

GRATUIT

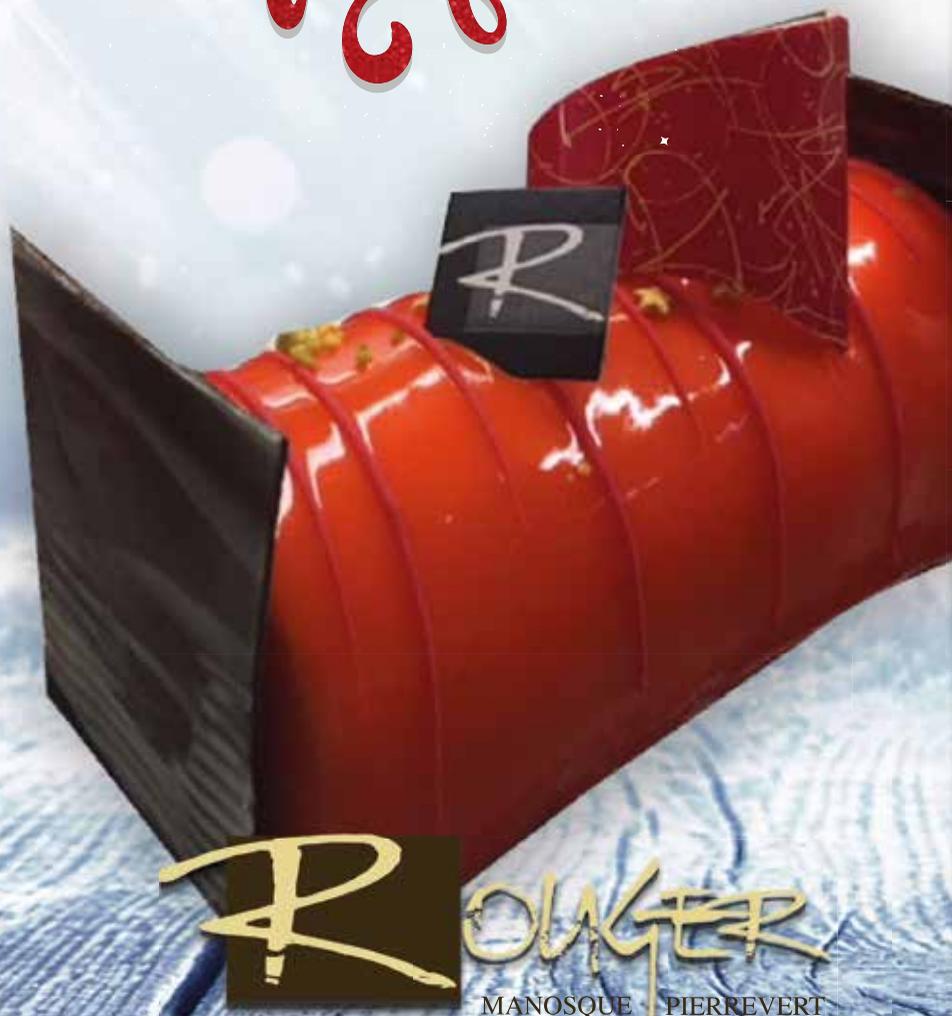
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

13 ANS

*Joyeux
Noël*

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

MOUV-IN[®]



R **OUGER**

MANOSQUE
Avenue Jean Giono

PIERREVERT
Place du 19 Mars 1962

GOURMANDISES

IDÉES CADEAUX

COMMERCES

joël vilcoq
chocolatier
confiseur

La chocolaterie Joël Vilcoq vous propose :
Chocolats, Confiseries, Bûches, Biscuits,
Macarons, Glaces, Dragées...



62 rue Grande 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 00 58
<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

#148 ● 14^{ème} SAISON
DECEMBRE 2020

JANVIER 2021

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EURL AU CAPITAL DE 5000€

RCS MANOSQUE 851 680 702

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 À L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK

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

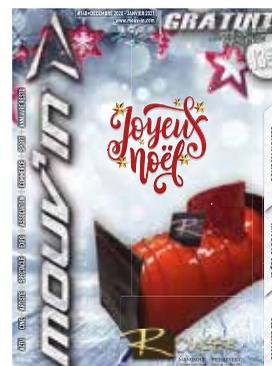
www.mouv-in.com

Édito

Décembre... le mois où la magie des illuminations fait pétiller les yeux des petits comme des plus grands. Les listes à rallonge pour le Père-Noël sont déjà commencées et peut-être même déjà envoyées.

