 65 93 32**

**Agence Alpes de Haute Provence : 06 44 28 18 92**

**Agence Var Côte d'Azur : 06 51 72 51 89**

**Votre contact dans les Alpes-de-Haute-Provence**

**Tél. 06 44 28 18 92 - SRMBDANNY@hotmail.com**



Le Collectif Petite Enfance, association loi 1901, créée en 1984 par des professionnels de la petite enfance et des parents, propose des ateliers découvertes pour un éveil, une sociabilisation avant de franchir le pas de l'entrée à l'école. Chaque atelier est pensé et animé par des professionnels de la petite enfance en toute sécurité !

MANOSQUE

# LE COLLECTIF PETITE ENFANCE, UN LIEU D'ÉVEIL !



## LE COLLECTIF EN QUELQUES MOTS

Installé dans une villa, au 8 Allée de la Ponsonne à Manosque, le Collectif Petite Enfance, est né de l'imagination et des envies de parents et de professionnels manosquins de la petite enfance. Au fil des années cette association a

grandi, évolué tout cela grâce à l'implication de parents inventifs qui savent donner vie à leurs idées. Ce Collectif étant une association, les parents adhérents sont des membres à part entière et sont donc partie prenante dans le vie du Collectif. Il est important de souligner qu'il ne faut pas voir le Collectif Petite Enfance comme un moyen de garde à temps complet **mais plutôt comme une alternative aux structures conventionnelles.**



Les Comptines

## 5 ATELIERS POUR ÉVEILLER LES ENFANTS

Adhérer au Collectif c'est pouvoir bénéficier tout au long de l'année de 5 «ateliers» :

- **Atelier «Les Comptines», atelier d'éveil pour les enfants de 18 mois à 4 ans, avant qu'ils**

**n'entrent dans le système scolaire.** C'est maximum 3 demi-journées par semaine que les enfants sont accompagnés en petits groupes **pour découvrir, s'éveiller s'épanouir** grâce à des activités adaptées : peinture, motricité, jeux, activités sensorielles.... chacun va pouvoir évoluer à son propre rythme dans un cadre adapté et sécurisé. «Les Comptines» est ouvert aux enfants de tous horizons et sait s'adapter aux circonstances. **Si un enfant est porteur d'un handicap ou d'une maladie cela ne doit pas être un frein à sa sociabilisation, les professionnels de la petite enfance savent s'adapter.** De nombreux enfants de familles étrangères sont accueillis, la barrière de la langue est parfois complexe, qu'à cela ne tienne «Les Comptines» **à mis en place une gestuelle pour se faire comprendre, en quelque sorte une langue des signes ce qui permet une intégration très rapide.** Il faut souligner qu'une attention particulière est portée à l'étape de la séparation pour que celle-ci s'effectue dans les meilleures conditions possibles. Ouvert tous les jours, sauf le mercredi après-midi et pendant les vacances scolaires de 8h45 à 11h45 et de 14h30 à 17h30

- **L'Atelier «Eveil Musical» pour les enfants de 2 à 6 ans,** est un lieu de découverte et d'expérience de la musique et des sons. Votre enfant pourra s'essayer au chant, à la danse et même à un instrument de musique. «L'Eveil musical» est ouvert tous les mercredis après-midi, hors vacances scolaires.



Eveil Musical

- **L'Atelier «Les P'tits Explorateurs»** est un atelier pour les plus petits puisque ce sont les enfants de 4 à 18 mois qui sont accueillis **pour mieux maîtriser la motricité** par le biais de jeux, de découvertes et d'expérimentations. Par petits groupes de 8, vous pourrez accompagner votre enfant pour



favoriser les échanges aussi bien entre les petits que les grands. Cet atelier se déroule un samedi sur deux, sauf pendant les vacances scolaires.

- **L'Atelier «Apprenez à masser votre bébé»** est l'atelier parfait pour renforcer les liens avec votre bébé, communiquer autrement et soulager ses maux. A travers le massage, votre bébé se sentira aimé, écouté, respecté et valorisé. Cet atelier est animé par une psychomotricienne, certifiée par l'Association Internationale en Massage pour Bébé et est uniquement en séance individuelle et sur rendez-vous. Le cycle comprend



Eveil Sensoriel

6 ateliers d'une heure sur 6 semaines consécutives.

- **L'Atelier «Promenons-nous en musique»** est un atelier parents/enfants, autour de la musique pour les enfants de 2 à 3 ans. Il permet d'éveiller la curiosité chez l'enfant et son parent et donner l'envie de découvrir ce qu'est la musique. Cet atelier fonctionne tous les mercredis après-midi, hors vacances scolaires, avec deux groupes de 10 enfants maximum âgés de 2 à 3 ans révolus et accompagnés d'un de leurs parents.

**UN LIEU D'ÉVEIL,  
D'APPRENTISSAGE,  
VÉRITABLE PASSERELLE  
AVANT LA SCOLARISATION**



## INSCRIPTIONS ET MODALITÉS

**Une première vague d'inscription se fera le samedi 5 septembre au sein même du Collectif,** mais attention **vous pouvez inscrire votre enfant tout au long de l'année,** en fonction des places disponibles. La cotisation s'élève à 25 € par famille. Pour les plus en difficulté il est possible d'obtenir une bourse, renseignez-vous ! Le Collectif est ouvert à tous et pas seulement aux manosquins (un surcrot de 15% sera appliqué pour les non manosquins). En fonction de la situation sanitaire, les modalités d'inscription peuvent évoluer. Il est préférable de vous renseigner par mail ou par téléphone.

## RENSEIGNEMENTS

Association Collectif Petite Enfance  
8 Allées de la Ponsonne - Manosque  
Tél. 04 92 72 80 41  
mail : collectif3@orange.fr

[www.cpemanosque.fr](http://www.cpemanosque.fr)  
Retrouvez le collectif sur Facebook  
et Instagram

# PIERREVERT : LES NUITS PHOTOGRAPHIQUES DU 17 AU 20 SEPTEMBRE

PIERREVERT

Pour les organisateurs des Nuits Photographiques de Pierrevert il était inconcevable d'annuler purement et simplement le festival qui devait se tenir fin juillet. **Heureusement tout à été mis en oeuvre pour un report de cette 12<sup>ème</sup> édition. Elles se dérouleront à Pierrevert du 17 au 20 Septembre.**

## LE FESTIVAL...

Créé en 2008 par Stéphane Kossman, photographe professionnel de Pierrevert, le concept était simple, 3 nuits et 3 jours dédiés au 8<sup>ème</sup> Art au cours desquels **le village de Pierrevert se transformait en magnifique galerie d'Art**. Une dizaine de lieux accueillent une exposition, salles communales, caves, chapelles... et à la tombée de la nuit, une projection gratuite sur grand écran permet au public nombreux de découvrir toute la diversité de l'image.

**Depuis 5 ans maintenant, le festival s'est étendu à l'échelle de la DLVA** investissant chaque année pendant tout l'été les caves de la Fondation Carzou à Manosque pour y présenter des célébrités de la photographie comme Denis Brihat, Marc Riboud ou encore Bernard Plossu... **L'originalité du festival réside dans la rencontre entre jeunes auteurs avec les plus grands noms de la photographie, les échanges avec le public, la proximité, la convivialité.** Tous les artistes sont accueillis et hébergés gratuitement par les habitants. **Les manifestations sont elles aussi gratuites et cela depuis maintenant 12 ans.** Avec très peu de moyen Stéphane Kossman et l'équipe de bénévoles qui l'entoure n'ont pas l'intention de baisser les bras et le maintien du festival, toujours très apprécié par un public nombreux, démontre sa large contribution au rayonnement culturel du Département.

Pour cette année, se sont **7 lieux d'expositions qui vous attendent pour découvrir des images à couper le souffle; 3 soirées de projections gratuites sur écran géant, des conférences, des rencontres, des lectures de portfolios...** bref un programme à faire pâlir les plus grands festivals !

## YANN ARTHUS-BERTRAND PARRAIN DE CETTE 12<sup>ÈME</sup> ÉDITION

Comme toutes les années les Nuits Photographiques de Pierrevert mettent un point d'honneur à avoir un parrain. Cette année encore, c'est un parrain de choix, puisque que c'est **Yann Arthus-Bertrand qui fait l'honneur d'inaugurer ce 12<sup>ème</sup> rendez-vous.** **Alors notez la date de l'inauguration : le 17 Septembre 2020 !**

## INFOS

Les 12<sup>ème</sup> Nuits Photographiques de Pierrevert  
du 17 au 20 Septembre 2020  
Contact : pierrevertnuitsphotographiques@gmail.com

# FLAT 4 MANIA, RASSEMBLEMENT VW ET VOITURES ANCIENNES

LA BRILLANNE



Les 5 et 6 Septembre se tiendra la 4<sup>ème</sup> édition de Flat 4 Mania à l'aire de loisirs de la Brillanne. Le meeting de l'année a été un véritable succès en rassemblant environ 200 véhicules sur 2 jours et plus de 1000 visiteurs. Alors cette année qu'est-ce-qu'il vous attend ?

## LE RASSEMBLEMENT

Ce rassemblement de **passionnés de voitures anciennes de la marque Volkswagen, Combi ou encore Cox**

rencontre à chaque édition un franc succès. C'est un véritable village «VW» qui est créé pour l'occasion avec une vingtaine de stands de professionnels où vous trouverez **des vêtements, des bijoux, des miniatures ou encore des pièces détachées et des décors**. Des animations tout au long de la journée, et si la météo le permet vous pourrez même faire un **baptême en montgolfière** grâce à la présence de Azur Provence Montgolfières.

Pour cette année encore, **200 véhicules «VW» sont attendus** venant de toute la France et principalement de la moitié sud. De nombreux visiteurs sont également attendus pour **venir à la rencontre de véritables passionnés et passer un agréable moment dans une ambiance familiale.**

Des animations pour les enfants et les grands avec restauration et buvettes sont programmées tout au long du week-end. **Le concert du samedi soir (à partir de 19h) avec le groupe de Villeneuve «1970» mettra une ambiance rock.** Ces deux jours de meetings seront animés par un DJ.



## INFOS

Flat 4 Mania  
Samedi 5 et Dimanche 6 Septembre  
Base de loisirs de la Brillanne  
Entrée gratuite pour les visiteurs - Tél. 06 62 27 85 18

Peut-être n'avez-vous jamais osé franchir les portes du Casino Partouche de Gréoux les Bains pour tenter votre chance. Et bien c'est le moment d'y remédier, toute l'équipe du Casino vous attend de pied ferme pour découvrir l'univers du jeu. Alors c'est parti on se lance !

## MANOSQUE

Pour lever toutes les appréhensions en franchissant les portes d'entrée du Casino de Gréoux-les-Bains, toute l'équipe vous réserve un dispositif exclusif et vous déroule le tapis rouge et a mis en place l'opération «Ta 1<sup>ère</sup> fois au Casino». On vous en dit plus

### «RÉSERVE TA VISITE VIP !»

Pour vous permettre de vivre une expérience, de jeu passionnée, de lever le voile sur toutes les interrogations et questionnements que vous pouvez avoir, vous allez devenir un ... as du Casino. En réservant votre visite «VIP», l'univers des Casinos n'aura plus aucun secret pour vous !

C'est tout un programme qui vous attend pour vous faire vivre un moment inoubliable :

- un **accueil VIP** par un responsable vous sera réservé.
- Vous allez bénéficier d'une **visite guidée de l'établissement et de la salle de jeux.**
- Pour vous rafraîchir un **cokctail «découverte»** vous sera offert au bar **et même un cadeau\***.
- Enfin cette visite VIP vous fait participer au mini-jeu «**La Chance du Débutant\*\***» pour **gagner des crédits de jeux** et continuer l'expérience.

### «AURAS-TU LA CHANCE DU DÉBUTANT?»



Jouer comporte des risques : dépendance, isolement...  
Appelez le 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé).

18-

### RÉSERVEZ VOTRE VISITE !

Alors prêt à franchir le cap ? Pour pouvoir bénéficier de cette opération, c'est très simple, il suffit de se rendre sur le site **chancedudebutant.com** pour réserver un créneau ou alors de scanner le QR Code qui se trouve sur la page de droite !

# OPÉRATION «TA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS AU CASINO !»

### L'ESPACE DE JEUX

C'est dans un complexe de 500 m<sup>2</sup> que 56 machines à sous, 13 Roulette Anglaise électronique, & Black Jack Electronique ainsi que 2 tables de jeux vous attendent toute l'année pour tenter votre chance et pour passer un agréable moment, tout cela bien entendu dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Pour accéder à l'espace jeux, pensez à vous munir d'une pièce d'identité, cette dernière est obligatoire...



### LE BISTROT DU CASINO

C'est dans un **espace chic et chaleureux** que vous pouvez venir **déguster toutes les saveurs d'un bon repas**. Avec sa terrasse ombragée vous pouvez encore profiter des belles journées et des soirées de fin d'été. **Que vous soyez en famille ou entre amis, c'est l'endroit idéal pour passer un bon moment, le temps d'un déjeuner ou d'un dîner !**

### OPÉRATION DE RENTRÉE : GAGNEZ UN IPHONE 11 !

Du **14 septembre au 2 Octobre** le Casino de Gréoux, vous permet de **gagner un Iphone 11 pour bien commencer la rentrée**. Pour participer vous devez être détenteur de la carte de Fidélité Players Plus\*. Alors venez tenter votre chance !

\*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. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeu  
Règlement disponible à l'accueil du Casino

### INFOS ET RÉSERVATIONS

Casino Partouche  
Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains  
Renseignez-vous à l'accueil du Casino  
ou par téléphone  
**Tél. : 04 92 78 00 00**  
[www.casinogreoux.com](http://www.casinogreoux.com)

**CASINO**  
GRÉOUX-LES-BAINS

RÉSERVE VITE  
TON EXPÉRIENCE



# TA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS AU CASINO

MACHINES À SOUS, ROULETTES,  
BLACK JACK...

## LAISSE-TOI GUIDER !

BOX 1

MON 1<sup>ER</sup>  
RDV JEU

VISITE DÉCOUVERTE  
DU CASINO

CASINOS - HÔTELS - RESTAURANTS - ÉVÉNEMENTS - SPECTACLES  
WWW.PARTOUCHE.COM

Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures non interdites de jeu, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. GROUPE PARTOUCHE À DIRECTOIRE ET CONSEIL DE SURVEILLANCE, SA, au capital de 192.540.690 €, 141 bis rue de Saussure - 75017 PARIS, 588 801 464 RCS PARIS.

18+

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

Pour cette nouvelle saison, l'équipe du centre culturel René Char, service culturel de la ville de Digne-les-Bains, s'est attachée à préserver l'avenir des œuvres, des artistes auprès desquels elle s'était engagée. Elle a donc fait le choix de reprogrammer la quasi intégralité des représentations qui n'ont pu avoir lieu au cours de la précédente saison et de vous proposer de nombreuses nouveautés.

Pour vous faire patienter un peu jusqu'au **3 Octobre, date de l'ouverture de saison**, voici un avant-goût de la programmation. Toute l'équipe a hâte de vous retrouver au Centre René Char !



## OCTOBRE

- Samedi 3 >> **JULES BOX** - [Concert interactif]  
 Samedi 10 >> **LIZA** - [Chanson jazz pop]  
 Jeudi 15 >> **LUCAS SANTTANA** - [Musiques du monde / Brésil]  
 Samedi 17 >> **LES CHANTEURS D'OISEAUX** - [Concert inclassable]  
 Dimanche 25 >> **40<sup>ème</sup> RIAC** - [Musiques originales]



## NOVEMBRE

- Jeudi 5 >> **LE DINDON** - [Théâtre]  
 Mercredi 18 >> **BAB ET LES CHATS QUI ROCK** - [Concert jeune public]  
 Samedi 21 >> **NOËMI WAYSFELD & BLIK** - [Musiques du monde]  
 Du 23 au 27 >> **RENCONTRE CINEMA AUTRES REGARDS** - [Cinéma jeune public]



## DECEMBRE

- Mercredi 2 >> **SUR LE FIL** - [Théâtre de marionnettes et d'objets/jeune public]  
 Mercredi 9 >> **ENTRELACS** - [Théâtre d'objets/jeune public]  
 Samedi 12 >> **BASTIEN LANZA** - [Chanson]  
 Jeudi 17 >> **LA DIVA SANS VOIX** - [Théâtre musical]  
 Samedi 19 >> **PROMENADE BEETHOVEN** - [Musique classique]

## JANVIER 2021

- Jeudi 14 >> **TRIO KOMITAS** - [Musiques du monde/Arménie]  
 Samedi 16 >> **VICTOR HUGO VILLENA DUO** - [Musiques du monde/Argentine]  
 Samedi 23 >> **FARAJ SULEIMAN** - [Jazz]  
 Du 25 au 28 >> **HISTOIRE(S) DU CINÉMA** - [Cinéma]



## FÉVRIER

- Jeudi 4 >> **AN IRISH STORY** - [Théâtre]  
 Mercredi 10 >> **TRAIT(S)** - [Cirque graphique/jeune public]  
 Samedi 13 >> **DERVICHE** - [Cirque/musiques du monde]  
 Samedi 20 >> **LES AMAZONES D'AFRIQUE** - [Musiques du monde]

## MARS

- Mercredi 10 >> **RÉBUS** - [Théâtre vocal et visuel/jeune public]  
 Vendredi 19 >> **WE BLUES - WILL BARBER** - [Country/blues/rock]  
 Samedi 20 >> **WE BLUES - KÉPA** - [Blues/folk]  
 Samedi 27 >> **LE QUATUOR DEBUSSY** - [Musique classique/slam]  
 Du 29 au 1<sup>er</sup> Avril >> **RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE**

## AVRIL

- Jeudi 8 >> **ESCAPADE EN BOHÈME** - [Musique classique]  
 Samedi 10 >> **THIBAUD DEFEVER ET LE WELL QUARTET**  
 [Chanson/spectacle musical]



# LA SAISON EST LANCÉE AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR À DIGNE

Mercredi 14 >> **UNE FORÊT EN BOIS...CONSTRUIRE**

[Théâtre d'objets et de bricolage/jeune public]

Vendredi 16 >> **PETITS HÉROS** - [Théâtre]

Samedi 17 >> **NOUS N'IRONS PLUS AU BOIS** - [Danse/arts plastiques/jeune public]

Vendredi 23 >> **PALOMA PRADAL** - [Musiques du monde/flamenco/jazz]

## MAI

Vendredi 21 >> **EJ@MS-DUO ANTOINE BOYER & SAMUELITO**

[Jazz manouche et flamenco]

Samedi 22 >> **EJ@MS-MÖRGLBL** - [Jazz/métal/fusion]

Samedi 29 >> **LALALA NAPOLI** - [Musiques du monde / Italie]



## JUILLET

Vendredi 3 >> **EJ@MS-REDS BEANS & PEPPER SAUCE** - [Rock]

En attendant ces retrouvailles, retrouvez toute la programmation en détail et la vidéo de présentation de la saison sur le site du CC RENÉ CHAR.



Ouverture de la  
billetterie et prise  
d'abonnement les  
10 et 11 septembre.



## SPECTACLE OUVERTURE DE SAISON // 3 OCTOBRE



Jules Box à Digne les Bains pour une ouverture de saison sur-vitaminée ! **Un concept de quiz/show musical, pour et avec le public.** La salle de spectacles est partagée en deux équipes, des capitaines désignés dans chaque camp sont installés sur scène, munis d'un buzzer. **Ainsi commence avec les artistes en concert, les candidats et le public, une transmission du répertoire francophone des 50 dernières années : variété française et chansons fascinantes** il y en aura pour tous les goûts et le tout en Live intégral. Avec cette proposition, **Jules qui s'amuse à mélanger sur scène les codes de la TV et du live musical, démontre que l'on peut mettre une vraie exigence artistique au service d'une culture populaire et accessible à tous.** En chef d'orchestre, maître à jouer et animateur de haute voltige, Jules mène ce spectacle avec une énergie riche et sincère, dans une mise en scène moderne. **Une innovation détonante dès les premières notes ! En clair : on s'éclate !**

20h30 - Palais des Congrès - Entrée libre  
(réservation conseillée à partir du 28/09/20)



Si vous ne vous êtes jamais rendu à Salagon, vous avez obligatoirement entendu parler de son musée, ou encore de ses jardins. Septembre réserve encore de belles journées, alors c'est le moment d'en profiter pour découvrir ou redécouvrir ce lieu rempli de nature et d'histoire. Un beau programme vous attend pour vous faire découvrir tous ses secrets...

# EN SEPTEMBRE, RENDEZ-VOUS À SALAGON !

## SALAGON

### SALAGON : UN MONUMENT, UN MUSÉE, DES JARDINS...

*Musée et Jardins*  
**Salagon**

Au détour d'une promenade, venez découvrir ou redécouvrir le monument, le musée, les jardins, et plus encore : l'âme d'un lieu qui éclaire les liens entre la

nature, l'histoire, et les hommes en haute Provence.

Les 5 jardins ethnobotaniques, classés « Jardins remarquables », vous présentent leurs variétés et livrent leurs beautés enivrantes dans un cadre exceptionnel.

Voyagez parmi la flore mondiale au Jardin des Temps Modernes, plongez dans l'histoire en arpentant le Jardin des simples ou le Jardin médiéval inspiré des Enluminures d'autrefois. Méditez au Jardin de la Noria ou encore éveillez votre odorat avec le dernier né des jardins de Salagon : Le Jardin des senteurs.

Au milieu de ses jardins, son prieuré du XII<sup>ème</sup> siècle vous dévoile ses secrets avec son nouveau parcours archéologique et sa toute nouvelle exposition permanente « Traces au prieuré de Salagon ». Apprenez la longue histoire du site et ses occupations successives depuis le Néolithique.



### UNE NOUVEAUTÉ POUR CETTE ANNÉE 2020 !



Venez découvrir la nouveauté de cette année : le jeu de la cocotte ! **Gratuitement et ouvert à tous, confrontez-vous aux énigmes de la cocotte**, jeu de papier de notre enfance pour explorer Salagon de façon ludique et instructive !

Pour ce mois de Septembre 2020, Salagon s'inscrit dans les 37<sup>ème</sup> journées européennes du patrimoine et vous propose un programme riche en animations pour tous : Visites guidées, conférences, ateliers/jeux et performances artistiques.

### LES ÉVÈNEMENTS DE SEPTEMBRE À NE PAS MANQUER

#### SALAGON, DOMAINE DE MÉMOIRES

Résidence Artistique du collectif Anima Fact

Du lundi 14 septembre au samedi 19 septembre 2020

Ce collectif pluridisciplinaire explore les lieux insolites. Isolés. Les artistes fouilleurs iconoclastes créent des fictions révélées par des tableaux (chorégraphiques, sonores, scéniques, littéraires, photographiques, théâtraux, etc), une mosaïque d'univers éphémères à l'œuvre dans une interprétation commune, sensible et active de Salagon.

#### DE LA CUEILLETTE À LA PHOTOGRAPHIE

Balade / atelier

Dimanche 27 septembre 2020 - De 10h à 17h

Une journée balade-atelier entre savoirs ethnobotaniques et atelier de création d'anthotypes accompagnée de l'ethnobotaniste Magali Amir et de l'artiste Sabrina Martinez. **Sur réservation, dans la limite des places disponibles. Pique-nique tiré du sac.**

#### 37<sup>èmes</sup> JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

##### • MUSÉE ET JARDINS DE SALAGON

Entrée gratuite les 19 et 20 septembre

##### Samedi 19 septembre 2020

► **Conférence** – 15h30 : Percez les secrets des manuscrits médiévaux par Valérie Gontero-Lauze, Maître de conférences de langue et littérature du Moyen Âge

► **Salagon, domaine de mémoires** - Performance artistique du Collectif Anima Fact – 10h30

Une création archéo-chorégraphique unique à l'occasion de l'inauguration de l'exposition TRACES

► **Visites guidées du monument et des jardins, ateliers / jeux**

##### Dimanche 20 septembre 2020

► **Visites guidées du monument, des jardins et des réserves**

► **Balades en calèche, ateliers / jeux**

► **Reconstitution** : Mémoires de confinement avec la participation des élèves de 4<sup>ème</sup> A du collège de Banon, les ateliers Temps Danses and co et les témoignages recueillis par le musée.