Cette année 2020 touche à sa fin dans une ambiance bien particulière et remplie d'incertitudes. Ce numéro du Magazine Mouv'in est lui aussi bien particulier, mais il m'était inconcevable de ne pas l'écrire comme cela avait été le cas pour les mois d'avril et mai. Etant donné qu'à l'heure où je boucle le magazine nous sommes en confinement et que toutes les animations et manifestations traditionnelles sont annulées, les pages de l'agenda ont tout comme au mois de juin disparu. En espérant grandement qu'elles reviennent rapidement. Quelques marchés de Noël sont maintenus ainsi que quelques animations festives. Mais nous ne sommes pas à l'abri de nouvelles contraintes qui pourraient bien les compromettre. L'incertitude plane aussi sur la réouverture des commerces, mais il ne faut pas oublier que les commerçants ont besoin de nous tous et de beaucoup de soutien. Aussi, il est vital de faire ses achats de Noël chez eux et même si la réouverture ne doit pas se faire, ils se démènent depuis le début pour mettre en place du click & collect, du drive, alors on les encourage encore plus que de coutume ! Quoi qu'il en soit vous trouverez dans les pages du magazine des idées de cadeaux, bijoux, vêtements enfants, cadeaux high-techs et les commerces où trouver des bons produits pour, malgré tout, vous régaler lors de vos repas. En attendant de voir des jours meilleurs, je vous souhaite à tous de passer de bonnes fêtes de fin d'année, et surtout de prendre soin de vous et de vos proches. On se retrouve comme tous les ans début février en espérant que la vie puisse reprendre son cours plus ou moins normal ! Bonne lecture à tous et bon bout d'an.

Sophie Guiou



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

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN
sur www.mouv-in.com



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

Noël est une période plus particulièrement propice à déguster de bons chocolats, mais lorsque l'on est amateur de chocolat, tous les prétextes sont bons pour se faire plaisir. Joël Vilcoq, chocolatier à Manosque vous propose pour ces fêtes de fin d'année, mais aussi toute l'année des chocolats et confiseries de haute qualité !

MANOSQUE

JOËL VILCOQ, CHOCOLATIER À LA RECHERCHE DU GOÛT

LA RECHERCHE DU GOÛT ...

Créatif et exigeant, Joël Vilcoq sélectionne les meilleures matières premières afin de proposer des chocolats et confiseries de haute qualité. Les goûts et arômes de chaque ingrédient sont étudiés et mesurés afin d'offrir le meilleur équilibre des saveurs et proposer une expérience unique. La Provence est une source d'inspiration pour le chocolatier. Joël Vilcoq privilégie, les fournisseurs et producteurs locaux respectueux d'un savoir-faire traditionnel et garants d'une agriculture responsable, comme son bonbon de chocolat ganache huile d'olive réalisé avec l'huile d'olive biologique de Sainte Roustagne à Manosque.

Ses chocolats ont été récompensés par le guide des croqueurs de chocolat, l'International Chocolate Awards et la chocolaterie est référencée dans le Gault et Millau.

Il est important pour Joël Vilcoq d'élaborer de nouveaux produits tout au long de l'année en fonction des saisons pour vous proposer des saveurs différentes.



**DES CHOCOLATS FINS
ET DES CONFISERIES
AUX GOÛTS ET ARÔMES UNIQUES !**

LA CHOCOLATERIE PRÉPARE LES FÊTES

Envie de se faire plaisir avec une note sucrée en fin de repas ? N'hésitez pas à venir chez votre chocolatier qui réalise à l'occasion des fêtes de fin d'année des bûches glacées.

Les différentes associations de saveurs vont faire pétiller vos papilles. Les plus gourmands d'entre-vous ne se tromperont pas en choisissant parmi les bûches framboise/chocolat, marron/vanille, mangue-passion/goyavier, citron/kalamansi et café/noisettes. Il y en a pour tous les goûts, que vous soyez plutôt "classique" ou que vous aimiez découvrir de nouvelles saveurs, n'hésitez pas à vous rendre à la chocolaterie pour les découvrir.



Pour notre chocolatier, la période des fêtes, tout comme celle de Pâques d'ailleurs, est aussi l'occasion de mettre sa créativité en avant.

Une offre gourmande composée de créations en chocolat vous est proposée en cette fin d'année. Renne du Père-Noël, boule de Noël, moulage, tous plus beaux et plus gourmands les uns que les autres, trônent

dans les vitrines de la chocolaterie et émerveilleront tant par l'esthétique que par le goût, les plus petits mais aussi les plus grands.

N'hésitez pas à pousser les portes de la chocolaterie pour découvrir les confiseries, confectionnées avec soin par votre artisan-chocolatier de la Rue Grande. Marrons glacés, fruits confits font aussi partie des douceurs que l'on aime déguster en fin de repas ou pour une petite pause gourmande... Et pourquoi ne pas profiter de votre venue à la chocolaterie pour vous offrir d'élégants coffrets de chocolat. C'est un bon compromis pour découvrir toute la palette de chocolats aux différentes saveurs que vous offre votre chocolatier ?

Ganâches nature, fruitées, ganaches infusées, pralinées les coffrets de chocolats sont aussi des excellentes idées cadeaux, accessibles à tous et à tous les budgets (coffret de 16 chocolats : 11,50€).



RENSEIGNEMENTS

JOËL VILCOQ CHOCOLATIER
62 rue Grande 04100 Manosque
Tél : 04 92 72 00 58
<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

Ouvert du lundi au samedi
de 9h30 à 19h
Ouvert tous les jours (dimanche inclus)
du 1^{er} au 24 décembre

En cette période de pandémie, l'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque en fait aussi les frais... Par tradition, alors que la fin d'année approche, l'Amicale des Sapeurs-Pompiers fait la distribution des calendriers. Malheureusement cette année elle ne peut pas le faire de façon traditionnelle, alors il a fallu s'adapter à la situation...

MANOSQUE

L'AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS S'ADAPTE ELLE AUSSI...

L'AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS

L'amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque a pour but de créer des relations plus étroites entre les sapeurs-pompiers du centre de secours de Manosque et leurs familles : promouvoir, faciliter et organiser toutes les actions sociales, culturelles, sportives et éducatives dans la zone d'action qui lui est dévolue par l'Union Départementale à laquelle elle est rattachée, ainsi que les activités sportives, les voyages culturels et toutes autres activités.



LA DISTRIBUTION DES CALENDRIERS

L'épidémie de Covid-19 a déjà eu raison du traditionnel loto géant de fin d'année, de la journée portes ouvertes à la caserne et maintenant elle compromet aussi la traditionnelle distribution des calendriers. L'Amicale ne pouvant faire la distribution comme de coutume, c'est-à-dire venir à votre rencontre pour vous proposer les calendriers, elle a décidé de se réinventer, du moins pour cette année ! Il n'aura pas fallu bien longtemps pour trouver LA Solution, cette année c'est par voie postale que vous allez recevoir le calendrier que vous attendez chaque année. Vous êtes certainement en train de vous demander comment il faut



faire... C'est très simple, il suffit d'avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone connecté à internet. Et si vous n'avez pas tout cela à portée de main, vous avez bien quelqu'un dans votre entourage qui va pouvoir le faire pour vous ! Donc il faut compléter le formulaire de vente en ligne qui a spécialement été créé pour l'occasion sur la plateforme HelloAsso; ne vous inquiétez pas le formulaire est totalement sécurisé, les informations collectées seront utilisées uniquement dans le cadre de la livraison de votre calendrier.

L'Amicale se porte garante du fait qu'il n'y a aucun risque de démarche publicitaire ou de vente de vos données personnelles à qui que ce soit pour un usage à des fins commerciales.