- **Performance littéraire par Sophie Dubs**. Interprétation commune, sensible et active de Salagon.

#### Salagon, Musée et Jardins

04300 Mane

Programme complet des journées du patrimoine sur le site internet

[www.musee-de-salagon.com](http://www.musee-de-salagon.com)

Renseignements 04 92 75 70 50 [info-salagon@le04.fr](mailto:info-salagon@le04.fr)



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.

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. Isolation à 1 euro : Tout le monde est éligible !



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

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

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.

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

C'EST LA RENTRÉE...  
ON PRÉPARE L'HIVER AVEC



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

Départements **04/05/13/83/84**

**GAGNEZ EN CONFORT  
ET PASSEZ (ENFIN)  
L'HIVER AU CHAUD !**



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

**Contactez-nous :**  
**Service planification et technique :**  
**09 73 79 72 71\***  
**Secretariat : 04 92 72 34 62**

\*Numéros non surtaxés - Appel gratuit



Pour cette rentrée et après une période de fermeture liée à la situation sanitaire, le K'féQUOI repart sur de bonnes bases pour cette rentrée. C'est toujours un lieu convivial et festif pour découvrir ou re-découvrir de nouveaux talents qui vous accueille pour des moments inoubliables !

FORCALQUIER

QUOI DE NEUF AU K'féQUOI ?

Ce printemps a été bien chamboulé pour l'équipe du K'féQUOI, salle de concert associative. Toute l'équipe a par la force des choses été mise au chômage: chômage partiel pour les uns ou chômage total pour les autres, mais heureusement certaines aides ont été maintenues et d'autres octroyées. **Si la fermeture a entraîné une perte financière considérable, la situation n'est pas non plus catastrophique.** L'avenir pour le secteur culturel, au sortir de la période de confinement, était plus que flou, un manque cruel d'informations, un flou ambiant concernant les annulations, les jauges d'accueil, les contraintes sanitaires impossibles à appliquer pour des concerts «debout», bref tout ceci a été bien compliqué pour une salle de programmation telle que le K'féQUOI. A plusieurs reprises, l'équipe s'est posée bon nombre de questions et le positionnement a été fort compliqué. En effet, la ré-ouverture en intérieur avec l'obligation du port des masques, la distanciation physique, avec des croix au sol, ou encore l'interdiction de danser ne sont, du point de vue de l'équipe, pas une option car, en contradiction avec l'idée d'un concert comme étant un moment découverte, de partage, de fête... **L'attente a été longue pour enfin pouvoir réouvrir en extérieur pour les apéros concerts !**

Il ne faut pas croire que tout le monde est resté les bras croisés ! Bien au contraire, **toute l'équipe s'est retroussé les manches pour faire des travaux.** C'est un nouvel espace «bureau» qui a été aménagé, **les espaces extérieurs ont fait, eux aussi, peau neuve, notamment avec le bar...** Au niveau de la communication il y a aussi du changement, un nouveau logo, un nouveau format pour les programmes, une nouvelle charte graphique pour vous donner encore plus l'envie de venir découvrir le «nouveau K'féQUOI !».

LE K'féQUOI : TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU POUR LA RENTRÉE MUSICALE !

LES APEROS CONCERTS DE SEPTEMBRE

Pour ce mois de septembre, les apéros concerts continuent, les journées sont encore belles et les soirées encore agréables pour profiter à la fraîche d'un peu de musique !

Mardi 15 Septembre : 19h - 22h - PAF : libre



**WARZIM BOULE DE FEU** : Warzim boule de feu, groupe underground, tout droit sorti des catacombes.... un personnage aux multiples facettes chante des tranches de vie, des musiciens survoltés évoluent dans un univers bien singulier. Un rock cuivré et coloré. Un groupe énergique et généreux.

LE K'féQUOI À FORCALQUIER FAIT SA RENTRÉE !

Jeudi 17 Septembre : 19h - 22h - PAF : libre

**VALIENTES GRACIAS** : Les Valientes Gracias proposent une cuisine musicale aux épices féministes et puisent dans les rythmes afro-colombiens pour hanter la lutte pour l'égalité et le quotidien des personnes qui doivent pencher la tête. Le groupe soutient haut et fort les luttes qui tentent de construire d'autres mondes plus solidaires, plus justes, plus libres.



Mardi 22 Septembre : 19h - 22h - PAF : libre

**FORRO DES PETIS PAS** : Concert Bal - Un bal Forro, musique populaire du Nord-Est du Brésil. JB à l'accordéon diatonique, Marcelo à la guitare et à la Zabumba, Boris au violon et à la mandoline, Lise au chant, au pandeiro et au triangle, Ce quatuor interprète des musiques traditionnelles du Forro, avec

quelques textes originaux en français. Ils explorent plusieurs rythmes : Baiao, cocô, xote, valse... Avec une énergie débordante, Forro Des Petits Pas vous invite à la danse, une danse conviviale et populaire.

JEUDI 24 Septembre : 19h - 22h - PAF : libre

**DUO GUITARES DU MONDE** : Avec Rémi Cortial et Quentin Nedelcu, un Voyage musical en guitares (guitare 6 et 7 cordes, oud et mandoline) du Maghreb à l'Amérique latine, en passant par l'Europe de l'Est et l'Espagne. Envoûté très jeune par le flamenco, Quentin Nedelcu commence dès l'âge de 8 ans son parcours de guitariste. Après 5 années de formation classique et 5 autres années durant lesquelles il explore différents styles de musique, il commence à 18 ans à se produire sur scène.



CONCERT 11 SEPTEMBRE



VENDREDI 11 Septembre : 18h en extérieur

**REGGAE LIVE SESSION** : Raspigaous + Flox FLOX, c'est un mélange subtil de rythmiques reggae jouées à la sauce électro. RASPIGAOUS, c'est le groupe de Reggae/Ska Français aux refrains contagieux (Sers le Jaune, Vitrolles, Fumo, Zappe). 10 € en prévente (+ frais de loc.) / 13 € sur place. Une co-production Aix'Qui?

INFOS  
Le K'Fé Quoi  
ZA «Les Chalus» 04300 Forcalquier  
programmation@le-kfe-quoi.com  
www.http://www.le-kfe-quoi.com/



# CASINO

## GRÉOUX | LES BAINS



# 1 iPhone 11 À GAGNER !

**DU 14 SEPTEMBRE  
AU 2 OCTOBRE 2020**

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

**PARTOUCHE**  
#JouezleJeu

**CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS**

**f CASINOGREOUX | 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. Les euros Players seront crédités sur votre carte de fidélité. Ils sont exclusivement échangeables contre des produits et services distribués dans les casinos Partouche participant au programme de fidélité Players Plus. Voir conditions applicables aux offres à l'accueil de votre casino Partouche. 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. 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. 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).**

Après cette période estivale, le centre de formation ADF fait sa rentrée ! Alors pour vous aussi c'est le moment de retourner sur les «bancs de l'école». C'est l'occasion de découvrir les nouvelles formations qui sont proposées chez ADF. À tous les coups, vous allez trouver LA formation qui vous convient !

MANOSQUE

## DE NOUVELLES FORMATIONS

Cette année, ADF Formation ouvre une nouvelle promotion : **le BTS NDRC en collaboration avec Sup'alternance Provence (Eco campus de Ste tulle)**. Le BTS NDRC a pour but de **former des commerciaux, de véritables prospecteurs et des business développeurs**. « Cette compétence répond à une véritable demande des entreprises sur notre secteur car beaucoup d'entre elles ont besoin de relais de croissance », commente Michel Pucheu, directeur D'ADF formation. Cette formation est proposée en alternance via des contrats d'apprentissage ou des contrats de professionnalisation.



Revisité dans sa modalité d'apprentissage, le centre de formation propose **dès janvier 2021, de réaliser le titre Infographiste et Metteur en Page (titre professionnel de niveau Bac), en alternance**. C'est une formidable opportunité pour les entreprises d'avoir des personnes compétentes dans la composition de supports de communication imprimés et numériques ainsi qu'une culture graphique.

Enfin, ADF Formation **relance la licence RRHP** (titre Responsable Ressources Humaines et Paie). Ce parcours est proposé avec le soutien de la région SUD. **Ainsi, les apprenants pourront développer des compétences en paie, GRH, GPEC, en recrutement et en communication.**

## LES AIDES DE L'ÉTAT POUR L'APPRENTISSAGE

Depuis la réforme de la formation professionnelle de 2018, ADF est devenu CFA (Centre de Formation par l'Apprentissage), cette mesure permet de **réaliser des contrats d'apprentissage, très avantageux pour les entreprises car il n'y a pratiquement aucune charge sur les salaires de l'apprenti.**

# EN SEPTEMBRE : C'EST LA RENTRÉE CHEZ ADF!

**Plus que jamais, c'est le moment de recruter un alternant, en fonction de son âge il ne coûtera pratiquement rien à l'entreprise sur la première année.**



Désireux de favoriser l'insertion professionnelle de la jeunesse via le contrat d'apprentissage, le gouvernement a mis en place des aides conséquentes pour les entreprises de moins de 250 salariés : **une aide forfaitaire de 5000€ (pour les -18 ans) et de 8000€ (pour les plus de 18 ans)**, pour la première année pour tous les contrats signés entre juillet 2020 et février 2021.

**Pour les apprenants c'est un effet d'aubaine car ils cumulent le triptyque gagnant : rémunération, expérience professionnelle et prise en charge à 100% du coût de la formation.** L'âge limite du contrat d'apprentissage a été passé à 30 ans, alors il n'est jamais trop tard pour faire son apprentissage ! Pour les personnes en situation d'handicap, il n'y a pas de limite d'âge dans le cadre du contrat d'apprentissage.

Une des annonces supplémentaires du gouvernement pour soutenir l'apprentissage, permet à l'apprenti d'intégrer le CFA, pendant 6 mois à la recherche d'un patron.



**TOUJOURS PLUS DE FORMATIONS  
EN ALTERNANCE CHEZ ADF, CE N'EST PAS TROP  
TARD POUR VOUS INSCRIRE !**

**La rentrée est encore possible sur le BTS Comptabilité Gestion, le BTS Gestion de la PME (anciennement assistante de gestion), le BTS Professions immobilières, le BTS NDRC (Négociation Digitale de la Relation Client), le DCG (Diplôme de Comptabilité et Gestion). Mais aussi les titres professionnels : secrétaire comptable, secrétaire assistante, ASCA, gestionnaire de paie et en 2021 en infographiste et metteur en pages.**



L'infographiste metteur en page  
est un(e) professionnel(le) du secteur  
de la communication graphique et multimédia.



**FORMEZ** EN SEULEMENT 1 AN  
VOTRE **INFOGRAPHISTE**

**OPTEZ POUR L'ALTERNANCE !**

## TITRE PROFESSIONNEL NIVEAU BAC INFOGRAPHISTE

*Titre professionnel du Ministère du Travail inscrit au RNCP*

Image recadrée, texte mis en forme, charte graphique respectée...  
l'infographiste a le sens du détail et le goût du travail bien fait !  
Il est capable de réaliser des logos, des supports de communication,  
des photomontages ou des sites web.

**Il est à la base de la communication d'une entreprise**

Renseignez-vous au **04 92 72 82 82**  
ou par mail **accueil@adfformation.fr**

**CFA**  
CENTRE DE  
FORMATION  
D'APPRENTIS



/adfformation

**RENTÉE JANVIER 2021**

**Les avantages !**

- 770 h en centre
- 1064 h en entreprise
- aides de l'état
- une alternance adaptée



**adfformation.fr**

À diplôme, âge et parcours équivalents, il est aujourd'hui erroné de penser qu'il est plus difficile d'accéder à un emploi pour les habitants de certains quartiers. L'emploi franc, aide à l'embauche expérimentée par le Gouvernement depuis le 1<sup>er</sup> avril 2018, puis généralisée au 1<sup>er</sup> janvier 2020, constitue une réponse concrète et innovante aux difficultés.

## TERRITOIRE

### QU'EST CE QUE LE DISPOSITIF «EMPLOIS FRANCS»

Ce dispositif permet à toutes les entreprises et associations, sauf les employeurs publics et les particuliers employeurs, de bénéficier d'une aide lorsqu'ils embauchent un habitant résidant dans un quartier prioritaire de la politique de la ville (QPV). Pour Manosque les quartiers prioritaires sont : Centre-ville-St Lazare ainsi que l'arc «Serrets-Plantiers-Aliziers», pour Digne-les-Bains Centre-ville/Pigeonnier.

### VOUS SOUHAITEZ EMBAUCHER ?

Si vous êtes en recherche de personnel, vous pouvez bénéficier de l'aide à l'embauche sous réserve que quelques conditions soient remplies :

- Embaucher un demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi, un adhérent à un contrat de sécurisation professionnelle ou un jeune suivi par une mission locale qui réside dans un quartier prioritaire de la politique de la ville.
- Embaucher cette personne en CDI ou en CDD de 6 mois minimum
- Ne pas embaucher une personne ayant fait partie de l'entreprise dans les 6 mois précédant la date d'embauche.
- Ne pas avoir procédé dans les 6 mois précédant l'embauche, à un licenciement pour motif économique sur le poste à pourvoir.

Si toutes ces conditions sont remplies, l'embauche peut alors se faire quel que soit l'âge du candidat, quel que soit son niveau de diplôme, quel que soit son temps de travail au moment de l'embauche, quelle que soit sa rémunération au moment de l'embauche.

### LE MONTANT DE L'AIDE

MONTANT DE L'AIDE pour une embauche à temps plein	
en CDI	en CDD
<b>15 000 €</b> sur 3 ans (soit 5000 € par an)	<b>5 000 €</b> sur 2 ans (soit 2.500 € par an)
Ces montants sont proratisés en fonction du temps de travail et de la durée du contrat	

Petit plus non négligeable : cette aide est cumulable avec celles attachées aux contrats de professionnalisation.

### LES DÉMARCHES

Vérifiez que la personne que vous souhaitez embaucher réside bien en QPV. Remplissez le formulaire de demande d'aide disponible sur [travail-emploi.gouv.fr/emplois-francs/](http://travail-emploi.gouv.fr/emplois-francs/). Envoyez-le à Pôle Emploi Service, à Nanterre (adresse sur le formulaire) au plus tard 3 mois après la signature du contrat de travail. N'oubliez pas de joindre l'attestation d'éligibilité ainsi qu'un justificatif de domicile de votre employé/e.

# "EMPLOIS FRANCS" VOTRE QUARTIER EST VOTRE ATOUT !

### VOUS ÊTES EN RECHERCHE D'EMPLOI ?

Terminés les préjugés, vous remplissez les contraintes exigées : **habiter dans un quartier QPV, vous êtes inscrit à Pôle Emploi** ou non inscrit mais **suivi par une mission locale**, vous allez avoir des arguments pour décrocher un emploi !

- A compétences égales, en vous recrutant, l'entreprise bénéficie d'un avantage financier
- Si vous êtes en recherche d'emploi dans la restauration, ce secteur est l'un des plus actifs dans la mobilisation de ce dispositif.
- Par votre recrutement, votre futur employeur va être un exemple à intégrer dans sa responsabilité sociale.

## QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE, VOTRE DIPLÔME ET VOTRE TEMPS DE TRAVAIL, VOUS POUVEZ ÊTRE EMBAUCHÉ EN EMPLOI FRANC !

### LES DOCUMENTS À FOURNIR

**Vous devez fournir à votre employeur une attestation d'éligibilité** que vous trouverez sur votre espace personnel de Pôle Emploi ou bien vous pouvez vous la procurer **auprès de votre mission locale si vous en dépendez**, un **justificatif de domicile** vous sera également demandé. Votre employeur devra effectuer une demande d'aide accompagnée des pièces justificatives et l'envoyer à Pôle emploi **au plus tard 3 mois après la signature du contrat de travail**.

Afin d'augmenter vos chances, lors de la rédaction de votre CV, vous pouvez tout à fait mentionner que vous êtes éligible au dispositif «emploi franc». A compétence égale cela peut faire pencher la balance dans le choix de votre futur employeur !



À la recherche d'une formation diplômante dans des collectivités locales, des structures sportives ou associatives, Objectif+, Groupe d'employeurs, vous accompagnera dans votre parcours de formation, d'apprentissage. Acteur majeur dans le milieu de l'insertion professionnelle, Objectif+ propose des parcours adaptés à vos attentes, et vos envies !

TERRITOIRE

# OBJECTIF+, CAP VERS LES EMPLOIS DURABLES

## OBJECTIF+ EN BREF ...



**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, ses salariés d'un accompagnement dans l'emploi et la formation.**

## OBJECTIF+ FORMATION SE DÉVELOPPE

Pour le dernier trimestre de cette année, «**Objectif+ Formation**» va **accélérer son développement**. En plus du module de «pré-formation» déjà en place, d'autres vont être proposés d'ici à 2021 parmi lesquels :

- Animation lien social
- Animation loisirs sportifs
- Tuteur maître apprentissage

**Si vous êtes intéressé par ces domaines d'activité**, n'hésitez pas à contacter Objectif+ qui vous recevra pour **vous aider à explorer votre projet professionnel et vous proposer des solutions qualifiantes/diplômantes.**



## LES CONTRATS D'APPRENTISSAGE CHEZ OBJECTIF+

**Objectif+ vous permet aussi de bénéficier un contrat d'apprentissage** dans le domaine du sport de l'animation et bien entendu tous secteurs d'activités. Vous trouverez certainement parmi les collectivités locales, les structures sportives ou encore les structures associatives adhérentes à **Objectif+**, votre maître d'apprentissage qui vous accompagnera tout au long de votre formation.

Argument fort pour décrocher un contrat d'apprentissage ,pour tout contrat d'apprentissage signé avec une collectivité locale : **les frais pédagogiques sont pris en charge** par le groupement d'employeur **Objectif+**, **la gestion administrative du contrat de travail et salariale ainsi que de la responsabilité employeur est également prises en charge à 100% par Objectif+.**

D'autre part, **jusqu'au 28 février 2021**, avantage non négligeable : les apprentis bénéficient d'une aide à l'embauche de **5000€ pour un mineur et de 8000 € pour un majeur !**

**Alors que vous soyez à la recherche d'un apprenti ou que vous soyez apprenti à la recherche d'un apprentissage, Objectif+ vous accompagnera dans vos démarches !**

## LABELISATION EN COURS POUR OBJECTIF+

**Objectif+ s'inscrit dans une demande de Labellisation «Groupement Employeurs pour l'Insertion par la Qualification»** ou pour faire plus simple «GEIQ». **Le principe est d'organiser des parcours d'insertion** dans le domaine de l'animation, du loisir touristique ou encore récréatif. Chaque parcours a pour but **d'obtenir une qualification et permet donc d'acquérir des savoir-faire dans l'objectif d'obtenir un emploi durable.**

Tout au long de votre parcours, vous serez accompagné par un/une conseiller(ère) qui fera un suivi de l'acquisition des compétences, qui veillera entre autres à ce que le relationnel avec votre tuteur se passe dans les meilleurs conditions et enfin que votre intégration dans l'entreprise soit optimale.

### INFOS

#### OBJECTIF+

10, rue Arthur Robert  
04100 MANOSQUE

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

Si vous avez envie de vivre de votre passion, alors pourquoi ne pas franchir le pas et lancer votre propre activité artisanale ? Nous vous donnons quelques éclaircissements quant à la construction du projet et aux astuces à connaître pour se lancer en toute sérénité !

# SE LANCER DANS L'ARTISANAT, LES ÉTAPES !

## TERRITOIRE

### L'IDÉE LA BASE DE VOTRE PROJET....

La création artisanale cela vous connaît et ce depuis de nombreuses années, ou alors vous êtes débutant mais dans les deux cas c'est une véritable passion. Vos créations rencontrent un vif succès auprès de vos proches, amis, familles et tout le monde vous «passe des commandes personnalisées». C'est à ce moment précis que vous commencez à vous poser des questions sur l'avenir de votre passion. Les questions tournent en boucle dans votre tête : «Et si j'essayais d'abord de me lancer pour faire un petit complément , «et puis si ça fonctionne pourquoi ne pas en faire mon activité professionnelle à temps complet ?» .

Devant tant de motivation, c'est là que l'aventure va commencer ! **Sachez une chose, se lancer dans l'artisanat n'est pas si compliqué que ça, de plus en plus de personnes sautent le pas alors pourquoi pas vous ? Quoi qu'il en soit il faut tout de même transformer votre activité et votre idée en projet viable ...**

### LA CONSTRUCTION DE VOTRE PROJET

Ca y est, vous avez décidé de franchir le cap, **mais il ne faut tout de même pas partir à l'aventure sans avoir au préalable préparé votre projet créatif. La réussite de ce dernier passera inévitablement par une bonne préparation.** Un projet ne se prépare pas sur un coup de tête en 5 minutes, il faut prendre le temps de réfléchir à tous les aspects de votre future activité. Pour vous aider voici quelques étapes à ne pas négliger :

Tout d'abord il faut se poser la question concernant vos motivations. L'idée est de réfléchir calmement et de se poser quelques questions auxquelles vous allez répondre en toute franchise :

- Pourquoi je veux me lancer dans l'artisanat ?
- Qu'est-ce-qui me plaît réellement ?
- Est-ce-que je veux développer un projet à court, moyen ou long terme ?
- Comment je vois l'avenir dans cette activité ?
- Est-ce-que je souhaite en vivre ou simplement générer un complément de revenus ?

Une fois que vous aurez répondu à toutes ces questions, cela va vous aider à définir vos attentes. Plus vous allez être clair sur ces attentes, plus vous aurez un projet bien ficelé et carré.

Ensuite pourquoi ne pas prendre une feuille blanche et y écrire toutes les idées que vous avez déjà en tête ? Inscrivez tout ce qui vous passe par la tête sans aucune barrière.

Maintenant que cette étape est franchie, il va falloir rassembler tout ça. C'est une étape importante, vous allez en quelque sorte poser les fondations de votre projet. Rassembler vos idées en deux ou trois

thèmes, vous pourrez alors voir le thème dans lequel vos idées sont les plus réalistes, détaillées pour pouvoir monter votre projet. Voilà maintenant que cette étape est faite, il va falloir établir un plan d'action...



### L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Comme pour toute création d'entreprise, il faut passer par l'étude de marché, certes ce n'est pas l'étape la plus marrante mais il faut absolument passer par là. A tort, on croit souvent que notre idée est géniale, que c'est l'idée du siècle que dès que vous allez vous lancer que vos créations feront un tabac... la réalité en est souvent bien autrement. **L'étude de marché va permettre d'avoir des renseignements concernant votre clientèle, de définir votre cible, de savoir si vous avez beaucoup de concurrents dans votre secteur de savoir si vous voulez toucher les particuliers ou les professionnels, quels sont les produits qui intéressent votre cible etc...**

Mieux vous connaîtrez votre cible et votre marché, plus vos produits seront adaptés.

### UN PLAN D'ACTION

Un plan d'action qu'est-ce que c'est exactement ? Pas de panique c'est simple, c'est un support qui va vous permettre de planifier et fixer de façon chronologique les actions à mener pour les semaines et mois à venir. En fait **c'est comme une «to do list» (liste de choses à faire). De cette façon vous ne vous perdrez pas dans l'ordre des choses à faire et cela vous permettra de garder une ligne directrice tout au long de la construction de votre projet et d'atteindre vos objectifs plus facilement.** Quand on se lance, on a tellement de motivation que l'on fonce tête baissée, on gère les choses comme elles arrivent; avoir un plan d'action vous permettra de ne rien oublier et d'être organisé.



Quelques questions à se poser pour réaliser son plan d'action :

- Quel est mon objectif ?
- Qui va le réaliser ? Qui doit y participer ?
- Quelles sont les actions à mener ?
- Quand est-ce-qu'elles doivent être mises en place ?
- Comment je vais faire pour les réaliser ? Quels sont les moyens ?
- Quel va être le coût ?
- Pour quel résultat ?