Maintenant que vous êtes rassuré sur ce point, vous allez pouvoir remplir le formulaire en question avec vos coordonnées, nom, prénom et adresse postale complète, pour que le calendrier puisse vous être envoyé. Et si vous le souhaitez vous pouvez également adresser un don afin de soutenir l'Amicale dans ses actions.

Le don est à effectuer uniquement par chèque qu'il faudra envoyer à l'adresse suivante :

Amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque
Centre de Secours Principal de Manosque
Rue Pierre Garcin - 04 100 Manosque.

Et... en avant-première nous vous dévoilons la première page du calendrier des Pompiers 2021 !



"L'ensemble des membres de l'amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque vous remercie pour votre générosité ! Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année et espérons vous retrouver très vite !"

Le président - Stéphane MATOS

POUR COMMANDER LE CALENDRIER

Pour commander le calendrier en ligne on se connecte sur : <https://www.helloasso.com/associations/amicale-sapeurs-pompiers-de-manosque/paiements/calendrier-2021> ou bien flashez le QR Code avec votre téléphone pour accéder directement au formulaire !



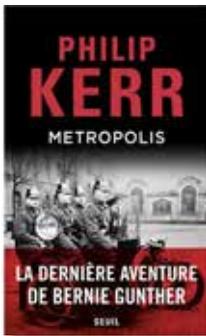
Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour ce mois !



CE QU'IL FAUT DE NUIT

Laurent Petitmangin
chez *La manufacture de livres*

Un père élève seul ses deux fils. Il nous raconte son histoire et comment il a essayé de tout faire pour que ses garçons ne manquent de rien et surtout pas d'amour. Un récit bouleversant et tout en retenu qui va droit au coeur.

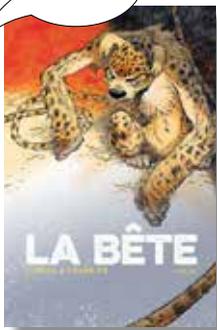


METROPOLIS

Philip Kerr
chez *Seuil*

La dernière enquête de Bernie Gunther, où plutôt la première, car nous retrouvons notre commissaire au tout début de sa carrière, en 1928 durant la république de Weimar. Avec ironie et mordant, Philip Kerr nous offre un polar historique réaliste et terrifiant. Une vraie réussite au diapason des 13 autres tomes de cette série culte.

BANDE
DESSINÉE



LA BÊTE

Zidrou et Frank Pé
chez *Dupuis*

Capturé en Palombie et vendu à des trafiquants, un marsupilami débarque au port d'Anvers dans les années 50. Réussissant à s'enfuir il est recueilli par un jeune garçon. C'est le début d'une aventure passionnante, parfois sombre, mais extrêmement belle. Un très bel hommage à l'animal créé par Franquin.



ADOLESCENT



BONNE NUIT, LE MONDE

Sachie Hattori
chez *Didier Jeunesse*

Il est l'heure d'aller se coucher, l'heure de fermer ses petits yeux, l'heure de dire "bonne nuit", bonne nuit à tous, bonne nuit le monde. Sachie Hattori revisite avec délicatesse le livre traditionnel qui accompagne le coucher des enfants. C'est une belle façon de prolonger le moment en souhaitant une bonne nuit à ses parents, à toute sa famille, à tous les amis, à la ville entière, puis traverser les océans, aller jusqu'à la lune... Un voyage onirique et coloré jusqu'au pays des rêves.



CARNETS DE NEW YORK

Paolo Cognetti
chez *Stock*

L'auteur italien des "huit montagnes" délaisse un peu les alpages pour nous raconter "son" New York. En effet depuis 10 ans il passe chaque année plusieurs mois dans la grosse pomme. L'occasion pour lui de quadriller la ville dans les pas des grands maîtres de la littérature new-yorkaise. Beaucoup de rencontres et de nombreuses anecdotes font de ces carnets un livre passionnant et chaleureux.



A ne pas manquer !



UNE TERRE PROMISE

Barack Obama - Chez Fayard

Dans le premier volume de ses mémoires présidentiels, Barack Obama raconte l'histoire passionnante de son improbable odyssée, celle d'un jeune homme en quête d'identité devenu dirigeant du monde libre, retraçant de manière personnelle son éducation politique et les moments emblématiques du premier mandat de sa présidence....



L'ARABE DU FUTUR (TOME 5)

Riad Sattouf - Chez Allary éditions

L'Arabe du futur est une série best-seller en six tomes, écrite et dessinée par Riad Sattouf. Sous-titrée "Une jeunesse au Moyen-Orient", elle raconte l'enfance et l'adolescence de l'auteur, fils aîné d'une mère française et d'un père syrien. Riad Sattouf raconte son adolescence.

NATURE & PAYSAGE EGAYE VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

PIERREVERT



Un Noël sans sapin n'est pas un vrai Noël ! Bien que la situation dans laquelle nous nous trouvons soit morose, les fêtes sont l'occasion d'apporter un peu de joie. Nature & Paysage vous propose une sélection de sapins de Noël de qualité pour égayer vos fêtes de fin d'année ! Faites votre choix sur www.natureetpaysage04.com ou directement dans votre jardinerie à Pierrevert !

QUEL SAPIN DE NOËL CHOISIR ?

L'arbre de Noël est un élément traditionnel incontournable des fêtes de fin d'année. Son choix va dépendre de plusieurs critères, différents selon chaque personne et chaque foyer.

Nature & Paysage vous permet de choisir parmi différentes variétés de sapins de Noël de 1^{er} choix : Nordmann, Épicéa... pour une tenue parfaite ou une odeur magique !

Nature & Paysage a dégouté pour vous un éleveur de sapins qui cultive des arbres de Noël dans l'Isère. Leurs clients les plus fidèles savent à quel point la jardinerie de Pierrevert choisit ses végétaux avec le plus grand soin. Ils ont fait le choix d'une production raisonnée pour proposer des produits de fête de qualité.

L'environnement vous tient sans doute à cœur ?

Nature & Paysage a aussi cette préoccupation. Pas de panique, il ne s'agit pas de déforestation ! Le producteur sélectionné cultive des sapins de Noël. Chaque année, il plante et exploite ses parcelles. Les sapins proviennent de cultures spécialisées, situées dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Fraîcheur, qualité et production régionale sont les maîtres-mots pour des sapins parfaits.

On n'imagine pas Noël sans sapin : à situation exceptionnelle, solutions exceptionnelles. Nature & Paysage a décidé de tout mettre en œuvre pour que chaque foyer puisse avoir son sapin cette année.

Vous pouvez désormais passer pré-commande pour votre arbre de Noël en jardinerie, par téléphone, sur leur site internet et même sur leurs réseaux sociaux. Nature & Paysage s'adapte en proposant le click & collect mais également la livraison à domicile dans le respect des gestes barrières bien évidemment. **Contactez-les et ils s'occupent de tout. C'est aussi ça la magie de Noël !**

INFOS

NATURE & PAYSAGE

Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert

Tél. 04 92 72 59 70

www.natureetpaysage04.com

Ouvert le lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h
et du

mardi au samedi de 9h à 18h en non stop



FAITES DE NOËL UN RÊVE
AVEC NATURE & PAYSAGE

TROUVEZ LE SAPIN DE NOËL NATUREL QUI
VOUS CONVIENT DÈS 12€



Nature & Paysage soutient la production locale.



NOS IDÉES DE CADEAUX DE NOËL QUI CHANGENT



🏠 Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert

☎ 04 92 72 59 70

✉ nature.paysage04@gmail.com

🌐 www.natureetpaysage04.com

Rejoignez-nous :



@natureetpaysage04



Découvrez la magie de Noël, dans notre boutique d'usine où mille et une compositions gourmandes vous seront proposées, pour le plus grand plaisir des yeux et des gourmets. Offrez et offrez-vous l'excellence en profitant de tarifs et d'avantages exceptionnels réservés aux visiteurs.

ORAISON

Provenant directement des ateliers de fabrication sur place, **les chocolats et pâtes de fruits François Doucet Confiseur réveilleront vos papilles par leurs saveurs gourmandes et vous feront fondre de plaisir.**

Pour vos tables de Fêtes, François Doucet Confiseur, vous propose sa toute nouvelle collection Origin'



UNE SUCCULENTE ALLIANCE GOURMANDE !