Cette dernière question doit bien vous rester en tête c'est le but final !

Voilà maintenant que tout est clair dans votre esprit, vous allez pouvoir enfin vous lancer. Attention on va certainement essayer de vous décourager, en vous disant que le marché est saturé (alors qu'ils n'y connaissent pas grand chose, voire rien du tout...). **Il est important de noter qu'il est prouvé que plus vous prenez de risques plus le résultat est susceptible d'être important. Toutefois, le risque que vous prenez doit-être mesuré c'est pour cela qu'il est important de bien préparer votre projet.**

Après la construction, l'étude de marché et le plan d'action, il va falloir déterminer une stratégie...

### LES DIFFERENTES STRATÉGIES

**Stratégie de prix :** Pour pouvoir mettre en place votre stratégie de prix, **il faut connaître le prix de revient de vos produits.** Cette étape est une des plus importantes pour toutes les stratégies que vous allez mettre en place. Et oui, des prix inadaptés peuvent vous faire fermer boutique très vite. Ne bradez pas vos prix pour assurer une clientèle, il ne faut pas être complexé par vos tarifs et pratiquer des prix trop bas ne présentent aucun avantage, bien au contraire.

**Stratégie de positionnement :** Tout artisan veut, et à juste titre, être reconnu pour son savoir-faire et la qualité de ses produits, c'est donc ce positionnement qu'il faut chercher.



**Stratégie de distribution :** La question de la distribution mérite une bonne réflexion, est-ce-que vos produits vont être distribués par d'autres revendeurs? Est-ce-que vous allez les vendre par correspondance, sur des marchés et foire ? **Il faut réfléchir à ces questions dès le départ et ne pas hésiter à analyser la stratégie de vos « concurrents ».**

**Stratégie de communication :** La communication est souvent le gros point faible des artisans, il ne faut pas négliger ce poste qui peut vite ne pas donner de résultats...

En élaborant toutes ces stratégies, vous franchissez de nouvelles étapes dans le déroulement de votre projet. **Et maintenant il faut penser financement, ne pas le penser avant, risque de ne pas avoir évalué correctement les besoins.**

### LE PLAN DE FINANCEMENT

Un plan de financement ne consiste pas à se dire « bon j'ai 1000 euros je vais les utiliser pour mon projet » ! **Il est important d'évaluer toutes les sources de dépenses, il faut aussi penser à faire un prévisionnel des ventes de vos produits.**

Pour faire un plan de financement, il faut évaluer vos besoins : il va y avoir des dépenses fixes (achat des matières premières, charges de votre atelier...) et d'autres « aléatoires » (un outil à acheter, une machine qui tombe en panne et qu'il faut changer) il faut dans la mesure du possible les évaluer.

Chose qui n'est pas toujours facile à faire : évaluer ses ventes... Il faut essayer de prévoir le nombre de ventes quotidiennes que vous allez faire pour votre prévisionnel.

Dans les démarches, il va aussi falloir se pencher sur votre business plan.

### LE BUSINESS PLAN

Pour l'élaborer, vous aller regrouper tout ce que vous avez fait comme recherche pour tout mettre dans un seul et même document. C'est en quelque sorte un tableau de bord. Il comprend tous les éléments clés de votre projet. Il va vous servir de guide, de repère lorsque vous serez un peu perdu... Il comporte quatre grandes parties : la première : concernera vous et votre projet, la deuxième partie concernera votre marché, l'état de celui-ci, la concurrence, la cible etc... La troisième et avant-dernière partie sera quant à elle consacrée à votre stratégie de prix, de positionnement, de distribution et de communication), et enfin la quatrième et dernière partie sera votre plan de financement et votre prévisionnel.

Maintenant que vous avez fait toutes ces réflexions, il ne vous reste plus qu'à vous lancer et faire de votre passion une activité rentable !





On entend beaucoup parler de «Bilan de Compétences» mais savez-vous réellement ce que c'est et à quoi il sert ? On vous explique le principe, le but de faire un bilan en vue d'une reconversion professionnelle, une formation ou tout simplement pour savoir où vous en êtes !

TERRITOIRE

# FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES POUR QUI, POUR QUOI ?

## Reconversion

Changement de carrière

Nouveau projet professionnel



Le bilan de compétences a pour but d'analyser vos compétences professionnelles et personnelles ainsi que vos aptitudes et vos motivations en vue d'une reconversion, une évolution professionnelle ou pour envisager une formation.

Il peut s'avérer très utile pour votre carrière.

### EN QUOI CELA CONSISTE ?

Comme dit plus haut, il permet de faire un point sur votre carrière dans l'**objectif de vous aider à établir un projet professionnel cohérent ou encore de valider un projet de formation.**

Souvent, après un licenciement, un départ d'une entreprise, une envie d'évolution professionnelle ou d'une orientation vers un autre métier, **on souhaite faire un point professionnel et c'est à ce moment-là que le bilan de compétences prend tout son sens.**

Ce bilan permet de **répondre à vos questions pour une bonne gestion de votre carrière et permet de retrouver un emploi épanouissant.** Pour faire ce bilan vous n'êtes pas livré à vous-même; un consultant va vous aider à valoriser vos expériences et votre profil et ce quels que soient votre âge, votre statut ou votre niveau d'études.

Ce bilan peut être réalisé pendant ou en dehors de votre temps de travail dans un organisme agréé, ce qui vous garantira la confidentialité de votre démarche.

### QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Quelques conditions sont à remplir pour pouvoir bénéficier d'un bilan de compétences, donc si vous êtes :

- **salarié du secteur privé en contrat à durée indéterminée ou déterminée**
- **demandeur d'emploi** : la demande doit-être faite auprès de Pôle Emploi, de l'APEC, ou de Cap Emploi
- **salarié du secteur public** (fonctionnaire, agent non titulaire...)

Si vous êtes salarié, que la demande de bilan de compétences est à votre initiative, que vous choisissez de mobiliser vos droits à la formation et de le faire en dehors de vos heures de travail, alors vous n'êtes absolument pas tenu d'informer votre employeur de cette démarche.

Par contre, dans le cas contraire, vous devez demander l'accord à votre employeur selon les règles propres à l'utilisation des droits à la formation. Pour cela il faut remplir quelques conditions en fonction de votre situation :

- si vous êtes **salarié en CDI, il faut justifier de 5 années de salariat consécutif ou non**, dont 12 au moins au sein de l'entreprise dans laquelle vous effectuez la demande. Vous ne pouvez pas faire un bilan tous les ans, un délai de franchise de 5 ans entre deux bilans doit-être respecté.
- si vous êtes **salarié en CDD, il faut justifier de 24 mois de salariat consécutif ou non**, au cours des 5 dernières années dont 4 mois consécutifs ou non au cours des 12 derniers mois.

**Dans le cas où c'est votre employeur qui vous demande de faire un bilan de compétences, vous devez obligatoirement donner votre accord**, cela fera l'objet d'une convention signée entre vous, votre employeur et l'organisme qui vous le fera passer.

Cette convention doit préciser les objectifs, le contenu, les moyens, la durée et la période de réalisation ainsi que les modalités. Le déroulement des remises des résultats détaillés doit aussi être indiqué dans le document de synthèse ainsi que le prix et le moyen de règlement de ce dernier.

En tant que salarié vous avez un délai de 10 jours pour faire connaître votre acceptation en signant la convention. Passé ce délai, si vous ne donnez pas suite, l'absence de réponse vaut le refus de votre part.

**Attention, si vous refusez de passer un bilan de compétences à la demande de votre employeur cela ne peut en aucun cas être un motif de licenciement ni être considéré comme une faute grave.** Lorsque le bilan de compétences est réalisé sur le temps de travail, il est assimilé à l'exécution normale de votre contrat. Le coût du bilan est à la charge de votre employeur, sauf dans le cas où les droits à la formation ont été mobilisés.

### QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR Y ACCÉDER ?

**Si vous êtes intérimaire, 5 ans d'ancienneté vous seront demandés avec 2028 heures de travail** pour l'entreprise de travail temporaire concernée par la demande. Si vous restez dans la même branche en tant qu'intérimaire durant 3 ans, avec 1 an dans l'agence de travail temporaire actuelle, vous pouvez obtenir un bilan.

**Si vous êtes salarié du public, depuis 2007 le droit à la formation permet de prétendre à un bilan professionnel avec 10 ans de service.** Cette démarche s'inscrit dans la perspective d'une évolution géographique ou professionnelle.

**Si vous êtes demandeur d'emploi, vous pouvez également prétendre à un bilan de compétences à la condition que vous ayez 3 ans d'expérience professionnelle.** Mais le bilan ne pourra se faire que si vous avez moins de 55 ans et que vous êtes au chômage depuis plus de 6 mois.

**Enfin si vous avez plus de 45 ans, vous pouvez y accéder automatiquement. Une ancienneté de 20 ans déclenche aussi ce droit.**



### COMMENT SE PASSE UN BILAN DE COMPÉTENCES ?

La démarche comporte obligatoirement trois phases sous la conduite du prestataire qui vous fera passer le bilan. Le temps alloué à chaque phase est variable selon les actions conduites pour répondre à vos besoins.

#### **1<sup>ère</sup> phase : une phase préliminaire**

Cette étape primordiale va :

- **confirmer votre engagement** dans votre démarche
- **définir et analyser** la nature de vos besoins
- **vous informer des conditions de déroulement** du bilan et des méthodes et techniques mises en œuvre.

#### **2<sup>ème</sup> phase : une phase d'investigation**

Cette deuxième étape dans votre parcours va permettre :

- **d'analyser vos motivations et vos intérêts** professionnels et personnels
- **d'identifier vos compétences et aptitudes** professionnelles et personnelles et le cas échéant, d'évaluer vos connaissances générales.
- **de déterminer vos possibilités d'évolution professionnelle**

**3<sup>ème</sup> et dernière phase : une phase de conclusion**, qui va permettre au travers d'entretiens personnalisés de :

- **prendre connaissance des résultats détaillés** de la phase d'investigation
- **de recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation d'un projet professionnel** et, le cas échéant d'un projet de formation
- **prévoir si nécessaire, les principales étapes de la mise en œuvre de ce projet.**

### QUELLE EST LA DURÉE D'UN BILAN DE COMPÉTENCES ?

La durée du bilan est variable en fonction de vos besoins. Elle ne peut cependant excéder une durée maximum de 24 heures, et se répartit généralement sur plusieurs semaines.

Il est important de savoir que lorsque le bilan est réalisé sur le temps de travail, il donne lieu, pendant sa réalisation, au maintien de la rémunération. Si le bilan se déroule hors du temps de travail, aucune rémunération ne sera versée.

Vous avez du matériel informatique qui date ? un téléphone mobile qui aurait besoin d'une réparation ou votre console de jeu qui est en panne ? Megachip vous propose des offres exceptionnelles pour cette rentrée, des conseils et un service après-vente ! Alors n'hésitez plus à vous rendre en magasin.

MANOSQUE

# TOUTE L'INFORMATIQUE ET BIEN PLUS ENCORE CHEZ MEGACHIP !

## L'OFFRE INFORMATIQUE

La technologie évoluant tellement vite, votre ordinateur est peut-être un peu dépassé et plus aussi performant qu'au premier jour. Cette rentrée est l'occasion de renouveler un peu tout ça ! PC Portable, ou de bureau, accessoires, disque dur...parfois il n'est pas simple de s'y retrouver dans l'offre proposée et vous ne savez pas trop quel matériel choisir. **Romain, Cédric et toute l'équipe sont là pour vous conseiller sur le matériel qui sera le plus adapté à vos besoins et surtout en fonction de l'usage que vous voulez en faire.**

Comme tous les ans, une **OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE** vous attend en boutique, n'hésitez pas à vous rendre sur place ou à suivre votre magasin sur facebook pour en savoir plus !

**PROMO DE RENTRÉE**  
**Jusqu'au 30 septembre, pour l'achat d'un ordinateur, votre magasin vous offre la préparation de votre matériel**

## ATELIER RÉPARATION / SERVICE APRÈS-VENTE



Si vous rencontrez des soucis de configuration de matériel ou encore si votre équipement a besoin d'une réparation, **MEGACHIP vous propose un atelier réparation !**

Hervé et Ruddy résoudre tous vos problèmes que ce soit pour

votre ordinateur, tablette, téléphone...

**MEGACHIP vous offre plusieurs prestations** pour vous aider et vous accompagner lors du dépannage ou de l'installation de votre ordinateur de bureau ou portable que ce soit un PC ou un APPLE.

Votre console de jeu peut aussi avoir besoin d'une réparation ou d'un nettoyage, **le SAV intervient sur les consoles PS4, Xbox et Switch**, pour des changements de connectique, d'alimentation ou encore d'écran pour la Switch.

**Avant toute intervention un diagnostic sera posé et un devis proposé gratuitement ! N'hésitez pas à vous renseigner.**

## ESPACE JEUX VIDÉO

Pour les aficionados des jeux vidéo, Megachip pense aussi à vous, **vous aurez l'embarras du choix et Kévin saura vous proposer les meilleurs jeux à ne pas rater pour cette rentrée.**

Pour vous donner un avant-goût de ce qui vous attend, **Megachip a fait une sélection rien que pour vous !** N'oubliez pas que vous pouvez aussi réserver vos jeux avant la sortie officielle pour être certain d'une profiter le jour J !

## LES SORTIES ATTENDUES !



Sortie Nationale  
17 Novembre 2020  
PS4, Xone



Sortie Nationale  
6 Octobre 2020  
PS4, Xone



Sortie Nationale  
19 Novembre 2020  
PS4, Xone

**PLUS D'INFOS ?**

Rendez-vous directement au magasin Megachip (Face à Hyper U) - 04100 Manosque  
**Tél. : 04 92 87 23 22**  
 Facebook : Megachip Manosque

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



PLANETE HD



INFORMATIQUE  
PC/MAC



TABLETTES  
MULTIMÉDIA



REVENDEUR APPLE  
AGRÉÉ

**PROMO DE RENTRÉE  
JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE**



ESPACE  
GEEK



DEVIS & DIAGNOSTIC  
GRATUIT - S.A.V



CONSOLES  
& JEUX VIDÉO

**POUR L'ACHAT  
D'UN ORDINATEUR  
VOTRE MAGASIN  
VOUS OFFRE  
LA PRÉPARATION  
DE VOTRE MATÉRIEL\***



RÉPARATION  
MOBILES

\*voir conditions en magasin.

**RÉPARATION TÉLÉPHONES  
& TABLETTES**



Vitre, batterie,  
connectique de charge,  
caméra, vibreur, haut parleur,  
mise à jour logiciel  
et récupération des données\*

**PIÈCES GARANTIES A VIE  
DEVIS GRATUIT**



**NOUVEAU !**

**FAITES RÉPARER VOS CONSOLES**

Nettoyage, connectique de  
charge, lecteur de cartouche,  
changement alimentation,  
réparation écran...

DIAGNOSTIC  
ET DEVIS GRATUITS



**MEGACHIP VOUS PRÊTE UN TÉLÉPHONE  
LE TEMPS DE L'IMMOBILISATION\*\***

\*Mise à jour logiciel, récupération des données : Uniquement Android

\*\* Sous réserve de disponibilité - Voir conditions

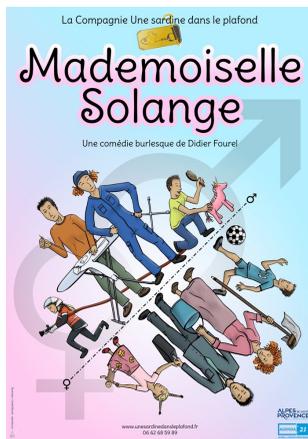
**MEGACHIP**

Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U) - 04100 MANOSQUE  
Tél. 04 92 87 23 22

# «MADEMOISELLE SOLANGE» POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

GRÉOUX-LES-BAINS

Le **Vendredi 25 Septembre**, une comédie burlesque proposée par la Compagnie Une Sardine dans le Plafond, va à tous les coups vous faire passer une bonne soirée...



## L'HISTOIRE EN QUELQUES MOTS

Un auteur de théâtre en quête d'idées pour la commande de sa prochaine pièce sur le thème de l'égalité entre les hommes et les femmes est amené à découvrir un univers qui lui était totalement étranger jusque-là. **Ses idées préconçues sur ce que sont les filles et les garçons, les femmes et les hommes vont voler en éclat dans tous les pans du quotidien.** Il va devoir affronter ses croyances et choisira de forcer le trait des situations

critiques pour les rendre plausibles, acceptables et drôles. Finalement, la force de l'expérimentation remplira peu à peu sa feuille blanche et fera de lui un auteur comblé, ce qui l'amènera tout naturellement à déclarer : **« Comme quoi, faut pas la chercher, Mlle Solange! faut pas la chercher! ».**

## LE COMÉDIEN ET LA COMPAGNIE

Tous les personnages sont interprétés par un seul comédien. Au gré de ses humeurs, il picorera dans le public les partenaires de scène qu'il jugera nécessaire pour donner le plus grand réalisme à son spectacle. «C'est ce théâtre de la parole que nous entendons restituer dans le travail que nous proposons.»

La compagnie **Une Sardine dans le Plafond** est une compagnie professionnelle depuis 2003. Elle crée et produit des spectacles sur des thèmes aussi variés que l'égalité femme/homme, le développement durable alliant forme ludique et sérieux.

## INFOS & RÉSERVATIONS

Spectacle «Mademoiselle Solange»

**Vendredi 25 Septembre - 20h30**

Centre de Congrès de l'Étoile - Gréoux-les-Bains

**Tarif 15€ - Tarif réduit 12€**

**Gratuit pour les moins de 12 ans**

Réservation Office de Tourisme et des Congrès

Avenue Pierre Brossolette 04 92 78 01 08

[www.greouxlesbains.com](http://www.greouxlesbains.com)

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30

Fermé le jeudi matin, dimanche et jours fériés.

# «LES GRANDS ENTRETIENS», UN SPECTACLE INÉDIT !

GRÉOUX-LES-BAINS



Dans une époque où les émissions littéraires ont peu à peu disparu du paysage audiovisuel et des heures de grande écoute. **Les Grands Entretiens se proposent de faire revivre ces grandes rencontres avec les figures littéraires du XX<sup>ème</sup> siècle.**

## LE SPECTACLE

**Deux interviews distinctes, d'un auteur et d'une autrice,**

**qui parlent de leur art, bien sûr, mais aussi des petites choses de leur existence, qui font le sel de ces face-à-face mais éclairent aussi rétrospectivement leur oeuvre.** Pour notre génération, qui n'a pas eu la chance d'assister à ces grands rendez-vous littéraires, il y a un immense plaisir à se plonger dans ces moments où ces écrivain-e-s se racontent et nous donnent accès à leur rapport au monde, leur processus de création, leurs angoisses, leurs combats, et tout ce qui d'eux-mêmes transparaît dans leurs oeuvres.

Pour construire ces interviews, les sources sont puisées dans les archives qu'offre internet, des documents audio et vidéo sont retranscrits fidèlement. L'avantage de ce support est que la parole est restituée dans son état brut, dans son immédiateté. Contrairement aux écrits, ils rendent compte de l'instantanéité de la parole, de son jaillissement. On assiste alors à ce moment là, à une pensée qui naît et se développe en direct, suivant ses détours, ses digressions, mais aussi ses lapsus, ses contradictions, ses répétitions, ses hésitations, ses souffles, ses pauses, ses chevauchements... Ces petites choses sensorielles, organiques, ces choses associées au vivant, à l'émotion, permettent à l'interprète qui s'en empare d'incarner la parole au plus proche, et de se laisser traverser par le rythme de l'auteur, de l'autrice, sans avoir à y associer un autre degré de lecture que celui qui lui a été donné.

**«C'est ce théâtre de la parole que nous entendons restituer dans le travail que nous proposons.»**

## INFOS

Spectacle «Les Grands Entretiens»

**Mardi 29 Septembre - 21h**

Centre de Congrès de l'Étoile - Gréoux-les-Bains

Spectacle gratuit

# AGENDA



Le Lions Club remercie participants et chineurs venus nombreux lors de la traditionnelle brocante du mois d'Août

## MARDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Eg. ND Romigier	Expo «Titres a l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
-----------------	-----------------	---------------------------------	---------	-------

## MERCREDI 2 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office de Tourisme	Découverte du VTT à assistance électrique	14h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND de Romigier	Exposition «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ 06 32 30 16 32
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel D'Astier	Expo. Dénouement Acte 2 > 7/09	14h - 19h	☎ 06 32 37 51 98

## JEUDI 3 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Répétition publique avec OTTiLiE [B]	19h	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Expo. perm «J. Giono les Chemins de l'oeuvre»	journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	Mairie	Expo : Des trésors au musée de Forcalquier > 20/9	journée	☎ 04 92 70 91 19
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo : Peintures de Christian Sautron > 13/09	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37



**ÉVÈNEMENT OUVERTURE À MANOSQUE LE 24 AOÛT 2020**



**INFORMATIQUE**



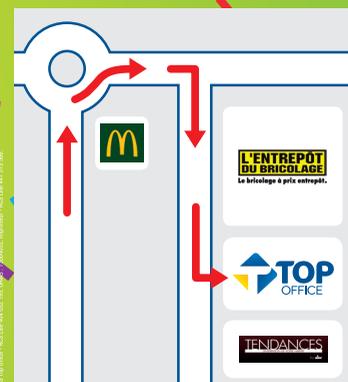
**FOURNITURES DE BUREAU**



**MOBILIER**



**SUPPORTS DE COMMUNICATION**



**MANOSQUE - 82 BVD ST-JOSEPH - À COTÉ DE L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE**

## VENDREDI 4 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Espace Loisirs	Sortie ornithologique gratuite au lac de L'Escale	9h - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>VOLONNE</b>	Base nautique	A la recherche du Castor en Durance	19h30 - 21h	☎ 04 92 64 02 64
<b>FORCALQUIER</b>	Galerie PAradoxe	Exposition Denouelent acte 1 >02/10	journée	☎ 06 32 37 51 98
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Expo des artistes locaux. Thème Bohème > 18/09	journée	☎ 04 92 70 77 77

## SAMEDI 5 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Expo photo : «Le Hussard sur le toit» > 27/09	journée	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Pl. des Observantins	Cinéma de Plein Air : les Misérables	21h30	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Parc de Drouille	Forum des Associations	journée	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Place Observantins	Cinéma plein air : Les Misérables	21h30	☎ 04 92 70 34 00
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Lect. musicale «De l'Allemagne» de Germaine Staël	18h - 19h30	☎ 06 84 97 19 36
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Expo : Céramique, peinture >27/09	15h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>FORCALQUIER</b>	Complexe A.Prieur	Fête des associations 2020	dès 10h	☎ 04 92 70 95 79
<b>FORCALQUIER</b>	Place du Bourguet	Marché : artisan sans vitrine et saveurs	8h - 19h	☎ 04 92 30 90 95
<b>LA BRILLANNE</b>	Base de loisirs	Flat 4 Mania - 4 <sup>ème</sup> édition	journée	☎ 06 62 27 85 18
<b>VOLONNE</b>	Place du Château	Forum des associations	10h - 17h	☎ 04 92 64 07 57



Jusqu'au 30 Septembre

# LE MOIS ANNIVERSAIRE

**Centre Conseil Schmidt**  
ZI St Joseph - Parc Actiplus  
A côté d'hyper U - Manosque

Ouvert le lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30  
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30  
Samedi de 10h30 à 18h30 non stop

**SCHMIDT**  
Cuisines & rangements sur-mesure

# AGENDA

## DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

<b>VINON/VERDON</b>	Sq. Capriata d'Orba	Brocante/vidé-grenie	journée	☎ 06 32 29 48 93
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titre à l'encre» > 27/09	10h - 12h30	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Villa Borghèse	Expo-vente de bijoux Perle Oz	10h - 19h30	☎ 06 83 39 74 29
<b>FORCALQUIER</b>	Ctre. Les Crins Gala	Journées portes ouvertes (gratuit)	9h30 - 17h	☎ 06 86 10 90 17
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette à Pauline	Musiques à Pauline : Les Affranchis	16h - 17h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo : Peintures de Christian Sautron > 13/09	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
<b>LA BRILLANNE</b>	Base de loisirs	Flat 4 Mania > 4 <sup>ème</sup> édition	journée	☎ 06 62 27 85 18
<b>SALIGNAC</b>	Centre du village	Vide greniers et marché artisanal	9h - 17h	☎ 06 38 95 86 21
<b>MONTFORT</b>	Chapelle St Donat	Pèlerinage de Saint Donat	dès 10h30	☎ 06 07 25 49 62