Lorsque le croquant et la douceur des amandes de Provence et des noisettes du Sud-Ouest finement torréfiées rencontrent l'intensité et les saveurs aromatiques de différents chocolats noirs ou lait d'origine. Des chocolats cultivés de manière équitable et choisis parmi les meilleurs terroirs : Saint Domingue à 60 %, São Tomé à 70 %, Vietnam à 73 % et Papouasie à 37 %. **Une sélection rigoureuse qui comblera les amateurs de grand chocolat !**

FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR : LA TRADITION FAMILIALE

François Doucet Confiseur, une entreprise locale passionnée par la confiserie d'excellence, héritière de la tradition familiale depuis 1969. Chaque matière première mise en œuvre est sélectionnée pour sa qualité et son goût ! **Retrouvez cette richesse gustative dans chacune de nos gourmandises haut de gamme**, dont les recettes et la fabrication font la fierté des équipes. En 2017, la confiserie obtient le **label Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV)**



qui distingue les entreprises françaises aux savoir-faire artisanaux et industriels d'excellence. **L'entreprise familiale est désormais considérée comme une vitrine économique de son territoire.** Plus de 50 ans de créations originales, chez François Doucet Confiseur, pas de mélanges incongrus, **simplement de la belle matière première parfaitement mise en valeur par des associations bien maîtrisées qui n'excluent pas l'originalité.**

UN NOËL EN DOUCEURS CHEZ FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR !



Dans la famille Doucet, on a toujours eu conscience de l'importance du choix des matières premières. **L'attachement au terroir est ancré depuis plusieurs générations et a su cultiver l'excellence de l'œil, du toucher et du goût.**

Des partenariats historiques ont donc été mis en place depuis de nombreuses années pour assurer un approvisionnement auprès des meilleurs terroirs tout en permettant aux producteurs et aux coopératives de se développer de façon durable.

75 % des fruits utilisés dans la fabrication des pâtes de fruits viennent ainsi de Provence (abricots Orangé des Baronnies, coings de la Drôme, figes du Var, pommes Golden et poires Williams des Hautes-Alpes). **Le miel utilisé dans les confiseries est un miel de lavande de Provence et 100 % des amandes mises en œuvre par François Doucet Confiseur sont françaises.**

François Doucet Confiseur s'engage également pour la durabilité de la filière cacao en participant au programme de la fondation Cocoa Horizons qui soutient la production durable de cacao en Côte d'Ivoire et au Ghana.



Les confiseries font référence, depuis plus de 50 ans, à cette magnifique région qu'est la Provence. Elles sont authentiques et confectionnées dans les règles de l'art : sélection minutieuse des ingrédients et cuissons maîtrisées grâce à un savoir-faire d'exception. **François Doucet Confiseur est depuis toujours un des initiateurs de la relance de l'Amande de Provence.** La confiserie a notamment participé activement en juin 2018 à la création de "France Amande", un comité interprofessionnel réunissant tous les acteurs de la filière amande, qui était jusqu'il y a quelques décennies, un des fleurons de la production agricole française.

Pour s'assurer de la provenance de ses amandes, la famille Doucet a également planté 8 hectares d'amandiers sur la commune d'Oraison. Les premières amandes seront récoltées d'ici 2022 avec un objectif à terme de 800 kg par hectare.



**DES CONFISERIES D'EXCELLENCE,
POUR VOS TABLES DE FÊTE**

INFOS

FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR
Zone artisanale
04700 ORAISON

françois
DOUCET
CONFISEUR EN PROVENCE

MON NOËL *
* EN DOUCEURS

le Jardin des Gourmandises

Un magnifique coffret, où chaque création
est issue du terroir provençal



Confiseries Chocolatées & Pâtes de Fruits Gourmandes
depuis 1969

Vente directe d'usine à Oraison

Du lundi au samedi 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h - Tous les dimanches de décembre
CS 30100 - ZA - 04700 Oraison - + 33 (0)4 92 78 63 61 - magasin@francois-doucet.com


Click & Collect


Call & Collect


Livraison

www.francois-doucet.com



ÉVÈNEMENT

Pour la 1^{ère} fois, les Alpes-de-Haute-Provence et plus particulièrement le Val d'Allos, va recevoir le 25^{ème} Championnat de France de Ski Alpin Sapeurs Pompiers. Cette compétition nationale va réunir les 29 et 30 janvier 2021 des compétiteurs de toute la France. On vous en dit un peu plus sur cet évènement !