## LUNDI 7 SEPTEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Atelier Bd. Martyrs	Expo «Regard Contemporain» > 13/09	10h - 19h	☎ 06 64 52 26 10
<b>MANOSQUE</b>	Chemin Ste Roustagne	Visite exploit. oléicole > les lund. merc. Jeud. sam.	9h - 18h	☎ 06 48 44 35 12
<b>Oraison</b>	Ville	Visite guidée de la ville sur demande. Max 6pers.	...	☎ 04 92 78 60 80
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairn Ctre Art	Expo «Artémis et Paul Armand Gette ...»	...	☎ 04 92 62 11 73
<b>Oraison</b>	Salle du Château	Expo des artistes locaux. Thème Bohème > 18/09	journée	☎ 04 92 70 77 77

## MARDI 8 SEPTEMBRE

<b>PEYRUIS</b>	Fabrique MANON	Devenez chocolatier le temps d'un atelier ! Gratuit	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Grande Fontaine	Démonstration de recherche d'eau	17h	☎ 04 92 71 19 41
<b>FORCALQUIER</b>	Ctre Art B. Bojnev	Expo « Epoques épiques»	journée	☎ 07 88 04 88 65
<b>LES MÉES</b>	Maison des Assos.	La retraite de l'assistante maternelle	20h - 22h	☎ 04 92 31 50 99
<b>MALIJAI</b>	Ctre Loisirs Malijai	Atelier de jeux extérieurs - Avec Psychomot. Gratuit	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99



**TOP OFFICE MANOSQUE**  
VOTRE PARTENAIRE POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE



**MANOSQUE - 82 BVD ST-JOSEPH - À COTÉ DE L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE**

# AGENDA



Le Lions Club remercie participants et chineurs venus nombreux lors de la traditionnelle brocante du mois d'Août

## MERCREDI 9 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office de tourisme	Découverte du VTT à assistance électrique	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>MANOSQUE</b>	Manosque Centre	Expo photo de Hans Silvester	...	☎ 04 92 70 35 21
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Thermes	Marché des Saveurs	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A. David-Neel	Expo : Déesse et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38

## JEUDI 10 SEPTEMBRE

<b>LA BRILLANNE</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 82 09 81 07
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Rencontre avec Pierre Lieutaghi	19h30	☎ 04 92 75 01 25
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cathé. St Jérôme	Expo Eglise bas-alpine et Concordat de 1801	13h15 - 18h	☎ 04 92 36 75 00

## VENDREDI 11 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 13 42 26 10
<b>FORCALQUIER</b>	Espace Covy	«Gestes, raison, intuition formes en peinture»	journée	☎ 06 73 38 33 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairn Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Expo des artistes locaux. Thème Bohème > 18/09	journée	☎ 04 92 70 77 77
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Gymn. Les Lauzières	Atelier gratuit de découverte du Kundalini Yoga	12h10 - 13h45	☎ 06 59 62 19 84
<b>FORCALQUIER</b>	LE K'Fé QUOI	Reggae Live Session : Raspigaous + Flox	18h - 22h30	☎ 09 50 46 58 19

SAISON CULTURELLE 2020

Ville de DIGNE les-Bains EXPLORATRICE DE CULTURES

21

ABONNEZ-VOUS

1 ABONNEMENT ACHETÉ LE 10 OU LE 11 SEPTEMBRE  
= 1 SPECTACLE GRATUIT

renseignements : 04 92 30 87 10 / www.centreculturelrenechar.fr

# AGENDA

**IMPORTANT !** En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

## SAMEDI 12 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Chap. Toutes Aures	Concert : Les grands airs du lyrique	16h	☎ 06 14 31 59 55
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	5 <sup>ème</sup> Salon Bien-être > 13/09	10h - 19h	☎ 06 37 68 82 24
<b>Oraison</b>	Places Ctre Ville	Forum des associations	9h - 16h	☎ 04 92 70 77 77
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette à Pauline	Musiques à Pauline : Double Impact	16h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo : Peintures de Christian Sautron > 13/09	16h - 20h	☎ 06 10 84 39 37
<b>LES MÉES</b>	Chap. Petits Camps	Voltaire contes souriants	18h - 19h	☎ 06 45 16 91 61
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	...	Plantes sauvages comest. : découverte et cueillette	9h - 12h	☎ 06 50 36 07 49
<b>Oraison</b>	Places de la ville	Forum des association	9h - 12h	☎ 04 92 70 77 76

## DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Parking du Cimetière	Sortie ornithologique gratuite au lac de L'Escale	9h - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	5 <sup>ème</sup> Salon Bien-être	10h - 18h	☎ 06 37 68 82 24
<b>VOLX</b>	Place du foyer rural	Trail : «Volx en Course»	7h30 - 12h	☎ 06 19 66 04 09
<b>ALLEMAGNE-EN-PCE</b>	...	Vide grenier	journée	☎ 04 92 75 01 73

# SALON BIEN-ÊTRE

*Un rendez-vous pour tous !*

## MANOSQUE

Salle Osco Manosco - Avenue du moulin neuf

# 12 & 13 Septembre 2020



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

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

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



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

## LUNDI 14 SEPTEMBRE

<b>SAINTE-TULLE</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 08 99 03 06
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	«Salagon, domaine de mémoires»	10h - 18h	☎ 04 92 75 70 50
<b>RIEZ</b>	Allée Louis Gardiol	Foire d'Automne	journée	☎ 04 92 77 99 00

## MARDI 15 SEPTEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Le K'FéQuoi	Concert - WARZIM BOULE DE FEU	19h - 22h	☎ 09 50 46 58 19
<b>REILLANNE</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 15 40 16 24
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairn Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» > 30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
<b>L'ESCALE</b>	MAC	Conférence : L'histoire de la famille Forbin	20h - 22h	☎ 06 85 11 06 51

## MERCREDI 16 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office de Tourisme	Découverte du VTT à assistance électrique	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>PIERREVERT</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 86 38 89 82
<b>GREOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Gréoux Jazz Fest. : Les Shoeshiners swing & Dance	20h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cathé. St Jérôme	Expo Eglise bas-alpine et Concordat de 1801	13h15 - 18h	☎ 04 92 36 75 00
<b>PEIPIN</b>	Salle polyvalente	Journée portes ouvertes UTL	14h - 17h	☎ 04 92 62 60 59

# LA BELLE FERME MAGASIN DE PRODUCTEURS BIO

+ DE 60 FERMES

**PRODUITS LOCAUX**  
**FRUITS ET LEGUMES DE SAISON**  
**CREMERIE VINS**  
**BIERES ARTISANALES**

**CHANGEONS ENSEMBLE  
 NOTRE CONSOMMATION  
 EN PRIVILEGIANT LE BIO ET LOCAL  
 EN DIRECT DES PRODUCTEURS !**



**DU LUNDI AU JEUDI  
 9h - 13h et 15h - 19h**  
**VENDREDI ET SAMEDI  
 NON STOP 9h - 19h**

240 RUE BERTHELOT- IMMEUBLE LE GALAXIE  
 04100 MANOSQUE

04 92 87 59 56  
 CONTACT@LABELFERME.COM

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



## JEUDI 17 SEPTEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Le K'FéQUOI	Concert : VALIENTES GRACIAS	19h - 22h	☎ 09 50 46 58 19
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Gréoux Jazz Festi. : Cesar Swing	20h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» >27/09	journée	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Cours d'initiation à la langue des signes	...	☎ 06 73 98 96 10
<b>PIERREVERT</b>	...	Les nuits photographiques > 20/09	...	☎ 06 36 84 16 49

## VENDREDI 18 SEPTEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 07 23 21 82
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Gréoux Jazz Festival : Nikki & Jules	20h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Focus sur le Hussard sur le toit > 31/10	journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>PIERREVERT</b>	...	Les Nuits photographiques > 20/09	...	☎ 06 36 84 16 49
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Etoile	Parlons patrimoine. Accès libre sur résa.	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	...	Paysages grandeur nature	10h - 19h	☎ 06 62 61 89 27
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A. David-Neel	Expo: Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38
<b>QUINSON</b>	Musée Préhistoire	Journées européennes du patrimoine > 20/09	journée	☎ 04 92 74 09 59
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Gym. des Lauzières	Atelier gratuit de découverte du Kundalini Yoga	12h10 - 13h40	☎ 06 59 62 19 84
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Espace J. Escanez	28 <sup>ème</sup> salon l'auto, cycle, moto, loisirs mécaniques	journée	☎ 07 60 41 64 37



**TOP OFFICE MANOSQUE**  
VOTRE PARTENAIRE POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE



**10%**

**OFFERTS\***

DU 01 AU 30/09 SUR PRÉSENTATION  
DE CETTE ANNONCE, DANS VOTRE  
MAGASIN DE MANOSQUE.

\*Offre valable du 1<sup>er</sup> au 30 septembre 2020 inclus, dans le magasin de Manosque. Voir conditions en magasin.

SAS Top Office - RCS Lure 404 652 193 - 076453 - Ne pas être sur la voie publique.

**MANOSQUE - 82 BVD ST-JOSEPH - À COTÉ DE L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE**



ÉVÈNEMENT

Vous l'attendiez avec impatience...

Le Salon du Tatouage revient pour sa 5<sup>ème</sup> année à Manosque. C'est avec beaucoup de soin que Kustom Manosk et Immortal Karess mettent un point d'honneur à organiser cette 5<sup>ème</sup> édition malgré la situation encore incertaine.

Mais bien décidé à partager leur passion, le salon vous ouvre ses portes le samedi 19 et dimanche 20 septembre. On compte sur vous !

MANOSQUE

### KUSTOM MANOSK EN QUELQUES MOTS

Pour les initiés on ne présente plus l'Association Kustom Manosk ! Tatoueurs ou tatoués, l'art du tatouage pour les membres de l'association créée en 2015, est plus qu'une passion, c'est un véritable art de vivre. Venu de tous horizons, leur unique but est de promouvoir l'art du tatouage et des piercings dans les Alpes-de-Haute-Provence, et les Hautes-Alpes par le biais de salons ou conventions.



### SALON DU TATOUAGE LES 19 & 20 SEPTEMBRE

Qu'on se le dise, le 5<sup>ème</sup> Salon du Tatouage se tiendra dans le respect le plus strict des règles sanitaires en vigueur. Le port du masque est obligatoire, au cas vous l'auriez oublié, vous pourrez en acheter un à l'entrée, la mise à disposition de gel hydroalcoolique sera également de mise. Les tatoueurs respectant déjà en « temps normal » les conditions d'hygiène, cela n'est en aucun cas un frein à leur activité et vous pourrez donc venir en toute sécurité.

C'est tout le week-end que vous pourrez admirer le travail des tatoueurs et pierceurs principalement locaux, mais aussi de tous horizons et renommés, tous avec des styles différents propres à chacun. Parmi eux Vana'ink piercing, Inkers Tattoo, Vik Ink Tattoo, Job Art Tatouage, Amnesia Tattoo, Didiers Family's, Franz Tattoo, Gabriel Martin, Ink Ognito, Kassie Tattoo, Bab Monkey Tattoo, Psychodead Tattoo, Logan Fouy, Immortal Karess, Atp'ink Tattoo, Scarabée Tattoo, Tof Chris Tattoo, Antibes Tattoo, Perfect Line, Parenthese Tattoo, Newskin, Hasta La Muerte, Sacha Tattoo, Tattoo and co, Tattoo Art Club, Ink Corp Ltd...

Alors que vous aimiez les tatouages petits ou grands modèles, discrets ou plus voyants, vous trouverez au détour de chaque stand ce qui fait la particularité de chacun et vous trouverez certainement le style qui vous convient.

# SALON DU TATOUAGE 5<sup>ÈME</sup> ÉDITION SALLE OSCO MANOSCO



Pour les plus pressés et les plus déterminés, vous pourrez même vous faire tatouer pendant le salon.

D'ailleurs, un concours se tiendra tout au long du week-end, et l'oeil avisé du jury déterminera le plus beau tatouage fait sur le salon !

LE TATOUAGE, PLUS QU'UN DESSIN,  
UN VÉRITABLE ART...

### DES TATOAGES MAIS PAS QUE...

Cette 5<sup>ème</sup> édition sera aussi l'occasion de venir flâner sur les stands des exposants et vous vous laisserez certainement tenter par l'accessoire qui vous manque, le tee-shirt qui viendra compléter vos tenues, et pourquoi pas vous offrir des bijoux, et si vous n'osez pas franchir le pas du vrai tatouage vous pourrez toujours vous laisser tenter par les tatouages éphémères.

Bref, ce salon est ouvert à tous, que vous veniez seul, entre potes ou même en famille, vous allez passer un moment convivial et dans la bonne humeur.

Si une petite faim ou une grande soif vous titille, buvette et restauration sont prévues sur place.

Alors on se donne rendez-vous à la salle Osco Manosco les 19 et 20 septembre.



★ ★ ★ KUSTOM MANOSK, IMMORTAL KARESS & LE MAGAZINE MOUV'IN PRESENTENT ★ ★ ★

# CONVENTION TATTOO Manosco Ink 5

5€ LA JOURNÉE  
7€ PASS WEEK-END



TATTOO

BARBIER

PIERCING

CONCOURS

EXPOSANTS

LES 19 & 20 ESPACE OSCO MANOSCO  
SEPTEMBRE MANOSQUE

BILLETTERIE SUR PLACE - PARKING GRATUIT - BARS ET RESTAURATION SUR PLACE



**IMPORTANT** | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

## SAMEDI 19 SEPTEMBRE

<b>ST MICHEL L'OBS</b>	Ctre Astronomique	Soirée du Patrim. - Des labels pour sauver les étoiles	20h30 - 23h30	☎ 04 92 76 69 09
<b>ORAISON</b>	La Loly Circus	Festival «Faites du Cirque»	14h - 18h	☎ 07 49 21 88 89
<b>MOUSTIERS-STE-M</b>	Centre du village	Les Journées Européennes du Patrimoine	journée	☎ 04 92 74 67 84
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Fabien Mary & David Sauzay Quintet	21h - 23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Gréoux Jazz Fasti : Red Hot ReedWarmers	20h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Spectacle - journée du Patrimoine	20h30 - 22h	☎ 06 84 97 19 36
<b>PIERREVERT</b>	...	Les Nuits photographiques > 20/09	...	☎ 06 36 84 16 49
<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Les Journées Europ.du Patrimoine à Salagon	10h - 19h	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Expo perm. «Traces au prieuré de Salagon» >15/12	journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>QUINSON</b>	Musée Préhistoire	Les Journées Europ. du Patrimoine >20/09	journée	☎ 04 92 74 09 59
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre de Durance	Journée du patrimoine : visite du théâtre	10h - 11h30	☎ 04 92 64 27 34
<b>MALLEFOUGASSE</b>	Mallefougasse	Journées européennes du patrimoine	9h30 - 18h30	☎ 07 50 40 87 90
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Convention Tatroo : Manosco Ink 5	journée	☎ ...
<b>PUIMOISSON</b>	Eglise St Michel	Journées pat. : Eglise st Michel au fil de l'histoire...	15h - 18h	☎ 06 83 20 45 91

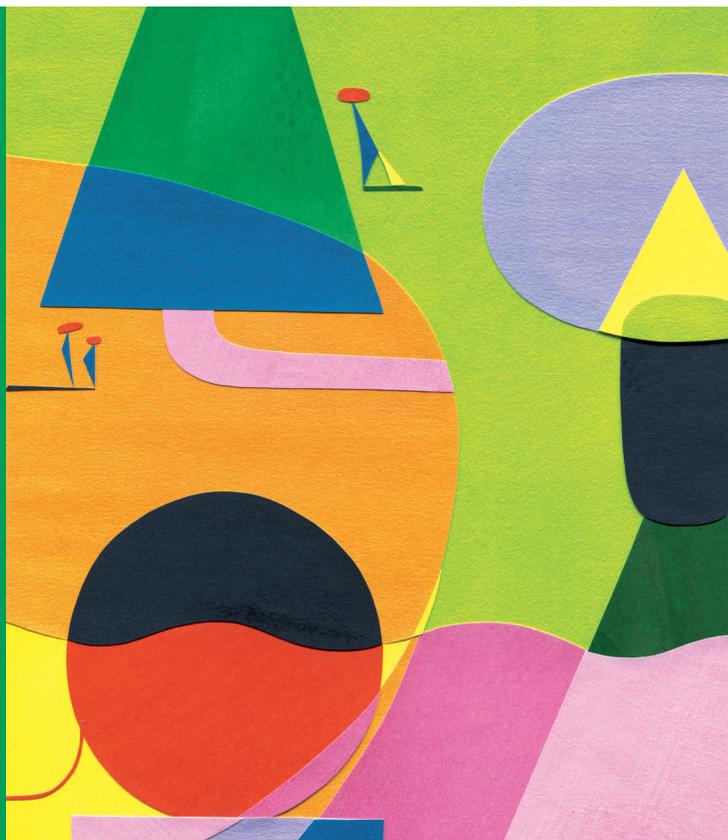
**Salagon**  
Musée et Jardins

à Mane,  
Alpes de Haute-Provence

MINISTÈRE  
DE LA CULTURE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**19-20**  
SEPTEMBRE  
2020

Journées  
européennes  
du patrimoine



Retrouvez-nous sur    
[www.musee-de-salagon.com](http://www.musee-de-salagon.com)



ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

CULTURE  
SCIENCE  
PACA



**IMPORTANT** | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

## DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

<b>MOUSTIERS-STE-M</b>	Place de l'Eglise	3 <sup>ème</sup> éd. «Moustiers à la page!»	10h - 18h	☎ 04 92 74 67 84
<b>MANOSQUE</b>	Parc de Drouille	Grand vide grenier à manosque	journée	☎ 06 27 64 31 72
<b>MOUSTIERS-STE-M</b>	Centre du village	Les Journées Européennes du Patrimoine	journée	☎ 04 92 74 67 84
<b>SAINTE-TULLE</b>	Esp. Max Trouche	Vide Grenier à Sainte-Tulle	8h - 17h	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Chapelle St Patrice	Manche de la coupe PACA	dès 8h45	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Maison de la Biodiv.	Grand pique-nique au parc	10h - 16h	☎ 06 86 49 18 81
<b>PIERREVERT</b>	...	Les Nuits photographiques	...	☎ 06 36 84 16 49
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel D'Astier	Concert : «Des Roses et des Cailloux	20h30 - 22h	☎ 06 73 97 72 66
<b>QUINSON</b>	Musée Préhistoire	Les Journées Europ. du Patrimoine	journée	☎ 04 92 74 09 59
<b>MANOSQUE</b>	La Thomassine	Conférence sur le pistachier	10h - 11h	☎ 04 92 87 74 40
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Gréoux Jazz Festival : concert de clôture	17h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Convention Tadoo : Manosco Ink 5	journée	☎ ...
<b>PUIMOISSON</b>	Eglise St Michel	Visite de l'Eglise St Michel et visite du clocher	9h - 18h	☎ 06 83 20 45 91

## LUNDI 21 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre» > 27/09	journée	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	Rue Marius Debout	L'Aetlier d'Aneth	journée	☎ 06 60 58 29 67
<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Expo perm. «Traces au prieuré de Salagon» >15/12	journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairn Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» > 30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Immeuble Commun	Soirée échanges pratiques professionnelles	20h - 22h	☎ 04 92 31 50 99

## GROUPEMENT D'EMPLOYEURS

*L'emploi autrement !*

*Vous cherchez une formation,  
Les métiers du sport  
et de l'animation vous intéressent ?*

**Objectif +** vous propose des formations diplômantes, des contrats d'apprentissage en vue d'un emploi durable.

*Vous êtes une collectivité locale,  
une structure sportive  
ou associative !*

**Objectif +** met à votre disposition des salariés, développe leur formation, mutualise les emplois et allège leurs coûts

*Apprentissage, Emploi Saisonnier, CDII, CDD, CDI, Contrat d'engagement éducatif, Contrat de professionnalisation...*



# MICHAEL JONES

EN CONCERT À DIGNE-LES-BAINS

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2020

20H

AU PALAIS DES CONGRÈS

Billetterie sur [www.splatch.fr](http://www.splatch.fr) à partir de 29,90€ et dans les points de vente habituels

En fonction de la situation sanitaire, la date est susceptible d'être modifiée

## MARDI 22 SEPTEMBRE

PEYRUIS	Fabrique Manon	Devenez chocolatier le temps d'un atelier !	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
FORCALQUIER	Le K'FéQUOI	Concert : FORRO DES PETITS PAS	19h - 22h	☎ 09 50 46 58 19
MANOSQUE	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon (l'Occitane)	...	☎ 06 16 26 18 35
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Expo : Déesse et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38

## MERCREDI 23 SEPTEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Mickael Jones en concert	20h	☎ 07 83 75 26 04
MANOSQUE	Centre ville	22eme Festival «Les Correspondances» > 27/09	journée	☎ 04 92 75 64 83
MANOSQUE	Egl. ND Romigier	Expo « Titres à l'encre » > 27/09	journée	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	...	Marché Artisans sans vitrine	8h30 - 18h	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Cathé. St Jérôme	Expo Eglise bas-alpine et Concordat de 1801	13h15 - 18h	☎ 04 92 36 75 00

## JEUDI 24 SEPTEMBRE

FORCALQUIER	Le K'FéQUOI	Concert : DUO GUITARES DU MONDE	19h - 22h	☎ 09 50 46 58 19
MANOSQUE	Centre ville	22eme Festival «Les Correspondances» > 27/9	journée	☎ 04 92 75 64 83
MANE	Le Prieuré de Salagon	Expo perm. «Traces au prieuré de Salagon» >15/12	journée	☎ 04 92 75 70 50
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Expo. Peintures de Benoît Lupi >11/10	15h - 19h	☎ 06 10 84 39 37
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Expo : Déeses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Durance	Répat. publique Compagnie CUBe. Gratuit sur résa	19h	☎ 04 92 64 27 34

### 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.



Gap 04 92 51 28 22 [mes.gap@transportscharbonnier.com](mailto:mes.gap@transportscharbonnier.com)  
Manosque 04 92 72 18 16 [mes.manosque@transportscharbonnier.com](mailto:mes.manosque@transportscharbonnier.com)

# AGENDA



Le Lions Club remercie participants et chineurs venus nombreux lors de la traditionnelle brocante du mois d'Août

## VENDREDI 25 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Centre ville	22eme Festival «Les Correspondances» > 27/9	journée	☎ 04 92 75 64 83
<b>FORCALQUIER</b>	Galerie La Voûte	Expo . Paysages grandeur nature > 6/10	journée	☎ 04 92 75 16 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	Les soirées de l'Etoile «Mademoiselle Solange»	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Caim Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Gymn. Les Lauzières	Atelier gratuit de découverte du Kundalini Yoga	10h10 - 13h40	☎ 06 59 62 19 84

## SAMEDI 26 SEPTEMBRE

<b>SAINTE-TULLE</b>	Place Jean-Jaures	Braderie à Sainte-Tulle	8h - 17h	☎ ...
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	PLUME Quartet «Escaping the Dark Side»	21h - 23h	☎ 04 92 74 37 01
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>MANOSQUE</b>	Centre ville	22 <sup>eme</sup> Festival «Les Correspondances» > 27/9	Journée	☎ 04 92 75 64 83
<b>FORCALQUIER</b>	Jard. Couvent Cord.	La Fêtes des possibles	10h - 18h	☎ 06 72 09 02 39
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Park. Carrefour	Brocante	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo. Peintures de Benoît Lupi >11/10	15h - 19h	☎ 06 10 84 39 37
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Font Robert	Brocante vide grenier	journée	☎ 06 72 54 97 57

## DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

<b>COURBONS</b>	Entrée du village	Sortie ornithologique gratuite à Courbon	9h - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>MANOSQUE</b>	Centre ville	22 <sup>eme</sup> Festival «Les Correspondances»	journée	☎ 04 92 75 64 83
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo «Titres à l'encre»	10h - 12h30	☎ ...
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Nouveau spectacle de Zize	17h	☎ 06 31 20 55 42
<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Balade-atelier : De la cueillette à la photographie	10h - 17h	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNES-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Autis Cimes Trail 2 <sup>eme</sup> édition	journée	☎ ...
<b>BANON</b>	...	12 <sup>eme</sup> rando VTT du Fromage	Dès 7h30	☎ 06 78 26 42 74
<b>LES MÉES</b>	Park. Joël Siguret	Découverte gratuite de la réserve Ornithologique	8h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64

**Mademoiselle Solange**

Une comédie burlesque de Didier Fourle

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**

**GRÉOUX-LES-BAINS**  
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 25 SEPTEMBRE  
À 20H30



Vente en ligne sur le site :  
[durance-luberon-verdon.com](http://durance-luberon-verdon.com)

BILLETTS EN VENTE  
DANS LES OFFICES  
DE TOURISME DE :

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

**ICI**  
et nulle part ailleurs !



# AGENDA

**IMPORTANT** | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

## LUNDI 28 SEPTEMBRE

<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Expo perm. «Traces au prieuré de Salagon» >15/12	journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cath. St Jérôme	Expo Eglise bas-alpine et Concordat de 1801	13h15 - 18h	☎ 04 92 36 75 00

## MARDI 29 SEPTEMBRE

<b>PEYRUIS</b>	Fabrique Manon	Devenez chocolatier le temps d'un atelier ! Gratuit	9h30 - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès Etoile	«Les grands entretiens»	21h - 22h30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Place de la Vilette	La Place de l'emploi et de la formation	13h - 17h	☎ ...
<b>PEIPIN</b>	Salle Polyvalente	Atelier musique. Gratuit pour les Assist. Matern.	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99

## MERCREDI 30 SEPTEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Office de Tourisme	Découverte du VTT à assistance électrique	14h30 - 16h30	☎ 04 92 64 02 64
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Egl. ND. Orneaux	Concert de l'ensemble «Trombon lus»	20h30 - 22h	☎ 06 23 76 66 28
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A. David-Neel	Expo : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38

## JEUDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE

<b>MANE</b>	Le Prieuré de Salagon	Expo perm. «Traces au prieuré de Salagon» >15/12	journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo : Peintures de Benoît Lupi > 11/10	15h - 19h	☎ 06 10 84 39 37
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairn Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» > 30/11	...	☎ 04 92 62 11 73

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**, Devis, factures, suivis paiements clients et fournisseurs.

Relationnel entre les divers organismes. 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, courrier auprès des divers organismes et administrations. Gestion administrative de A à Z pour société et/ou particuliers

**Gestion commerciale** Devis, suivi 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 / Art2. 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

## VENDREDI 2 OCTOBRE

<b>VILLENEUVE</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 30 08 97 43
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Cinéma de pays	21h	☎ 09 63 04 56 52
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre J. Le Bleu	Théat. Lettre aux paysans sur la pauvreté et la paix	20h30	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A. David-Neel	Expo Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38

## SAMEDI 3 OCTOBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Concert interactif «Jules Box» - entrée libre	20h30	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Expo : photo, sculpture, peinture >25/10	15h - 18h	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette à Pauline	Musique à Pauline : «Les Totos boys»	16h - 19h	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Parking Carrefour	Brocante	6h - 18h	☎ 06 72 54 97 57

## DIMANCHE 4 OCTOBRE

<b>SAINT-JEANNET</b>	Col d'Espinouse	Sortie ornithologique gratuite au col d'Espinouse	9h - 11h	☎ 04 92 64 02 64
<b>LA BRILLANNE</b>	Galerie Brillan'Art	Expo : Peinture Benroît Lupi > 11/10	15h - 19h	☎ 06 10 84 39 37

# 20 OFFRES D'EMPLOIS

## EN ALTERNANCE À POURVOIR

### SAISISSEZ VOTRE CHANCE !



#### Commerce

- BTS Négociation & Digitalisation de la Relation Client
- BTS Management Commercial Opérationnel
- Bachelor Responsable Opérationnel Retail



#### Hôtellerie-Restauration

- BTS Management en Hôtellerie-Restauration
- Bachelor Responsable d'un Centre de Profit  
Tourisme Hôtellerie Restauration

RETROUVEZ TOUTES NOS OFFRES SUR :

[supalternanceprovence.fr](http://supalternanceprovence.fr)

04.92.70.75.20 | [accueil@supalternanceprovence.fr](mailto:accueil@supalternanceprovence.fr)



**SUP'**  
alternance  
provence

une école



# 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-SEPT** à l'adresse : [magmouvin@mouv-in.com](mailto:magmouvin@mouv-in.com)

## LUNDI 5 OCTOBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cairne Ctre Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» > 30/11	...	☎ 04 92 62 11 73
------------------------	-----------------	---	-----	------------------

## MARDI 6 OCTOBRE

<b>PEYRUIS</b>	Fabrique MANON	Devenez chocolatier le temps d'un atelier ! gratuit	9h30 - 12h	☎ 04 92 64 02 64
<b>AIGLUN</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 77 16 45 58
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A. David-Neel	Expo Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	journée	☎ 04 92 31 32 38

## MERCREDI 7 OCTOBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Collecte de sang - sur RDV - Resadon	...	☎ 06 61 93 04 30
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Avenue des Thermes	Marché des Saveurs des Alpes du Sud	8h30 - 18h	☎ 04 92 30 90 95

**EDITION LIMITEE**

**PASS TIME**



**-50%**



## FAITES LE PLEIN DE REDUCTIONS

grâce au guide **PASSTIME** des Alpes-de-Haute-Provence

**-30 à -50 % de remises dans les RESTAURANTS - COMMERCE - LOISIRS**

N° 1 des guides de réductions  
Des centaines d'euros d'économies par an  
Guide amorti en 1 ou 2 utilisations  
Valable de 1 à 6 personnes  
Utilisable dès maintenant jusqu'au 31 décembre 2021  
Un guide local et une application nationale

**Pour nous contacter ou commander :**

PASSTIME DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE  
Nicolas : 06 62 88 66 94  
[nm.04@passtime.fr](mailto:nm.04@passtime.fr)  
[www.passtime.eu](http://www.passtime.eu)

**OFFRE SPECIALE RENTREE**

**-25% sur le Passtime Essentiel ou le Pack Premium + livraison offerte**

sur : [passtime.eu](http://passtime.eu) / code promo : **ALRRPWYY**  
(offre valable jusqu'au 30/09/2020)



Avec une arrivée dans le paysage des Alpes-de-Haute-Provence au printemps 2019, le guide Passtime revient pour sa deuxième édition. Cette édition «papier» actualisée sera disponible début Octobre pour vous proposer toujours plus de remises, de réductions exclusivement basées sur les restaurants, commerces, loisirs, pour vous faire profiter des bons plans pour dépenser moins !

# DES NOUVEAUTÉS POUR LE GUIDE PASSTIME !

## DEPARTEMENT



### PASSTIME EN BREF...

Pour celles et ceux qui ne le savent pas encore, ou qui ne s'en souviendrai plus, Passtime qu'est-ce-que c'est ? Pour résumer, les guides PasTime sont présents dans 85 départements et réunissent plus de deux millions d'utilisateurs en France, mais également dans les DOM-TOM. Le guide de Nicolas Minière recense un contenu exclusivement basé sur les restaurants, commerces, loisirs des Alpes-de-Haute-Provence proposant des remises et réductions aux détenteurs de ce dernier. Le guide Passtime permet aussi de «consommer local». Les restaurants, commerces et loisirs répertoriés dans le guide Alpes-de-Haute-Provence sont exclusivement dans votre département. **Pour résumer Passtime ce sont toutes vos envies, vos besoins au quotidien avec des offres de réductions locales autour de vous !**



### NOUVEAUTÉ DE CET AUTOMNE

On ne peut pas garder le suspens trop longtemps, nous vous dévoilons en exclu **LA grosse nouveauté de cette deuxième édition** : vous allez désormais pouvoir avoir **accès au guide en version digitale directement sur votre téléphone avec l'application Passtime** (valable dès l'achat et jusqu'au 31 décembre 2021). La version digitale est «évolutive», c'est-à-dire qu'elle sera **régulièrement enrichie de nouveaux partenaires**. Le guide «papier» 2020-2021 dont la **sortie est prévue pour Octobre** (sortie retardée suite au Covid19) vous propose **plus de 130 partenaires dans les Alpes-de-Haute-Provence chez lesquels vous allez pouvoir bénéficier de nombreux avantages**.

### PASSTIME C'EST DEUX OFFRES DE RÉDUCTION

Une fois acheté, selon la formule choisie, vous bénéficiez de deux offres : une découverte et une permanente.

- L'offre **DECOUVERTE (OD)** qui permet de découvrir l'établissement avec de **fortes réductions allant de 30 à 50 %** dans les restaurants, commerces et loisirs, jusqu'à 6 personnes.
- L'offre **PERMANENTE (OP)** permet quant à elle de retourner dans les restaurants, loisirs et commerces toute l'année en illimité !

### TROIS FORMULES PROPOSÉES ET LES AVANTAGES

Pour cette année trois formules aux choix selon vos besoins :

- La **Formule Passtime Liberté** à 34,90€ va vous permettre de **bénéficier de réduction, en illimité (OP)**, dans chaque établissement et **bénéficier de 10 à 30% de réduction** dans les restaurants, loisirs et commerces toute l'année chez nos 17000 partenaires partout en France avec l'application.

- La formule «Essentiel» ou **Guide Papier Local** à 59,50€ : en souscrivant à cette formule vous allez pouvoir **bénéficier des Offres Découvertes (OD)** avec de **fortes réductions allant de 30 à 50 %** dans les restaurants, commerces et loisirs, des Alpes-de-Haute-Provence **toute l'année ainsi que les Offres Permanentes (OP) pour retourner en illimité dans vos établissements locaux**.

- La formule «Prémium» à 89,90€ (cette formule regroupe les offres Essentiel + Liberté) pouvoir **bénéficier des Offres Découvertes** dans avec de **fortes réductions allant de 30 à 50 %** dans les restaurants, commerces et loisirs, des Alpes-de-Haute-Provence ainsi que des **Offres Permanentes en illimité dans toute la France..**

Les avantages :

- **Guide amorti en une ou deux utilisations.**
- Des **centaines d'euros d'économies** par an tout en se faisant plaisir.
- **Valable pour une à six personnes** pour les restaurants et les loisirs.
- **Utilisable dès maintenant jusqu'à fin décembre 2021**

### LE PLUS DE L'OFFRE LIBERTÉ OU PREMIUM

En plus du guide local vous bénéficiez d'un accès à **plus de 100 offres Web** : billetterie en ligne (concerts, spectacles, théâtre...), parcs de loisirs, villages et résidences de vacances, hôtels et appartements, boutiques en ligne (bijoux, cadeaux, box, abonnements...). **Passtime des avantages à tous les niveaux !**

### COMMENT COMMANDER VOTRE GUIDE PASSTIME ?

Sur internet : **www.passtime.eu** (paiement sécurisé CB, chèque ou Paypal). Livraison chez vous en quatre-huit heures après réception de votre règlement. Ou bien dans votre entreprise, CE ou amicale. **Renseignez-vous auprès de votre représentant du personnel**. Ce dernier dispose d'un tarif de groupe préférentiel à partir de trois personnes.

**Offre Spéciale Mouv'in et sortie de la 2<sup>ème</sup> édition**  
**PasTime vous offre une remise de 25%**  
**sur l'achat de la formule Essentiel (local)**  
**ou Pack Prémium (local +national)**  
 ainsi que les **frais de port OFFERTS** avec le code promo :  
**ALRRPWYY** sur **www.passtime.eu**  
 (rubrique j'ai un code promo)

### POUR PLUS D'INFOS

Nicolas Minière  
 Tél. 06 62 88 66 94 - nm.04@passtime.fr  
 Facebook : Passtime 04  
 Instagram : passtime04  
 www.passtime.eu



# CHANGEMENT DE PRÉSIDENT POUR LE LIONS CLUB

MANOSQUE

Comme tous les ans, le Lions Club change de président. Cette année après une période de mise en sommeil dû à la pandémie, **la passation entre l'ancien président Jean-Pierre Tuilliez et le nouveau Thomas Baudoin a eu lieu le lundi 29 Juin.** Pour Jean-Pierre Tuilliez c'était le moment de dresser le bilan de cette année bien particulière et pour Thomas Baudoin, l'occasion de présenter les objectifs du Lions Club pour cette année.

## LE BILAN ET LES OBJECTIFS



Pour l'année 2019-2020, **ce ne sont pas moins de 23000€ qui ont été reversés à diverses associations et 5000€ à la fondation.** Cette année a été rythmée par les activités culturelles, sociales; le loto du mois de novembre, la brocante du 15 août, sont sources de fonds, **qui ont permis par exemple de remettre un labrador Maestro à Louis non voyant à Digne. Il ne faut pas**

**oublier qu'un euro récolté est un euro reversé !** Même si cette année avec le confinement, certaines manifestations comme le concours d'éloquence, l'opération LISA ou encore le salon des Vins et de la Gastronomie ont été annulés, il n'en reste pas moins que, la devise du mouvement international du Lions du Club est : « Nous servons » et Jean-Pierre Tuilliez de rajouter lors de son discours de passation : « *Je pense que nous pouvons être fiers parce que nous oeuvrons réellement et efficacement dans ce sens.* » Thomas Baudoin, nouveau président, et son bureau vont bien entendu continuer dans la lignée des actions menées par le Lions Club depuis sa création, **c'est à dire : aider !**

Comme l'a dit le tout nouveau président lors de son discours d'intronisation, « *cette nouvelle et inédite crise va aussi nous obliger, au sens noble du terme, à aider encore plus tous ceux, peut-être plus nombreux, qui en auront besoin.* » Avec la brocante organisée le 16 Août, l'année semble bien engagée, (les membres du club souhaitent d'ailleurs remercier les participants comme les « chineurs » venus en nombre le 16 Août), et comme le dit Thomas Baudoin : « *Nous ferons tout pour assurer nos manifestations dans les meilleures conditions !* »

**Le samedi 5 vous pourrez retrouver le Lions Club lors du Forum des Associations au Parc de Drouille à Manosque.**

Tout au long de l'année vous pouvez apporter votre pierre à l'édifice en achetant pour 2€ (ou plus...) des bracelets soit auprès des membres du Lions Club, soit lors des manifestations.



<http://www.lionsclub-manosque.com/>

Page Facebook :

LIONS CLUB De Manosque

# CÔTÉ GUILHEMPIERRE PRÉPARE L'HIVER ET À BESOIN DE VOUS !

MANOSQUE

L'Association Guilhempierre se prépare à un hiver froid ! Un nouveau défi est lancé pour l'Association dont les membres toujours très actifs vont avoir besoin de vous !

## QUEL EST LE DÉFI POUR CET HIVER ?



**Afin de ne pas voir grelotter les 14 platanes du Boulevard Elimir Bourges, Côté Guilhempierre a décidé de les habiller pour l'hiver !** Et c'est tous ensemble avec la participation de chacun que **les arbres vont se parer de magnifiques écharpes aux couleurs de Noël** pour apporter encore plus de magie à cette période.

Et qui dit écharpe dit... tricot ! **Alors, l'appel est lancé pour mettre à l'honneur «Le Tricot de Rue».**

L'association recherche des **bénévoles pour tricoter, crocheter, assembler ainsi que des personnes possédant un tricotin mécanique.** Si vous n'avez pas le temps de confectionner des carrés, rectangles et écharpes mais que vous avez des pelotes de laine rouges, vertes et blanches dont vous n'avez pas l'utilité, vous pouvez les donner à l'association qui en fera bon usage pour confectionner de beaux vêtements pour les platanes !

**L'idée est de réaliser un projet commun, Côté Guilhempierre souhaite aussi faire participer les résidents des maisons de retraite ainsi que les écoles pour un Noël rempli d'amitié, de partage, d'échange et de solidarité.** Alors jeunes ou moins jeunes, tout le monde participe !

**PRÊTS À RELEVER LE DÉFI DU «TRICOT DE RUE» ? ALORS ON SORT LES AIGUILLES, CROCHETS ET TRICOTINS !**

## LES INFOS !

Pour en savoir plus sur ce projet et pour y participer, **n'hésitez pas à demander toutes les informations nécessaires auprès des membres de l'Association Côté Guilhempierre au 06 63 38 55 33** ou sur la page facebook de l'association. Si vous souhaitez faire le don de pelotes vous pouvez les déposer à l'Atelier Krélyan.

# LES CORRESPONDANCES

## 22<sup>ÈME</sup> EDITION DU

## 23 AU 27 SEPTEMBRE

MANOSQUE



Comme tous les ans, «Les Correspondances» est l'évènement attendu pour ce mois de Septembre. Pour cette 22<sup>ème</sup> année, et malgré des inquiétudes et des incertitudes qui règnent l'équipe organisatrice a exploré une rentrée littéraire aussi riche qu'à l'accoutumée avec une large palette de thèmes : famille, histoire, politique, rapport à la nature... Cette année Les Correspondances débordent du champ romanesque pour laisser une place à des livres signés par des philosophes, un ethnologue des dessinateurs. L'eclectisme marquera le festival 2020 !

### DU 23 AU 27 SEPTEMBRE

L'inauguration de cette 22<sup>ème</sup> édition se tiendra le mercredi 23 septembre à 17h, place de l'Hôtel de Ville, mais avant ce coup d'envoi officiel une belle journée vous attend : dès 15h30, place Marcel Pagnol, c'est une lecture dessinée et musicale destinée à tout public à partir de 5 ans. à 17h, l'inauguration officielle en présence de l'Equipe des Correspondances des partenaires du Festival et des auteurs et artistes invités. Toujours place de l'Hôtel de Ville à 18h, Enki Bilal, très connu dans le monde de la bande dessinée de science fiction fera un «grand entretien» sur la publication de son livre **Nu avec Picasso**. Enfin pour finir cette journée, un concert dessiné à 21h à la grande salle du Théâtre Jean Le Bleu sera donné pour clore cette première journée. Les quatre jours suivants vont se dérouler au rythme de lectures dessinées, de rencontres animées, de siestes littéraires ou encore de lectures en avant-première. Que ce soit en plein air sur les différentes places manosquines, au théâtre Jean le Bleu ou à l'Ecomusée de l'Olivier à Volx, vous allez certainement passer de très beaux moments pour découvrir ou redécouvrir des auteurs.

### LE «OFF» DES CORRESPONDANCES

Tout comme le célèbre festival **Vauclusien**, les **Correspondances** a aussi son «Off», toujours du 23 au 27 septembre, vous assisterez là aussi à des lectures musicales, des performances, des lectures-débat, des ateliers écriture et bien d'autres choses encore à découvrir tout au long de ces 5 jours.

### ET LA JEUNESSE ?

La jeunesse ne restera pas en marge de ce festival puisque tout un programmation jeunesse est prévue en parallèle avec en artiste résidente Pauline Kalioujny. Un concours d'écriture est même lancé pour les enfants à partir de 8 ans, avec l'association **Eclat de Lire**.

### RENSEIGNEMENTS

Bureau des Correspondances  
Hôtel Raffin 3 Bd Elimir Bourges 04100 Manosque  
contact@correspondances-manosque.org  
Tél. 04 92 75 64 83  
Programmation complète sur  
www.correspondances-manosque.org

WWW.MOUY-IN.COM



# C'EST PARTI POUR «OSCO CADEAUX» ! TENTEZ VOTRE CHANCE

MANOSQUE

EVÈNEMENT

La fameuse exclamation «consommez local!» prend tout son sens après cette période de pandémie. En effet les commerces non essentiels ont été contraints de baisser leurs rideaux, maintenant que les rideaux de fer sont levés, l'ACAM en partenariat avec la commune de Manosque lance une vaste opération pour dynamiser le commerce manosquin !

### «OSCO CADEAUX» : LE PRINCIPE

Tout le monde a au moins une fois tenté sa chance à la tombola, et bien c'est le principe de l'opération «Oscos Cadeaux». Il suffit depuis le 31 juillet et jusqu'au 14 octobre, de retirer des bons de participation (sans obligation d'achat) dans l'un des 219 commerces, bars et restaurants participants à l'opération. Une fois le sésame en poche, il n'y a plus qu'à aller le glisser dans l'urne prévue à cette effet place de l'Hôtel de Ville à Manosque. Vous ne pourrez pas la rater ! Il est possible de glisser dans l'urne un seul bulletin par personne par semaine, cela veut donc dire que si vous souhaitez augmenter vos chances vous pouvez participer toutes les semaines jusqu'au 14 octobre et ce même si vous avez déjà gagné. Le tirage se fera tous les mercredis matin dans les locaux de l'ACAM!

### MAIS QU'EST-CE QU'ON GAGNE ?

Quand on parle de tombola, il y a obligatoirement des lots à la clef ! Toutes les semaines ce ne sont pas moins de 140 gagnants qui seront tirés au sort pour ce voir attribuer des bons d'achat dans les commerces. La répartition se fait ainsi : du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> prix, les gagnants recevront 250 euros sous formes de bons d'achat de 20 euros et 50 euros utilisables dans les commerces indiqués sur le bon. Du 4<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> gagnants, ce sont 150 euros sous forme de bons de 20 euros et 50 euros qui seront attribués; du 11<sup>ème</sup> au 22<sup>ème</sup> prix un bon d'achat de 50 euros; et du 23<sup>ème</sup> au 141<sup>ème</sup> prix des bons de 20 euros (sauf la dernière semaine du 23<sup>ème</sup> au 140<sup>ème</sup> gagnant). Au total ce sont 28 bons d'achat de 50 euros et 169 bons de 20 euros qui seront gagnés toutes les semaines.

Alors pourquoi ne pas tenter votre chance, pour gagner ces bons d'achat qui seront valables jusqu'au 15 novembre 2020 ? En plus de vous faire plaisir, vous allez aussi apporter votre pierre à l'édifice et faire re-vivre les commerces locaux.

### Alors maintenant... à vous de jouer !

(les bons d'achats ne sont ni échangeables, ni remboursables même en cas de perte)

### INFOS ET RÈGLEMENT

Association des Commerçants de Manosque (ACAM)  
39 rue Grande 04100 Manosque

Bien que la situation soit particulière, toute l'équipe de bénévoles de Plastik'Art s'est retroussé les manches pour maintenir le festival. Avec une durée raccourcie, une demie-journée au lieu de 4 habituellement, le festival s'est réinventé : concours de créations musicales, concours de nouvelles, lectures de poèmes, spectacles...

MANOSQUE



Une après-midi bien remplie qui se devait d'être aussi complète que possible, la journée s'est clôturée par la remise des prix suite aux concours lancés en ligne. **Pour la catégorie «nouvelle» c'est l'auteur Jany Bonnard qui a fait l'unanimité auprès du jury et qui se voit donc attribuer le 1<sup>er</sup> prix.** Si vous n'avez pas eu l'occasion de lire cette nouvelle, nous vous la dévoilons... Bonne lecture à tous !

### Le temps des secrets

*Du haut de mon rocher, la vue est imprenable, d'abord sur le village, puis sur la route en épingle qui y conduit. Tout en bas se dresse l'immense falaise sculptée par l'érosion et balayée par l'écume blanche d'une plage de galets qui chantent clair sous le roulis du ressac.*

*J'habite ici depuis tellement longtemps que l'on peut dire sans aucune hésitation que je suis la mémoire vivante de ce village. Je peux affirmer sans me vanter que chacun des villageois m'a rendu visite au moins une fois dans sa vie, pour me confier un secret inavouable ou douloureux. Les communions, mariages, baptêmes ou décès, tout est imprimé dans ma mémoire infailible. La liaison secrète du médecin avec la femme du boulanger fut pour moi une véritable source d'embarras. Comment ne pas être mal à l'aise quand le médecin passait me voir pour me confier son mal être, c'était le monde à l'envers, et je n'avais aucun médicament à lui prescrire pour le soulager. Il passait de longues heures assis à me raconter qu'il était désolé de cette situation embarrassante et inavouable pour un docteur de campagne honorable et marié. Moi, j'écoutais sans jamais intervenir, un peu comme un curé dans son confessionnal qui s'abstient au secret professionnel.*

*Tous les jours, du haut de mon perchoir, je peux apercevoir le vieux Salvatore qui déambule hagard et pieds nus sur la plage en clamant des vers d'Apollinaire ou de Rimbaud. Ici on le surnomme « le fada du village » avec ses longs cheveux gris, sa barbe mal taillée et ses yeux noirs de chagrin. Mais il n'en a pas toujours été ainsi, pour moi qui l'ai connu avant le drame, je peux vous dire qu'il était très bel homme et qu'il faisait tourner toutes les têtes féminines du village et des alentours. Mais lui n'avait d'yeux que pour Louise, son amour de jeunesse rencontré sur les bancs de l'école et épousée dès l'âge adulte, un joli mariage champêtre dont j'entends encore les flonflons. Et puis, il y a eu ce jour terrible, le douze décembre exactement, une pluie diluvienne, presque verglaçante, la route en épingle, la voiture qui glisse le long de la glissière de sécurité, le bruit assourdissant des tôles froissées, la chute interminable le long de la paroi rocheuse suivie d'un silence terrifiant. Tout est gravé à jamais dans ma mémoire, Salvatore a perdu ce jour là, sa femme adorée et sa fille unique et malgré le soutien de tout le village, sa raison s'en est allée ailleurs, vers d'autres rivages où il déambule l'air hagard et le visage creusé de profonds sillons vers lesquels il glisse dangereusement. Comment ne pas vous parler de*

# «LE TEMPS DES SECRETS», JANY BONNARD, SÉDUIT LE JURY DU FESTIVAL ETEND'ART

*Ginette et Raymonde, cent soixante ans à elle deux, leurs bouches édentées crachent du venin qui ne possède pas d'antidote.*

*Elles venaient souvent chez moi et quand elles s'asseyaient sur le banc qui surplombe la falaise, je n'avais qu'à tendre l'oreille pour entendre leurs commérages, malgré leur surdité, elles arrivaient à capter des brides de conversations qui s'échappaient de chez moi et qu'elles s'empressaient d'aller colporter à la messe du dimanche.*

*Il ne faut pas que j'oublie de vous parler de Victor le curé du village, c'est lui que je vois le plus souvent car il ne possède pas de téléphone à l'église, j'aime bien l'écouter parler de son dieu et de toute la beauté qui l'entoure. J'ai beau ouvrir grand mes yeux, mais je ne vois rien de toutes ces belles choses qu'il me décrit avec ferveur. Il m'explique que les moutons égarés reviennent un jour dans le troupeau et que chaque être humain possède en lui une part de bonté qu'il ignore parfois, et que pour voir toutes les merveilles qui nous entourent il faut ouvrir ses chakras à l'aide de l'œil intérieur qui est en chacun de nous. Je l'écoute en silence et il force mon admiration à chacune de ses visites, tous ces secrets qu'il porte sur ses épaules sans jamais courber le dos et dans un profond recueillement. Vous vous demandez sûrement pourquoi tous ces gens viennent me voir et me confient leurs secrets les plus intimes, tout simplement parce que je suis une vieille cabine téléphonique aujourd'hui hors d'usage et qui sert de décorum pour quelques villageois nostalgiques. J'ai tellement reçu de confidences, de larmes, de rires à cette époque bénie où l'exclusivité de la communication m'incombait à moi toute seule. Mais je reste lucide, et je sais depuis longtemps que le futur me pendait au bout du fil et qu'il finirait par rompre la communication.*

*A l'heure des nouvelles technologies, téléphones portables, internet, câbles et autres satellites, je suis à présent aux abonnés absents pour l'éternité à venir.*

Jany Bonnard

### LES LAURÉATS DES AUTRES CATÉGORIES

**Musique** : 2 gagnants ont été désignés par le jury :

Le Groupe **Payback** et le chanteur **Serge Gimenez**

**Sculpture** : le 1<sup>er</sup> prix pour les arts plastiques dans la catégorie sculpture est attribué à **Claude Delaye** pour son oeuvre «La Forêt»

**Photo** : toujours pour les arts-plastiques dans la catégorie photo, c'est **Sylvie Mantenot** (Syl'Photo) pour son oeuvre «**Apparitions**» qui remporte le 1<sup>er</sup> prix du jury.

**Peinture** : toujours pour les arts-plastiques mais cette fois dans la catégorie peinture, c'est **Jacqueline Charpentier** avec son oeuvre «**Les trois soeurs**» qui a convaincu le jury.

### INFOS

Retrouvez toutes les infos et les lauréats sur le site [festival-etendart.fr](http://festival-etendart.fr)

ou sur la page facebook **Festival Étend'Art Manosque**

# «TITRES A L'ENCRE», PROMENADE CONTEMPORAINE DANS L'IMAGINAIRE DE GIONO !

MANOSQUE

Ce mois de Septembre est culturellement riche à Manosque, c'est aussi l'année des commémorations du cinquantenaire de la Mort de Giono. A cette occasion l'Association Empreinte 04, a souhaité apporter elle aussi sa contribution...

## L'ASSOCIATION EMPREINTE 04

Fondée en 2001 à Manosque, avec l'aide du Développement culturel de la Communauté de communes et du Conseil général des Alpes-de-Haute-Provence, elle dispose d'un atelier en ville et d'une presse. Le but de l'association est de permettre une initiation aux différentes techniques de gravure pour ceux qui le désirent et à des graveurs confirmés d'exercer leur art et d'approfondir leurs recherches graphiques dans un esprit d'émulation. L'association organise des stages d'initiation à la gravure, des expositions permanentes à l'atelier-galerie et participe aux Festivals des Correspondances de Manosque.



## L'EXPO «TITRES A L'ENCRE»

L'exposition de gravures «Titres a l'Encre» visible en l'Eglise ND de Romigier à Manosque, est pour l'association une façon de participer aux commémorations du cinquantenaire de la mort de Giono. Les gravures présentées jusqu'au 27 septembre, ont été réalisées dans un temps écourté par la pandémie qui a interdit momentanément l'accès à l'atelier. Chacun des artistes a interprété à sa façon un titre parmi les différents ouvrages de Giono. «Le Grand Troupeau», «Que ma joie demeure», «Ennemonde» ou encore «Le Serpent d'étoiles» si pour vous ces titres ne vous inspirent pas, les membres de l'association ont, quant à eux, su les interpréter pour honorer la commande de cette exposition par le Service Culturel de la Ville de Manosque. Amateurs ou artistes confirmés, chacun apporté «sa patte» pour le plus grand plaisir des visiteurs. C'est l'occasion, à travers ces oeuvres de découvrir différemment l'oeuvre de Giono !

## INFOS

Exposition «TITRES A L'ENCRE»

Eglise Notre-Dame de Romigier - 04100 Manosque

Jusqu'au 27 Septembre 2020 - Du lundi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h30 - Le dimanche de 10h à 12h30

Présentation des oeuvres et des artistes sur le site de l'association  
[www.empreinte04.org](http://www.empreinte04.org)

# L'ESPACE COVY A OUVERT SES PORTES À FORCALQUIER

FORCALQUIER

Bien connu des Forcalquiérens, l'artiste-peintre Covy a ouvert un nouvel espace dédié pour y exposer ses oeuvres les plus récentes.



## UNE EXPOSITION À VENIR VOIR

Ouvert depuis juillet, au 2 Place du Palais, Covy vous attend pour sa nouvelle exposition dont le thème «Gestes, raison, intuition, formes en peinture», ne vous laissera pas indifférent.

Christian Covy artiste normand, réside aujourd'hui à Forcalquier où il a exposé plusieurs fois. Nationalement connu, l'artiste a exposé à Paris, en Bretagne mais surtout dans le Sud de

la France avec des oeuvres inspirées des idées de Kandinsky ou encore de Klee. Pour Covy « La peinture ne peut plus être une transposition de l'objet et de la figure », la sienne repose sur une savante géométrie,

un ordonnancement parfait qui met en valeur les différentes tonalités de couleur, un vrai voyage spirituel. « La géométrie, c'est le moyen de prendre ses distances avec la réalité, elle restitue dans le fini la dimension de l'infini » nous confie-t-il.

Alors qu'il a toute sa vie rêvé de devenir musicien, la peinture est pour lui une «véritable partition musicale». Il est un des rares théoriciens de l'art contemporain, inventeur « de la plastique partitive ».

« Il paraît logique que le jour où les arts plastiques parviendront à intégrer le temps et le déroulement avec autant de précision et de réussite technique que la musique, tout en conservant leur essence qui sont la permanence et la simultanéité, la musique sera socialement et esthétiquement distancée et vraisemblablement satellisée par une forme d'art audiovisuel à prédominance plastique »  
Nicolas Schöffer, le Nouvel Esprit Artistique.

L'exposition «Gestes, raison, intuition, formes en peintures» visible du 1er Septembre au 29 Septembre 2020, vous donne également à voir ses dessins.

A noter que dans le cadre des Correspondances de Manosque un écritoire sera mis à la disposition du public durant ce mois ainsi qu'une exposition de livres d'artiste.

## INFOS

Exposition «Gestes, raison, intuition, formes en peinture»

Espace COVY, 2 place du Palais - Forcalquier

Du 1er Septembre au 29 Septembre 2020.

Tous les jours sauf le mardi

Entrée libre ou sur rendez-vous au 06 73 38 33 20



SPORT & GO

Pour cette rentrée, Keep Cool Manosque vous donne quelques conseils avisés pour se remettre au sport sans risque ! Quelques nouveautés sont aussi en place pour ce mois de septembre. Alors on chausse ses baskets et on y va !



# UNE RENTRÉE SPORTIVE CHEZ KEEP COOL !

## ROLLFIT® VOUS CONNAISSEZ ?

Parmi les nouveautés que vous allez découvrir directement dans votre Club Keep Cool à Manosque, il y a le RollFit®, mais qu'est-ce que c'est que le RollFit® ? C'est tout simple, le Rollfit® est un instrument pour masser et former les différentes parties du corps. À l'aide des effets locaux mécaniques, le rouleau permet de créer l'hyperthermie. Le massage en combinaison avec l'acupuncture a des effets bénéfiques pour l'organisme. La peau et le tissu sous-cutané sont stimulés au cours du massage avec Rollfit®. Le métabolisme des cellules et des tissus est ainsi accéléré. La peau humaine réagit à ce processus avec une sensation de chaleur. **L'utilisation de Rollfit® conduit à une augmentation du métabolisme, ce qui est essentiel pour le bien-être physique et mental.**

### Les effets du RollFit®.

- Dégradation de la cellulite
- Activation de la circulation lymphatique
- Hyperthermie intensive
- Encouragement du métabolisme solidification et formation du corps
- La relaxation des muscles après l'exercice



Venez aussi tester les nouveaux tapis connectés !

L'équipe de Keep Cool Manosque, vous donne quelques conseils pour une rentrée sportive sereine !

## AVANT TOUT : DÉTERMINER SES OBJECTIFS

Tout d'abord il faut déterminer dans quel but vous souhaitez reprendre le sport ? Est-ce pour éliminer les excès de la période estivale ? Pour vous muscler, pour retrouver la forme ou tout simplement pour être et rester en bonne santé ? **Avant de vous lancer dans un programme sportif il faut déterminer la raison**, car toutes les activités n'aboutissent pas au même résultat. Pour s'affiner on s'orientera vers du cardio, pour se muscler on réalisera des exercices musculaires ciblés selon les zones du corps que l'on souhaite travailler alors que pour retrouver une bonne condition physique générale on pourra varier les activités.

## FAITES UN BILAN MÉDICAL

Si vous n'avez pas fait de sport depuis un moment, il ne faut surtout pas négliger le bilan médical, d'autant plus si vous avez passé la quarantaine. Ce bilan fait, vous pourrez reprendre le sport sereinement.

## REPRENDRE EN DOUCEUR, ET DE FAÇON PROGRESSIVE

Après avoir eu une période d'inactivité de quelques mois ou de plusieurs années, peu importe, **il faut tenir compte de votre condition physique actuelle.** Une reprise est possible mais sans brûler les étapes. **Il est primordial de vous remettre au sport en douceur en adaptant vos entraînements à vos capacités, puis d'augmenter progressivement la difficulté.** Cela permettra à votre organisme de se réhabituer à l'effort physique et ainsi éviter de vous blesser.

## ÉCHAUFFEZ-VOUS AVANT CHAQUE SÉANCE

Après une période d'inactivité, lors de la reprise, le risque est de se blesser. Alors pour ne pas que cela arrive **prenez le temps de vous échauffer en faisant monter votre température corporelle**, d'échauffer vos muscles et vos articulations et de préparer votre corps aux exigences de l'activité que vous allez pratiquer.

## ÉTIREZ-VOUS ET HYDRATEZ VOUS

Tout comme l'échauffement il ne faut pas négliger les étirements, ils auront un effet sur les courbatures. Réaliser des exercices d'assouplissement est une vraie source de bien-être. Vous conserverez des muscles souples et limiterez le risque de blessure. Il faut également bien boire avant, pendant et après l'effort. Cela permet de compenser les pertes hydriques, d'améliorer la récupération et limiter l'apparition des crampes et des blessures. Il faut savoir qu'une perte de 1% de votre poids en eau conduit à une perte de 10 % de vos capacités physiques.

## FAITES-VOUS ACCOMPAGNER PAR UN COACH SPORTIF

**KeepCool** Souvent, après un arrêt d'une pratique sportive, les entraînements sont difficiles à cause d'un manque de condition, mais aussi des courbatures qui suivent. Afin de passer le cap de cette reprise, il peut-être intéressant de se faire accompagner. **Les coaches de votre centre Keep Cool sauront vous proposer un programme adapté et ajuster votre entraînement !** Voilà maintenant à vous de jouer !

**INFOS**  
 Keep Cool Manosque  
 Les Près Combaux - 04100 MANOSQUE  
 Renseignements au 04 92 77 00 77  
[keepcool.fr](http://keepcool.fr)  
 Une même équipe depuis 5 ans  
 pour vous conseiller et vous accueillir !





JUSQU'AU 22 SEPTEMBRE

**19,90€** /mois  
pendant 3 mois\*

**KeepCool** 😊

# LA SALLE DE SPORT QUI FAIT DU BIEN

- 300 cours vidéos
- cardio, musculation
- lady corner®
- small group training®
- coaching inclus
- plus de 260 salles

**Manosque** – Les Prés Combaux – 04 92 77 00 77

**keepcool.fr**

\*Offre valable dans les salles participantes, pour tout abonnement avec engagement de 12 mois : 19,90€/mois pendant 3 mois, puis 29,90€/mois pendant 9 mois (34,90€/mois pour Paris intramuros et Puteaux). Starter pack 39€ payable une fois à l'inscription. Offre non cumulable avec toute autre offre en cours. Visuel non contractuel. Keep Cool est une marque déposée de DG Finance. RCS Aix 830 911 608.



A près quelque lmois de repos forcé, le DLV XV rechausse les crampons, pour entamer une nouvelle saison de rugby pleine d'espoir et d'entrain avec toujours en ligne de mire le projet Horizon 2023. On fait le point sur les objectifs de cette rentrée et les nouveautés !

MANOSQUE

L'HEURE DE LA REPRISE...

Si les différentes équipes «compétitions» avaient pu se retrouver une fois par semaine à partir de la fin du mois de juin pour recommencer à «toucher la balle» sur les vertes pelouses des stades de la Rochette et Gai Minet à Oraison, les autre sont quant à elles restées au bord des terrains.

Le 19 août est synonyme de reprise pour les équipes séniors qui ont retrouvé le chemin de l'entraînement pour se préparer à la 1ère série. Le projet 2023 est toujours dans les esprits et le DLV XV peut compter sur un effectif solide pour relever un nouveau challenge et franchir cette saison encore un palier supplémentaire.

La saison 2019/2020 s'est finie sur un goût d'inachevé alors que les joueurs étaient proches de la première place de poule, ce qui est synonyme de finale régionale et de championnat de France.

Nul doute que cette saison les joueurs auront à coeur de démarrer fort le prochain championnat.

ETAT DES LIEUX ...

Chez les Espoirs, la saison s'est terminée par une belle victoire contre Orange, les jeunes joueurs encadrés par quelques anciens se sont fait plaisir en pratiquant un beau rugby offensif.

Pour cette nouvelle saison, le staff du club souhaite intégrer dans l'équipe Espoirs de nouveaux joueurs, jeunes et moins jeunes, passionnés de rugby dont la volonté est de vouloir pratiquer leur sport favori sans pression dans une belle ambiance.

Les M18 et M16 repartent pour une seconde saison en rassemblement avec le RC Digne et le CO Sisteron. Le bilan de la première saison étant plutôt réussi, malgré la distance entre les 3 clubs, les deux équipes vont avoir d'autres ambitions sportives cette année. A suivre...

Là aussi de jeunes joueurs, mêmes débutants sont attendus pour compléter les effectifs. N'hésitez pas à venir les voir sur le stade de la Rochette, et on oublie pas «Fais un essai, t'es transformé !»

L'Ecole de Rugby à reouvert ses portes fin août, toutes informations sont sur le site www.durance-luberon-verdon-xv.fr

C'EST LA REPRISE OFFICIELLE POUR LE DLV XV !

LES NOUVEAUTÉS

Pour cette nouvelle saison qui débute quelques nouveautés sont mises en place. Un plateau école de rugby démarre à Vinon-sur-Verdon, et le Baby-Rugby arrive sur Manosque le samedi matin.

N'hésitez pas à rendre visite au DLV XV lors des journées des Associations à Manosque, Oraison et Vinon-sur-Verdon. Educateurs et dirigeants seront présents pour vous renseigner, vous guider pour le plus plus grand plaisir de vos enfants, futurs rugbymen !

REJOIGNEZ-LES !

Cette année encore la «DLV Family» s'agrandit et occupe le terrain de la DLVA. Si vous êtes joueur actif ou vétéran, que vous avez l'âme d'un éducateur, que de surcroît vous avez un peu de temps à donner en tant que bénévole et qu'en plus de ça vous aimez le partage, la convivialité et la solidarité alors n'hésitez pas à rejoindre le DLV XV, ce club est fait pour vous !

Recruitment poster for DLV XV. Title: RUGBY à XV RECRUTEMENT SAISON 2020-2021. Subtitle: 1ère Série régionale - Ligue Sud. Text: Notre club convivial et familial se situe dans les Alpes de Haute Provence au cœur de la région Sud. Nous recherchons des joueurs de rugby de toutes expériences, à tous les postes et de tous niveaux, désireux de rejoindre une aventure humaine et un projet sportif ambitieux «Horizon 2023», démarré avec succès la saison dernière. Notre jeune club possède 3 équipes séniors : 1 Compétition, 1 Espoirs, 1 Loisirs. Nous sommes soutenus par les entreprises du tissu économique des 3 villes de la fusion. De ce fait, nous pouvons faciliter les recherches d'emploi et nous étudierons toutes les demandes sérieuses. Contact: Stéphane GARROS, 07.84.21.51.54, contact.dlvxv@gmail.com. Includes social media icons for Instagram, Facebook, Twitter, and LinkedIn, and the club name Durance Luberon Verdon XV.



SPORT & GO

Enfin ! Joueurs comme staf commençait à avoir des fourmis dans les jambes... Après une longue (trop...) coupure pour cause de coronavirus, le Haute Provence Basket reprend du service pour le plus grand plaisir des amateurs de balle orange. Nous avons fait le point avec les membres du club sur cette rentrée !

# LE HPB RETROUVE ENFIN LES TERRAINS !

VOLX



## LE HAUTE PROVENCE BASKET PENDANT LE CONFINEMENT...

Bien difficile pour une association sportive au cœur de laquelle prône la convivialité, de vivre à l'heure du confinement : alors pour s'occuper nous avons ressorti les archives, fait des concours de dessins, des concours de bricolage de paniers dans le jardin, des réunions par visio puis des réunions masquées, du sport dans les écoles, du tri dans les bureaux, du basket sur les terrains extérieurs... **bref HPB s'adapte, respectant les protocoles et règles sanitaires, pour poursuivre le sport dans la bonne humeur !**

## ...ET MAINTENANT PLACE À LA RENTRÉE !

Après l'assemblée générale du mois de juillet et l'élection de **Fabien Veyret à la présidence**, les bénévoles et salariés ont préparé la reprise avec quelques dates clés à ne pas manquer :

**Le 17 Août** : Ca y est, c'est la date tant attendue pour la **reprise des entraînements pour les U13/U15/17 ainsi que pour les seniors**. Cette année, c'est **Aymeric Perrard** qui coachera cette saison l'équipe **sénior masculine** évoluant en championnat régional

**Le 25 Août** : C'est la «réunion de rentrée» pour les coachs du HPB et c'est également l'occasion de présenter le nouveau projet sportif 2020-2024 mis en place par le coach **Jonas B**, manager sportif du club. A suivre...

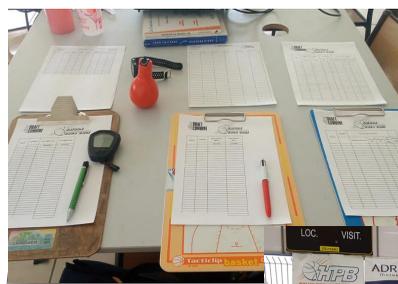


**Le week-end des 5-6 Septembre** : Si tout va bien, les forums des associations devraient se tenir, et le **HPB ne peut qu'être présent pour vous présenter le club, ses projets etc...** Dans le cas où ils seraient annulés, ce premier week-end de septembre marquera le démarrage des inscriptions pour les nouveaux licenciés,

les licenciés des catégories de l'école de basket (U7/9/11) et les chanceux qui auront profité des vacances jusqu'au dernier jour !

**Le 19 Septembre** : On rentre dans le vif du sujet ! Les **U17 PACA** vont jouer leur premier match de la saison.

**A partir du 26 septembre** : C'est la reprise des championnats PACA pour les **U13/15/17** et seniors ligue !



TOUT EST PRÊT  
POUR LA REPRISE !

LES COACHS AUSSI  
SONT PRÊTS !



## RENSEIGNEMENTS & INFOS

Jonas : 07 66 11 62 93 - Fabienne : 06 87 83 53 44  
Aymeric : 06 83 34 11 21  
hauteprovencebasket@gmail.com  
Site internet : [www.hpb04.fr](http://www.hpb04.fr)

Pour suivre le club sur les réseaux sociaux  
Facebook & Instagram : [hpb04](https://www.facebook.com/hpb04)





Si l'eau est votre élément, poussez donc les portes de So Swim Manosque ! Votre club vous propose un panel d'activités dans l'eau et même hors du bassin ! L'équipe se mobilise tout au long de l'année pour vous offrir des cours ludiques pour petits et grands et toujours dans la bonne humeur !

## MANOSQUE

Cours d'aquagym enrichis avec du matériel, un club refait à neuf... depuis que le changement de propriétaire et la reprise par Maxime G, Nicolas V. et Michel M, le club ne cesse d'évoluer pour vous proposer des activités ludiques et de qualité avec des coaches attentifs et toujours à votre écoute ! **Bref vous l'aurez compris dirigeants et coaches ne cherchent qu'une chose : le sport plaisir et non le sport rébarbatif !**



### LES + DE L'AQUAGYM !

Porté par l'eau et stimulé par une musique entraînante, vous vous sculptez un nouveau corps sans voir le temps passer ! **Chez SO SWIM, exit les**

**45 min où on passe son temps à se demander « quand est-ce que c'est terminé ? » !** Votre coach diplômé d'état diversifie chaque séance en y introduisant des exercices dédiés aux abdos et aux bras à l'aide de matériel adapté (gants de boxe aquatique, élastique, ballon, pullpush, palmes etc...), mais également des tapis de course et des trampolines aquatiques afin de vous garantir un travail complet des différents groupes musculaires sans aucune lassitude !

### BARBOTER EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LES BÉBÉS

Votre bébé, à partir de 4 mois, va se sentir à l'aise dans une eau chauffée à 32° à vos côtés ! Sous la surveillance de maîtres-nageurs diplômés d'état et moniteurs-secouristes, les séances d'une durée de 30 minutes, en petit groupe, **lui apprendront à se sentir à l'aise dans et sous l'eau, espace de liberté et d'épanouissement sécurisé, aux infrastructures adaptées.** Chaque activité proposée par les coaches est personnalisée en fonction de l'âge et du développement psychomoteur de votre bébé. Les consignes délivrées par les professionnels encadrant vous garantissent une exploration du monde aquatique en toute sécurité.



### ON APPREND À NAGER DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

So Swim propose aussi des cours de natation, là encore encadrés par des maîtres-nageurs diplômés d'état. Ces cours s'adressent aux enfants souhaitant **apprendre à nager et son accessibles à partir de 4 ans.** Ces séances permettent **d'acquérir de manière ludique et sécurisée les bases de la natation et de savoir nager après quelques séances seulement** (en fonction du niveau de motricité de l'enfant préalablement déterminé par le maître-nageur lors du premier rendez-vous). Ces cours peuvent constituer la suite logique aux séances d'éveil aquatique et de bébés nageurs.



# UNE RENTRÉE DYNAMIQUE CHEZ SO SWIM !

Maxime & Nicolas, dirigeants



### HORS DU BASSIN, LE MIHA BODYTEC !

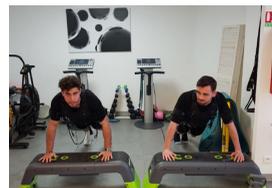
Miha Bodytec est une solution d'entraînement par électrostimulation qui permet de muscler l'ensemble de son corps. En 20 minutes on obtient les mêmes résultats qu'après une séance traditionnelle de 4h ! Venez tester ce concept dans une salle spécialisée ! **C'est**

**toujours accompagné d'un coach que votre séance va se dérouler.**

### EST-CE-QUE LE MIHA BODYTEC EST FAIT POUR MOI ?

Il n'y a pas de contrainte particulière à la pratique du Miha Bodytec, que vous soyez débutant ou sportif aguerri, le concept s'adresse à tous. Et pour preuve l'appareil propose 4 programmes d'entraînements :

- **Renforcement du dos** : pour les personnes souffrant de lombalgie par exemple.
- **Sport Performance** : idéal pour la prise muscles
- **Body Forming** : programme adapté pour la perte de poids
- **Fitness** : pour les personnes souhaitant reprendre le sport ou se remettre en forme !



Max & Milan, coaches

### LES PROJETS CHEZ SO SWIM...

So Swim ne cesse d'évoluer et pour preuve toute l'équipe est en train de mettre en place au sein de votre club des consultations de kiné, d'ostéopathie, diététique et de bien-être... Nous vous tiendrons au courant dès que cela sera en place !

André, nouveau coach



Michel, dirigeant



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS SO SWIM

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 16h à 20h  
Le samedi de 9h à 13h30  
Par téléphone au 04 92 75 02 16

[contactsoswim@gmail.com](mailto:contactsoswim@gmail.com) / [www.so-swim.com](http://www.so-swim.com)

So Swim : Aqua GP & Miha Bodytech



**SO SWIM**

*votre club 100% aqua*



**BÉBÉ • NAGEUR • NATATION • AQUAFITNESS • MIHA BODYTEC**

Du 01 au 30 Septembre

# UNE SÉANCE D'ESSAI OFFERTE

**BÉBÉ • NAGEUR • NATATION  
AQUAFITNESS • MIHA BODYTEC**

Pour tout **abonnement Aqua**,  
une carte de **5 séances aqua sera OFFERTE\***  
pour la personne de votre choix (valeur 80€)

Pour tout **abonnement MIHA BODYTEC**  
votre **pack d'entrée vous sera OFFERT**  
(hors tenue miha) (valeur 75€)

Pour tout **abonnement acheté** entre  
le **1<sup>er</sup> et le 30 Septembre 2020**  
une **séance supplémentaire OFFERTE**  
**sur le forfait choisi pendant 2 mois\*\***

**- 10%**

pour **tous les commerçants** sur présentation de la carte professionnelle  
pour **les étudiants, retraités, inscrits à Pôle Emploi**, sur présentation carte  
sur l'achat d'une carte bébé nageur ou cours de natation

*Offres non cumulables,  
réservées uniquement pour les non adhérents*

## MIHA BODYTEC SE MUSCLER RAPIDEMENT, MAIGRIR VITE ?

Sport par électrostimulation  
cours personnalisé avec un coach diplômé

**20<sup>MIN</sup>  
=  
4<sup>H</sup>  
DE SPORT**



[www.so-swim.com](http://www.so-swim.com)

**SO SWIM** - Les Près Combaux - 04100 manosque  
Tél. 04 92 75 02 16 / [contactsoswim@gmail.com](mailto:contactsoswim@gmail.com)  
Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 16h à 20h - Le samedi de 9h à 13h30

So Swim : Aqua GP & Miha Bodytech



\*Hors frais carte et frais d'inscription -- \*\*Durant cette période aucun cours ne pourra être récupéré



Pourquoi ne pas vous mettre à l'Athlétisme ? Cette pratique sportive médiatiquement reconnue regroupe un ensemble de disciplines qui vous permettent de varier les sports. Pour cette rentrée un nouveau club «d'athlé» à Sainte-Tulle voit le jour ! Alors prêts ?

MANOSQUE

# NOUVEAU CLUB D'ATHLÉTISME À SAINTE-TULLE

## ATHLÉTISME DURANCE LUBERON VERDON (A.D.L.V)

Ce nouveau club sportif dans le paysage Tullésain est avant tout une rencontre entre une bande de copains passionnés, **bénévoles dont l'amitié, l'échange, l'éthique et l'esprit bâtisseur sont au coeur de l'engagement sportif et humain !**

Sa création est le résultat d'une vraie demande de la part des parents et athlètes, **ce nouveau club s'inscrit dans le projet de l'école municipale des sports de Sainte-Tulle avec pour objectif d'accroître l'offre sportive sur la commune** quels que soient les âges et de recréer du lien entre les différents clubs.

Le club est situé sur le complexe Regain, complexe qui abrite l'Eco Campus, **les membres fondateurs de l'A.D.L.V souhaitent au niveau de l'intercommunalité, redynamiser ce site avec une présence journalière et une offre éclectique pouvant répondre aux besoins et envies de tout un chacun.**

## UN CADRE PRIVILÉGIÉ !

Les athlètes bénéficient d'un cadre privilégié pour la pratique de cette discipline. En effet, la piste d'athlétisme de 400 m en cendrée se trouve au pied des collines, par temps froid c'est dans le gymnase que se feront les séances de préparation physique; sont également mis à disposition une salle de musculation et un dojo. **Bref, tout est mis en place pour que tout le monde puisse s'adonner à la discipline dans les meilleures conditions.**

## DES ENTRAÎNEURS QUALIFIÉS

Les adhérents ne sont bien entendu pas livrés à eux-mêmes lors des séances de préparation. **Comme tout bon club qui se respecte, l'A.D.L.V rassemble des entraîneurs diplômés ou certifiés** dans l'approche prophylactique (prévention) de l'entraînement. Pour un accompagnement «loisir», santé ou d'un suivi de performance, tout athlète pourra bénéficier d'un profilage (ou screening) afin de réduire les risques de blessures qui ne sont pas un passage obligé, même à haut niveau !

## MAIS AU FAIT, L'ATHLÉTISME C'EST QUOI ?

L'athlétisme pourrait se résumer en 4 mots : **marcher, courir, sauter, lancer.** Ces 4 termes désignent les gestes fondamentaux de cette discipline. Ce sont aussi bien entendu les gestes de la vie de tous les jours; **c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme n'est pas technique mais ludique.**

**Courir** : c'est le plus simple et le plus naturel et c'est aussi le geste qui apporte la condition physique. La pratique de la course aide à améliorer la respiration et entretenir le coeur. Plusieurs types de

courses sont possibles : **la vitesse, les haies ou le demi-fond.**

**Lancer** : rien de plus simple, le but est d'envoyer quelque chose le plus loin possible. **En athlétisme on lance, le disque, le javelot ou encore le poids.**

**Sauter** : Le principe d'un saut est d'aller vers le haut ou le plus loin possible. **l'A.D.L.V propose le saut en hauteur, le triple saut ou encore le saut en longueur.**

**Marcher** : la marche athlétique est un peu différente de la marche que nous pratiquons tous les jours, **elle nécessite une technique particulière de pose du pied au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue**

## Alors prêts à venir essayer toutes ces disciplines ?

Venez rencontrer l'A.D.L.V **le 19 septembre\* à Sainte-Tulle** vous aurez la possibilité d'essayer diverses disciplines d'échanger avec les membres du club et devenir vous aussi licencié dans le club !

(\*les organisateurs se réservent le droit d'annuler la manifestation en fonction de la situation sanitaire)



Animation enfants (Kids athlé) du 26 juin 2020 au parc des sports de Sainte Tulle.



## RENSEIGNEMENTS & CONTACT

Membres du bureau  
Gérard Bignet : Président  
Jean-Luc Bou : Président adjoint  
Gérard Courtot : Trésorier  
Cécile Pasquier : Secrétaire  
Tél. 06 41 94 02 96  
Mail : [athletismedlvstet@gmail.com](mailto:athletismedlvstet@gmail.com)  
Retrouvez le Club sur Facebook



Septembre est la rentrée pour tous, y compris pour l'EP Manosque HandBall ! L'arrêt brutal de la saison dû à la pandémie, laisse un goût d'inachevé pour tous les membres du club. Ce mois de septembre est synonyme de motivation et d'envie d'aller de l'avant pour continuer sur la dynamique insufflée depuis le début de la saison dernière.

# PROJET DE RENTRÉE POUR L'EPM HANDBALL !

## MANOSQUE

La reprise du championnat est attendue avec grande impatience par tous les membres de l'EP Manosque Handball.

Cette crise sanitaire laisse un goût amère et surtout un sentiment d'inachevé pour tous, c'est donc naturellement que **cette période d'inactivité sportive a été mise à profit pour peaufiner les contours du projet du club.**

### LES OBJECTIFS DE CETTE NOUVELLE SAISON

Dans un premier temps, l'objectif principal et surtout primordial est de tout mettre en oeuvre pour maintenir les jeunes licenciés du club. A ce jour, le club a un bel effectif de 240 licenciés filles et garçons. L'idée est donc de **fidéliser les joueurs en étant attractif et ce, tout en poursuivant la formation.** Les effectifs seront encadrés par des entraîneurs tous diplômés avec pour but de transmettre leur passion du Handball aux enfants du bassin Manosquin. **Les interventions auprès des écoles vont bien évidemment se poursuivre en parallèle d'un investissement dans les projets sportifs de la ville de Manosque.**

### LES FILIÈRES GARÇONS ET FILLES

A ce jour, la filière garçons démontre une ambition certaine pour l'avenir, **les équipes A sont désormais compétitives en ligue PACA.** Pour les équipes B, principalement composées de joueurs débutants, le but du club est de fidéliser ces jeunes et de les faire progresser tout en incluant **les notions de plaisir et d'amusement. Ces deux notions sont le moteur du club !**

En ce qui concerne la filière féminine, elle va être étoffée avec un effectif - de 13 ans et - de 11 ans. Le club est bien décidé à se montrer plus attractif pour attirer de nouvelles recrues féminines afin d'obtenir une base solide et fidéliser ces dernières.

Il est aussi important de souligner que de **nouveaux dirigeants ont intégré le club pour apporter leurs expériences et leurs motivations.** L'EP Manosque Handball remercie grandement ceux qui ont décidé de quitter le club pour prendre un nouveau chemin.

Bref, maintenant que les objectifs sont posés, **les joueurs et dirigeants vous attendent nombreux aux Iscles pour venir vous rendre comptE par vous-même que le Handball à Manosque est plus qu'un sport !**

Si vous êtes convaincu, **rendez-vous sur le site internet du club [www.manosquehandball.fr](http://www.manosquehandball.fr)** pour avoir plus d'infos et n'hésitez pas non plus à suivre l'actualité du club sur les réseaux sociaux !



*"L'éducation est une arme puissante pour faire évoluer les mentalités et transcender les différences, et le sport est une source d'inspiration, de dépassement, de tolérance et d'apprentissage du respect de la jeunesse. Ces deux éléments participent à créer une société plus juste et fraternelle."* Nelson Mandela

## À MANOSQUE, LE HANDBALL SE DECLINE AUSSI AU FÉMININ !

### LE «STAFF» SPORTIF

Ce beau projet qui va se mettre en place sera orchestré par Benjamin Beneton-Aznar, directeur sportif, qui est reconduit dans ses fonctions. **Cette nouvelle olympiade pour le club doit permettre de franchir un cap, qui a maintenant de bonnes bases solides.**

**HANDBALL**

MANOSQUE HANDBALL

2 SEANCES D'ESSAI GRATUITES  
A PARTIR DE 3 ANS  
EQUIPES FILLES ET GARÇONS

MANOSQUE HANDBALL 06-35-02-68-39 WWW.MANOSQUEHANDBALL.FR

### RENSEIGNEMENTS & INFOS

Tél. : 06 35 02 68 39

Facebook  
Manosque Handball

Site internet  
[www.manosquehandball.fr](http://www.manosquehandball.fr)



SPORT & GO

On profite de la rentrée pour prendre soin de son corps. Que vous soyez fan de fitness, de musculation, ou que vous souhaitez faire une remise en forme plus douce par électrostimulation, l'équipe de Gigafit Manosque vous accueille pour vous accompagner pour être au top de votre forme !

# GIGAFIT : LE SPORT SOUS TOUTES LES COUTURES !

## MANOSQUE

### CHEZ GIGAFIT LE SPORT C'EST DU FITNESS ET BIEN PLUS !

Chez Gigafit c'est une équipe de coaches diplômés d'état qui vous accompagne pour :

- ▶ Des cours collectifs : 42 cours par semaine avec en nouveauté cette année du Yoga avec Déborah ! Et aussi RPM, Body Sculpt, Body Pump, Zumba, Stretching, Body Balance, Cross Training, Pilates...
- ▶ Des séances en petits groupes (Small Group Training) pour vous perfectionner et vous dépasser avec vos amis !
- ▶ Du Coaching Privé pour optimiser vos entraînements.
- ▶ Des séances d'électrostimulation pour sculpter votre corps rapidement avec la technologie sans fil Wiemspro !
- ▶ Une technologie exclusive avec les ultrasons minceur Slimsonic pour localiser la perte de graisse !
- ▶ Des Activités Sportives Adaptées dans le cadre du Sport sur Ordonnance et du Sport Santé.
- ▶ Des terrains de Squash pour vous défouler !
- ▶ De l'impédancemétrie professionnelle avec le Inbody770 pour suivre vos résultats !
- ▶ Un espace café/boisson pour vous détendre en famille ou entre amis avant ou après le sport !

Une équipe compétente, diplômée, souriante et toujours à votre écoute !

### GIGAFIT C'EST AUSSI ...

Thierry MATIAS, gérant et coach diplômé associé à Christophe OUTRÉ et leur équipe de coaches Théo, Noémie, Malik, Tatiana, Micka, Marianne et Déborah ainsi que les coaches en formation Eva et Joffrey sans oublier Fred à l'accueil, sont tous là pour vous apporter le meilleur du sport en salle dans la bonne humeur !

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire du sport, de prendre soin de votre corps et de votre esprit dans un lieu à la fois convivial et professionnel. Gigafit est la plus grande salle de sport du département et l'une des mieux équipées de la région, alors autant en profiter !

1200m<sup>2</sup> d'équipements, des dizaines d'appareils de cardio et musculation, une équipe solide, compétente et agréable... vous aurez du mal à trouver mieux !

LE MEILLEUR DU SPORT C'EST CHEZ GIGAFIT MANOSQUE. NUMÉRO 1 DU SERVICE PREMIUM !

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
09h30	LES MILLS BODYBALANCE Noémie	BODY SCULPT Noémie	LES MILLS RPM Mika	LES MILLS BODYPUMP Théo	BODY SCULPT Tatiana	LES MILLS RPM Mika	LES MILLS BODYPUMP Mika				
10h30	PILATES Marianne	STRETCHING Noémie	YOGA Déborah	GYM STRETCH Tatiana	STRETCHING Thierry	CROSS TRAINING Déborah	YOGA Déborah				
12h30	BODY SCULPT Tatiana	LES MILLS RPM Mika	Cardio Attack Théo	BODY WORKS Marianne	LES MILLS BODYPUMP Noémie	LES MILLS RPM Théo	LES MILLS RPM Thierry				
17h30	Cardio Attack Théo	CROSS TRAINING Théo	BODY SCULPT Thierry	GYM STRETCH Thierry	CROSS TRAINING Malik						
18h30	LES MILLS BODYPUMP Noémie	LES MILLS RPM Noémie	LES MILLS RPM Mika	ZUMBA Tatiana	LES MILLS RPM Mika	LES MILLS RPM Noémie	LES MILLS RPM Mika				
19h30	ZUMBA Tatiana	LES MILLS RPM Théo	LES MILLS RPM Thierry	CROSS TRAINING Théo							

Retrouvez toutes les infos sur le site : [gigafit-manosque.fr](http://gigafit-manosque.fr)

Par téléphone au 04 92 71 72 20

Sur les pages facebook et instagram : Gigafit Manosque

Directement chez Gigafit  
Du lundi au vendredi de 7h à 21h  
et le samedi de 7h à 14h

INFO COVID-19

Votre club Gigafit est équipé d'une cabine de désinfection virucide à Ozone pour nos gilets d'électrostimulation ainsi que de solution hydroalcoolique et produits désinfectants. Les cours collectifs disposent d'un espace de 4m<sup>2</sup> par pratiquant. Le port du masque est obligatoire en dehors des efforts

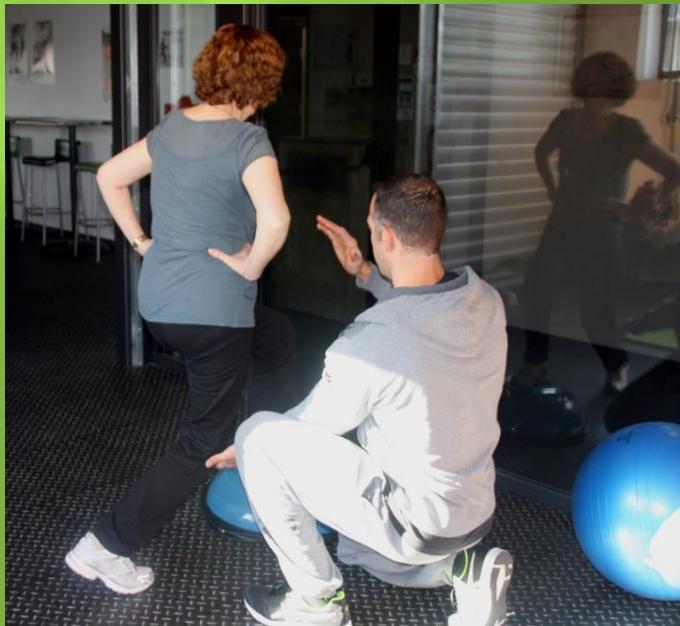


**WIEMS PRO**

**QUELQUES CHIFFRES  
SUR LA SANTE ET LE BIEN ETRE**

- 89%** DES SUJETS ONT SENTI LEUR CORPS PLUS **ROBUSTE**, PLUS **STABLE**, PLUS **FERME**.
- 6%** DE PERTE DE **GRASSE CORPORELLE** CHEZ LES SENIORS DE + DE 65 ANS
- 88,6%** DES UTILISATEURS ONT REDUITS LEURS **MAUX DE DOS** DE MANIERE SIGNIFICATIVE
- 30%** D'AMELIORATION DE LA RESISTANCE **DU DOS** LORS DES SOLICITATIONS DU QUOTIDIEN
- 75%** D'AMELIORATION DES TROUBLES LIES AUX FAIBLESSES DU **PLANCHER PELVIEN**

*Etudes menées par l'institut Gluckerkolleg, 2017*



**TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE APPLI**

**GIGA FIT**  
LE N°1 DU SERVICE PREMIUM



Le CENTRE PILATES, le spécialiste du PILATES à MANOSQUE vous propose une grande variété de cours enseignés par ses professeurs diplômés Laure et Céline, présentes depuis sa création : du Pilates traditionnel, du Yoga Pilates, de la Relaxation/ Bien-être, et du Stretching.

MANOSQUE



Créée, il y a plus de 80 ans par Joseph Pilates, cette méthode est enseignée dans le monde entier.

Entre sport et bien-être, découvrez le Pilates, la méthode traditionnelle, meilleur choix pour gagner en puissance et en grâce, et adoptez des postures

justes et sûres pour toute une vie ! Le Pilates, qui peut se pratiquer dès l'âge de 12 ans, est une méthode qui va de l'intérieur vers l'extérieur à la différence des autres types d'exercices. Et c'est ce qui la rend efficace.

Cette technique est douce et allie respiration profonde et mouvement (avec des exercices physiques) en s'inspirant de la danse, du yoga et de la gymnastique.

### LA MÉTHODE PILATES POUR QUI ?

- Adultes, cours collectifs.
- Sportifs ou sédentaires.
- Diamants Pilates : cours spécial pour seniors sans risques de blessures ou de complications.
- Pilates pré-natal et post-natal;
- Pilates mamans-bébés (en cours semi-privé).
- Pilates pour les personnes atteintes de pathologies : parkinson, sclérose en plaques, lombalgie, cancer du sein (Rose Pilates, pour se reconstruire tout en douceur et en sécurité), problèmes de dos, problèmes cardiaques...
- Pilates silhouette : particulièrement adaptée aux personnes en surcharge pondérale, cette méthode permet de remuscler le corps en profondeur, d'éviter les charges et les impacts, de réapprendre à faire parler son corps, se réconcilier avec lui, de compléter une démarche d'amincissement et une perte de poids.
- Pilates : l'objectif visé par le Pilates est de développer l'élasticité et la tonicité de la musculature et de retrouver toute la mobilité articulaire. C'est aussi une aide pour avoir un corps tonique et équilibré. Sa pratique régulière contribue à l'amélioration des performances, quels que soient les secteurs d'activité.



### VOTRE CENTRE VOUS PROPOSE

- Des cours collectifs matwork (exercices au tapis) en petit groupe et des cours avec du petit matériel (gros ballon, Isotoner, foam roller, ballon paille, Elastiband, arc Barrel.

- Planning en ligne : [centrepilatesmanosque.fr](http://centrepilatesmanosque.fr).
- NOUVEAUTÉ : Des cours en ligne : « HOME YOGA PILATES » avec envoi des enregistrements possibles pour une pratique en REPLAY.

Nous allons proposer :

- Une formule abonnement 100% dans nos studios
- Une formule avec activité au Centre et une option virtuelle (ça sera des cours en live en même temps que les cours en studio) pour les personnes déjà initiées au PILATES pour plus de pratique (en ayant le matériel pour pratiquer à domicile)

### NOUVEAUTÉ

Partenariat avec WINWINSORTS : 1 carte familiale au tarif de 10,00€ qui offrira des avantages dignes d'un CE (remises sur des boutiques en ligne, restauration, cinéma, événements sportifs, parcs d'attractions).



### LA RELAXATION

Face à notre rythme de vie et la pression, les thérapies du bien-être, au-delà de la détente corporelle et spirituelle qu'elles procurent, répondent à un besoin croissant de quête de soi et de sens. Céline Nakache, formée aux techniques de relaxation, vous propose des séances mêlant sophrologie, respiration, relaxation, état hypnotique, méditation.



### LE STRETCHING

Retrouver calme et sérénité, dès que le stress se fait ressentir.

Cette méthode repose sur des exercices d'étirement, et développe la souplesse. Le stretching prépare aussi le corps avant l'effort et aide à la récupération. Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements pratiqués en musique, sont accompagnés d'un travail respiratoire..



### YOGA PILATES

Découvrir les techniques posturales (ASANA) associées aux mouvements Pilates avec l'apprentissage de la technique respiratoire du pilates. C'est

une alliance entre le Corps, l'Esprit et le Mental, vous allez pouvoir pratiquer différentes postures et ainsi rendre votre corps plus malléable et votre esprit plus apaisé.



### PILATES PRÉ-NATAL

Le Pilates est une discipline très douce, recommandée pour les femmes enceintes pour soulager les petites douleurs; se détendre et gagner en

souplesse en vue de l'accouchement. Au programme : des exercices adaptés à votre nouvelle forme et aux besoins du moment, des mouvements doux qui permettent un travail en profondeur, des muscles du périnée, si important pour soutenir le poids du bébé pendant la grossesse. (Un certificat médical d'aptitude à l'activité par votre gynécologue ou sage-femme vous sera demandé).

### PILATES MAMANS-BÉBÉS

Après l'expérience merveilleuse d'avoir un enfant, il faut penser à récupérer l'état de forme. Une maman ne peut pas se séparer trop longtemps de son bébé et c'est pour cela que Céline propose un programme d'entraînement de Pilates novateur, **pour que les deux partagent un moment absolument spécial** (Un certificat



médical d'aptitude à l'activité par votre gynécologue ou sage-femme vous sera demandé).

### PILATES POST-NATAL

Votre bébé est enfin arrivé, vous êtes maintenant prête à bouger à nouveau, à retrouver votre équilibre et votre forme physique. **Les cours de Pilates Post-natal ont été spécialement créés pour vous aider à vous remettre en pleine forme** (Un certificat médical d'aptitude à l'activité par votre gynécologue ou sage-femme vous sera demandé).

### ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Nous proposons, sur rendez-vous, des séances d'accompagnement individuelles en présence d'un coach professionnel spécialisé qui saura vous encourager et vous faire progresser rapidement en toute sécurité.

LE CENTRE PILATES a un studio spacieux, lumineux, entièrement équipé et alloué aux activités liées au bien-être.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Mercredi 2 septembre**, de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 19 heures, dans nos locaux ainsi qu'au **Forum des associations à Manosque** (parc de Drouille) le **samedi 5 septembre**, toute la journée. Reprise des cours collectifs dès le **lundi 7 septembre** selon le planning qui sera mis sur le site et notre page Facebook.



Texte et photos : Céline Nakache

Info Covid-19 : La reprise des cours se fait dans le respect des gestes barrière

# CENTRE PILATES



LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT



## NOUVEAUTÉ HOME YOGA PILATES Cours en ligne

- Yoga Pilates
- Pilates traditionnel
- Pilates Diamant Séniors
- Femme enceinte
- Pilates Post-Natal
- Pilates Maman/bébé
- Pilates reformer
- Pilates mal de dos
- Personne souffrant d'une maladie de longue durée cours de pilates adapté
- Rose Pilates
- Relaxation bien-être
- Stretching



**Remise de 10€\***  
sur présentation du magazine Mouv'in ou du flyer en septembre uniquement

Cours collectifs / Cours particuliers

### Renseignements - Inscriptions

Mercredi 2 Septembre dans nos locaux de l'atelier de 10h à 12h et de 14h à 19h  
Forum des associations à Manosque samedi 5 septembre, toute la journée  
Reprise des cours le lundi 7 septembre  
Venez vite réserver vos places !

Centre Pilates (face au Lycée Esclangon)  
37 BD Martin Bret - Manosque

Céline Nakache 06 16 95 97 65  
centrepilatesmanosque@gmail.com  
www.centrepilatesmanosque.fr



CENTRE PILATES  
LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT





« Danser c'est sortir de soi, plus beau, plus grand, plus fort » Agnès De Mille. Clôturent une saison 2019/2020 un peu spéciale « sans spectacle » l'Atelier de la Danse a su rebondir et continuer à faire danser petits et grands pendant le confinement, et leur donner leur « rdv danse » tant attendu.

## MANOSQUE

À peine rentré de VACANCES, il faut s'organiser pour ses activités L'école de danse l'Atelier de la Danse, incontournable adresse de la danse à Manosque, est heureuse de vous accueillir pour sa 22<sup>ème</sup> rentrée avec son grand spectacle annuel permettant de présenter tous ses danseurs petits et grands dans toutes les disciplines.

Notre équipe, composée de 5 professeurs : Emma, Jérémie, Thierry et nos 2 Céline pour cette nouvelle rentrée, vous propose dès le lundi 7 septembre des cours de danse variés avec des styles, des ambiances différentes, et des niveaux différents, afin que chacun puisse s'épanouir et trouver SA discipline de danse...

### LES TECHNIQUES

- Éveil pour les tout-petits à partir de 2 ans 1/2 (Céline N)
- Classique dès 5 ans aux adultes (Thierry)
- Modern'jazz dès 5 ans aux adultes (Céline N)
- Moderne, ados et jeunes adultes confirmés (Céline N)
- Hip-hop de l'enfant de 5 ans à l'adulte (Jérémie)
- Ragga - Lady Style à partir de 7 ans (Emma)
- Break dance à partir de 10 ans (Jérémie)
- Atelier Parents/Enfants à partir de 7 ans (Céline N)
- Danse contemporaine, ados et adultes intermédiaires/confirmés (Céline B-G)

Rendez-vous sur notre site pour voir le planning

<https://latelierdeladanse.wixsite.com/atelierdeladanse>



### COURS POUR LES TOUT-PETITS

Dès 2 ans 1/2

Avec Céline Nakache, formée «méthode Irène Popard», spécialité pédagogie du petit

enfant. Dans les cours, les enfants vont ainsi courir, sauter, bouger toutes les parties de leur corps, tester leur équilibre, faire des parcours de motricité, mimer des animaux et danser librement. Par le jeu, ils font connaissance de leur corps, de leurs capacités motrices, de l'espace, du travail en groupe, de l'écoute, de l'expression et du partage en musique. Pour la fin d'année, les enfants sont capables de mémoriser des petits enchaînements.

### DANSE CLASSIQUE

Pour sa 3<sup>ème</sup> année, Thierry, diplômé d'état, avec un cursus spécifique danse classique, a pour priorité l'épanouissement dans le respect de la santé des enfants. Il insiste sur l'élégance,

# OBJECTIF RENTRÉE POUR L'ATELIER DE LA DANSE



le raffinement et la technique. Il souhaite transmettre l'héritage de la danse classique et ses connaissances de danseur professionnel. **Thierry propose des exercices sous forme**

**de jeu pour préparer à la technique** : des sautillés pour les futurs temps levés, courir au galop pour les futurs sauts de chat, etc. Plus tard, les enfants approfondissent, apprennent à pointer les pieds, tenir leur dos, tenir une première, un en-dehors, un retiré, et bien sûr, la souplesse. À huit ans, c'est la première année où l'enfant suit un « vrai » cours, avec une barre. Nous donnons aussi des cours sur pointes de différents niveaux ouverts aux danseurs ayant déjà pratiqué sérieusement depuis plusieurs années la danse classique, et possédant la maturité du corps nécessaire



### RAGGA - LADY STYLE

Danse de rue afro-jamaïcaine enrichie de mouvements HIP HOP et reprenant certaines attitudes des danses afro et JAZZ.. **La danse**

**RAGGA se caractérise par les ondulations du bassin et du torse. Emma y ajoute les attitudes, avec un côté sensuel et chaleureux** Cette année, Emma propose un cours très ludique pour les enfants à partir de 7 ans.

### LE BREAK DANCE

A partir de 10 ans

Vous voulez vous mettre au break dance, n'attendez plus et venez faire un cours d'essai... **Ce style de danse est caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.**

### LE HIP-HOP

**Jérémie propose des cours de danse Hip hop dès 5 ans chez les enfants, ados avec plusieurs niveaux, adultes.** Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, il continue ses projets « concours de danse ».



### L'ATELIER PARENTS/ENFANTS

Animé par Céline

Formez votre duo ou votre trio (si vous avez plusieurs enfants) et venez vivre le plaisir de la danse !

- **Un moment de partage dansé et de transmission pour les enfants à partir de 7 ans et parents initiés ou non à la danse.**

- Un temps favorable à danser entre enfants et parents (maman ou papa), des instants uniques d'expression, rendant vivant l'imaginaire, alternant des moments dynamiques et des temps calmes, Céline vous amène aussi à vous connaître autrement et peut-être à tisser une autre relation... au travers du mouvement et autour d'un langage corporel.

### COURS DE DANSE CONTEMPORAINE

Cette année, l'Atelier de la Danse est heureux de compter parmi ses professeurs, un nouveau professeur danseuse, enseignante depuis 2002, titulaire du diplôme d'État de professeur de danse contemporaine, chorégraphe de la Cie Le Songe du Métatarse, jury d'examens, Céline BARREAU GONDRAN propose un cours, qui s'appuie sur les fondamentaux de la danse contemporaine, avec une recherche autour de « l'organicité » et de la fluidité du mouvement, toujours dans le plaisir, l'énergie, et le respect du corps.

### INFOS RENTRÉE

Chaque année, nous ouvrons les Portes de nos studios de danse pour notre grande semaine « Portes ouvertes » qui se déroule du lundi 7 septembre au samedi 12 septembre 2020 : C'est un grand événement. Vous êtes nombreux à y participer. L'accès aux cours est « gratuit » en venant réserver votre place le jour des inscriptions ou au forum des associations. Notre projet spectacle « Nuits d'Arabie » sera présenté au théâtre Jean Le bleu en juin 2021, sur le thème d'Aladin et du génie de la lampe. Nous avons commencé à le préparer la saison dernière mais nous avons été coupés dans notre élan par le COVID-19, ainsi nous sommes encore plus motivés et serons ravis d'accueillir et d'intégrer nos nouveaux danseurs. Cela promet encore de belles surprises avec la participation de tous nos danseurs dans de beaux tableaux, des costumes pleins de couleurs et des musiques variées.

### À VOS AGENDAS

**MERCREDI 2 SEPTEMBRE** dans nos locaux de l'atelier de 10h à 12h et de 14h à 19h. Nous serons présents au forum des associations le **SAMEDI 5 SEPTEMBRE** au Parc de Drouille toute la journée. **Venez réserver vos places !** Lors de l'inscription, afin de réserver la place de votre enfant, vous devez avoir un dossier complet : photo d'identité, droit à l'image, règlement intérieur signé, certificat médical obligatoire, fiche d'inscription remplie et signée téléchargeable sur notre site, paiement de l'année (avec la possibilité de faire plusieurs chèques ou virements).

### NOUVEAUTÉ

**Partenariat avec WINWINSORTS** : 1 carte familiale au tarif de 10,00€ qui offrira des avantages dignes d'un CE (remises sur des boutiques en ligne, restauration, cinéma, événements sportifs, parcs d'attractions).

Flashez-moi !  
Et découvrez notre nouveau site



Texte et photos : Céline Nakache

Info Covid-19 : La reprise des cours se fait dans le respect des gestes barrière

# L'Atelier de la Danse



Cours  
tous niveaux

Ragga  
Dancehall  
(à partir de 7 ans)



Modern'  
Jazz

Classique  
(à partir de 5 ans)

Hip-Hop  
(à partir de 5 ans)

Break Dance  
(à partir de 10 ans)



Eveil pour les  
tout-petits  
(à partir de 2 ans 1/2)

MODERNE



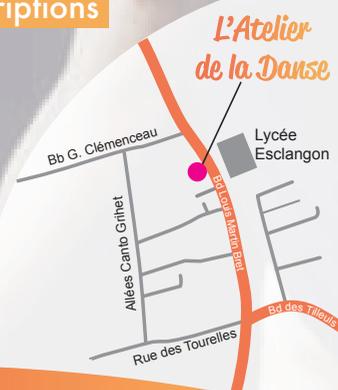
**NOUVEAU**  
Danse  
contemporaine  
avec Céline Barreau  
Gondran

Atelier  
parents/enfants  
(à partir de 7 ans)

### Renseignements - Inscriptions

Mercredi 2 septembre  
dans les locaux  
de l'atelier de 10h à 12h  
et de 14h à 19h

Forum des associations  
à Manosque  
le samedi 5 septembre,  
toute la journée  
Reprise des cours  
le lundi 7 septembre  
Venez vite réserver vos places !



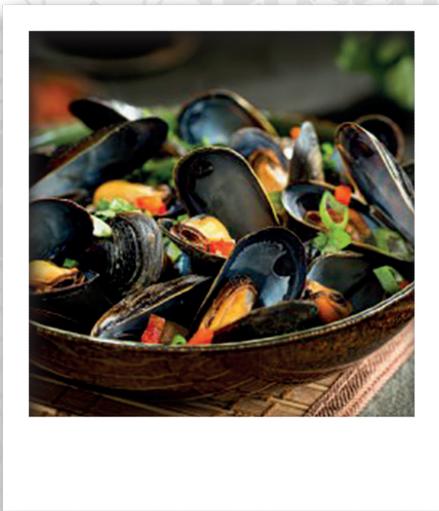
37, Bd Martin Bret  
04100 MANOSQUE  
(Face au lycée Esclangon)  
latelierdeladanse04@gmail.com

Céline NAKACHE Tél. 06 16 95 97 65



Flashez-moi !



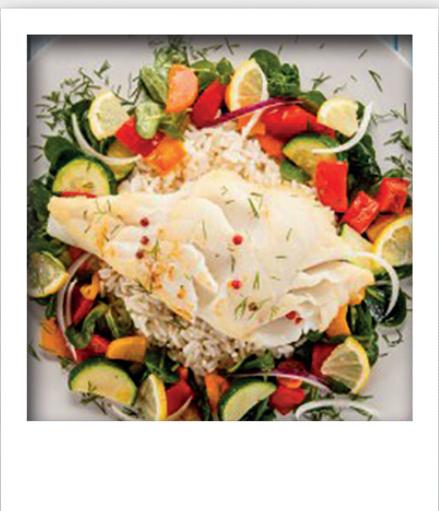


2 l de moules  
1 grosse cuillère à soupe de curry en poudre  
1 verre de vin blanc  
10 cl de crème fraîche  
50 g de beurre  
1 échalote  
Persil

## ❖ Moules au curry

*pour 4 personnes*  
*préparation : 15 min • cuisson : 10 min*

- Faire fondre le beurre et faire rissoler l'échalote hachée finement.
- Ajouter le vin et cuire 2 mn.
- Trier, rincer les moules. Les jeter dans la casserole, couvrir et laisser cuire 5 mn après le début de l'ébullition
- Egoutter les moules, filtrer le jus puis mélanger ce dernier avec la crème fraîche et le curry.
- Laisser réduire de moitié.
- Verser les moules et servir aussitôt.



4 tranches de cabillaud  
1 courgette  
2 tomates  
Anchois en boîte  
Basilic  
Huile d'olive

## ❖ Papillotes de cabillaud

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

- Découper la courgettes et les tomates en rondelles.
- Sur chaque feuille de papier aluminium (1 par personne) :
- Poser des rondelles de courgette.
  - Poser 1 tranche de cabillaud par-dessus.
  - Mettre des anchois sur chaque tranche de poisson.
  - Recouvrir de rondelles de tomate, puis parsemer de basilic et arroser d'huile d'olive.
  - Fermer les papillotes et enfourner 15 min au four préchauffé à thermostat 7 (210°C).
  - Accompagner de riz blanc.



3 courgettes (ou 4 moyennes)  
2 gousses d'ail  
Poivre, Sel  
Basilic, 4 oeufs  
1 petit pot de crème fraîche  
3 biscottes émiettées (chapelure)

## ❖ Pain de courgettes

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

- > Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.
- > D'autre part, battre énergiquement 4 oeufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.
- > Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.
- > Servir tiède ou froid.



4 kg de cassis égrenés  
2 kg de sucre bio  
10 feuilles de cassis

## ❖ Confiture de cassis

*pour 15 pots • préparation : 1 heure  
cuisson : 1 heure*

- > Rincer le cassis, le mettre dans une bassine en cuivre.
- > Ajouter 4 verres d'eau, porterz à ébullition. Laisser cuire 5 min.
- > Passer le cassis dans la machine a épépiner les tomates ou un moulin a légumes (grille fine), enlever les feuilles. Peser le jus et la pulpe obtenue.
- > Ajoutez 500 g de sucre bio par kg de fruits. Laisser macérer toute la nuit.
- > Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu entre 30 min et une heure (suivant la quantité de fruits).
- > Mettre en pots et les stériliser.

# L'ANNUAIRE Rest'O



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



📍 **PIERREVERT**  
**MARIO BISTRO**

Fraîcheur & Saveurs : Une Ardoise Gourmande qui change régulièrement en fonction des saisons ! Élaborée avec des produits frais mêlant cuisine du Terroir & du Monde. Ambiance chaleureuse. Ouvert à l'année, voir horaires page Facebook

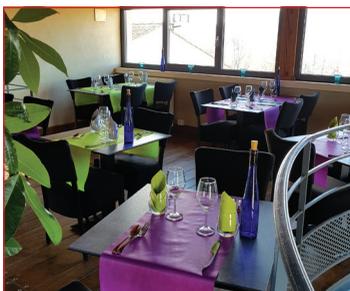
3, route de la Bastide des Jourdans - PIERREVERT • 04 92 87 44 09



📍 **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



📍 **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

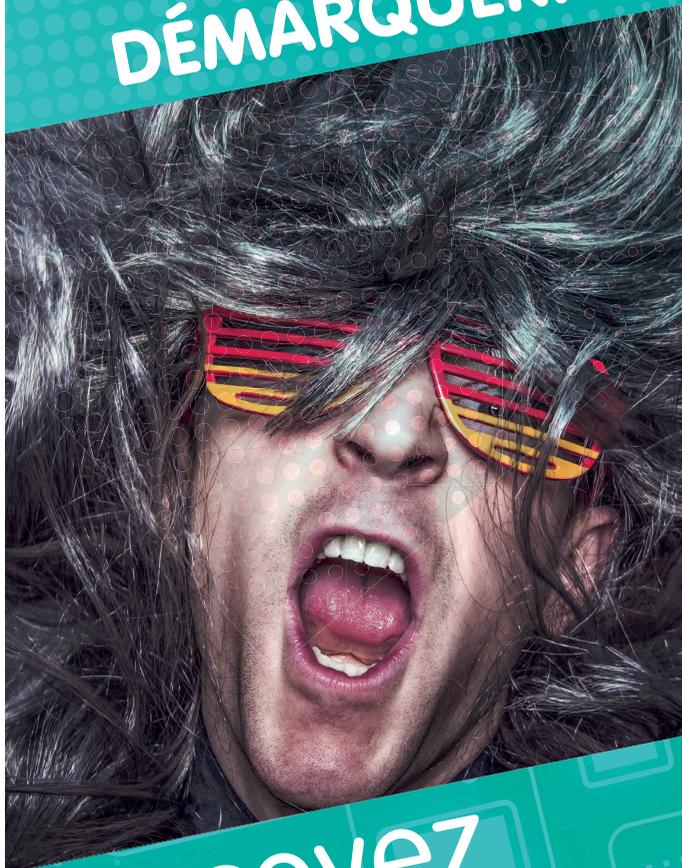


**ANNONCEZ  
VOTRE RESTAURANT  
DANS LE MAGAZINE**

**75€ HT**  
/ numéros

ABONNEMENT  
12 PARUTIONS

**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 > 20/04

Vous voilà, dans le renouveau le plus total, les inquiétudes sont derrière vous et vous avancez subitement à pas de géant professionnel, seul l'amour est à la traîne, mais prochainement tout devrait s'arranger.



**TAUREAU**  
21/04 > 21/05

Enfin, ce mois, entraîne soudainement un mois qui se pourrait être le vôtre, donnant un sens à votre vie, vous avez des projets professionnels et de famille, vous rentrez dans une période d'excellence qui vous donne des ailes, un Taureau ailé « drôle non »..



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Liez votre vie, uniquement avec la passion et cela vous sera salutaire et vous serez enfin à la place que vous devez occuper que cela soit en famille ou au sein de votre profession, finissez-en avec vos rêves, seule l'action paiera.



**CANCER**  
22/06 > 22/07

La réalité met fin à vos rêves et la vie vous fait subitement un pied de nez, rien ne va plus dans votre vie, vous qui pensiez être le Phénix de ces bois, vous revenez brutalement à la vraie vie, celle qui vous appartient et qui est la vôtre.



**LION**  
23/07 > 23/08

Faire volte-face, ça savez-vous le faire ? Mais là, il vous faudra analyser toutes les situations avant d'agir, car on vous attend au tournant, et là, vous n'avez plus le droit à l'erreur.



**VIERGE**  
24/08 > 22/09

N'attendez plus l'avis des autres et agissez avant que la chance ne vous passe sous le nez, les astres sont avec vous, pour que cette fin d'été soit la vôtre et qu'enfin, vous ayez la place qui vous est due.



**BALANCE**  
23/09 > 23/10

Bouger, ça vous savez le faire, mais comprendre les autres cela est pour vous plus difficile, pourtant, certaines personnes de votre vie passée ont encore besoin de vous entendre et de nouveau avoir la complicité de jadis..



**SCORPION**  
24/10 > 22/11

Difficile d'être serein, vu tous les difficultés qui s'amoncellent et pourtant vous entamez la fin du tunnel et l'éclaircie vous donnera la niaque, niaque que vous n'avez plus vraiment et que vous êtes désireux (se) de retrouver.



**SAGITTAIRE**  
23/11 > 21/12

Si le silence est d'or et la parole d'argent mieux vaut pour vous adopter le premier concept, car certains ou certaines attendent de vous, une seule erreur de jugement pour vous mettre à terre.



**CAPRICORNE**  
22/12 > 20/01

Après des tornades successives, le calme revient et la famille retrouve le chemin de la Paix et de la complicité. Attention ceci fut un avertissement et l'univers ne vous donnera pas une seconde chance.



**VERSEAU**  
21/01 > 18/02

Imaginez-vous seul(e) sur une île, sans votre téléphone, sans personne à qui parler, que feriez-vous ? Et pourtant en cette période, vous vous sentez seul(e) abandonné(e) de tous, alors il est grand temps de renverser la vapeur.



**POISSONS**  
19/02 > 20/03

Malgré l'automne qui pointe son nez, vous pensez soudainement à vous isoler et à voir la vie différemment, le Ciel vous envoie des signes d'un autre monde qui vous conforte dans vos réalisations professionnelles et familiales.

# GRÉOUX-LES-BAINS



## CONCERTS DU 16 AU 20 SEPTEMBRE 2020 CENTRE DE CONGRES L'ETOILE

THE SHOESHINERS BAND «SWING & DANCE» - **Mercredi 16 septembre** - 20h30

**CESAR SWING** - **Judi 17 septembre** - 20h30

NIKKI ET JULES - **Vendredi 18 septembre** - 20h30

**RED HOT REEDWARMERS** - **Samedi 19 septembre** - 20h30

CHARLES PREVOST WASHBOARD GROUP avec ERIC LUTER

**Dimanche 20 septembre** - 17h30

DÎNERS JAZZ



**Du 8 au 12  
Septembre**

◦ RITA AND THE WALRUS  
◦ ANNA FARROW

(\*Réservation directe auprès des restaurateurs)

### RENSEIGNEMENTS ET BILLETTERIE

[www.greouxjazzfestival.com](http://www.greouxjazzfestival.com)  
ou 04.92.78.01.08 (Bureau d'Information Touristique de Gréoux-les-Bains)  
ou réservation en ligne

Plein tarif : 19€ / tarif réduit\* : 16€ / Gratuit pour les moins de 12 ans  
(\*moins de 25 ans, demandeurs d'emploi et groupes)

**BON PLAN**

• 3 spectacles 48€ • 4 spectacles 60€ • 5 spectacles 70€

Suivez-nous :



@greouxjazz



@greouxjazz



Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

Festi  
Gréoux



ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT



L'OCCITANE  
EN PROVENCE