DÉPARTEMENT 04

25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SKI DES SAPEURS-POMPIERS

L'UNION DÉPARTEMENTALE DES SAPEURS-POMPIERS



UNION DÉPARTEMENTALE
SAPEURS-POMPIERS
ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Tout le monde sait et personne ne pourra nier le dévouement et le travail remarquable des sapeurs-pompiers, mais savez-vous exactement ce que représente l'union départementale des sapeurs-pompiers ? En quelques chiffres : cette union départementale des Alpes-de-Haute-Provence ce n'est pas moins de 1500 pompiers volontaires, 70 pompiers professionnels, 40 personnels administratifs et techniques, 400 anciens sapeurs-pompiers et environ 200 jeunes-sapeurs pompiers. **Association loi 1901, cette union départementale avec à sa tête le commandant Arnaud Vallois constitue le relais départemental des amicales des Sapeurs-Pompiers du Département.** Cette association a aussi pour mission de garantir le bon fonctionnement des sections des jeunes sapeurs-pompiers et est également habilitée à la formation du secourisme du grand public. **L'union des Sapeurs-pompiers est aussi présente lorsqu'il s'agit de porter secours aux familles des pompiers en cas d'accident, de décès ou de situation difficile.** Elle agit comme relais des amicales et des associations nationales telles que l'Oeuvre des Pupilles. **Elle organise également des compétitions sportives, des congrès départementaux ou régionaux ainsi que la promotion des musiques sapeurs-pompiers, conservation du patrimoine etc...**



LE 25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE SKI ALPIN

La 25^{ème} édition du Championnat de France de Ski Alpin des Sapeurs Pompiers devait initialement se tenir au mois de mars 2020 dans les Vosges à Gerardmer. La pandémie aura eu raison de cette manifestation. **Mais les sapeurs-pompiers ne s'avouent jamais vaincus !**

La Fédération des Sapeurs Pompiers de France a proposé au département des Alpes de Haute Provence d'organiser ce

25^{ème} championnat. C'est donc l'Amicale des Sapeurs-Pompiers d'Allos en collaboration avec l'Union Départementale, l'Union Régionale et la Fédération Française, qui **va accueillir au Val d'Allos le championnat les 29 et 30 Janvier 2021.** Cette manifestation sportive va réunir 300 compétiteurs sapeurs-pompiers, toutes catégories confondues. **Ces deux jours promettent une ambiance chaleureuse, conviviale et seront synonymes d'échange et d'amitié.** Malgré la situation sanitaire, cette compétition renforcera les liens fraternels qui unissent déjà la communauté des sapeurs-pompiers sur le terrain.

UN PARRAIN A LA HAUTEUR DE L'ÉVÈNEMENT !

Un championnat de France sans parrain n'est pas un vrai championnat ! Pour cette 25^{ème} édition, **c'est le skieur monégasque Olivier Jenot qui parrainera l'évènement.** Lui-même sapeur-pompier, il s'est illustré dans une carrière internationale puisqu'il a participé aux Jeux Olympiques de Turin en 2006, à ceux de Sochi en 2014 en slalom ou encore à ceux de Pyeongchang en 2018 en super G et Slalom, il a même participé aux championnats du monde de Val d'Isère en 2009; ceux de Garmisch Partenkirchen en 2011, ceux de Schaldming en 2013 ainsi que ceux de Saint-Moritz en 2017 où il s'est malheureusement lourdement blessé. **Bref, il n'a pas hésité une seule seconde lorsqu'on lui a proposé d'être le parrain : c'était pour lui comme une évidence.**

LE 25^{ÈME} CHAMPIONNAT DE SKI ALPIN DES SAPEURS POMPIERS SE DÉROULE AU VAL D'ALLOS !

LE DÉROULEMENT DU CHAMPIONNAT

Ce sont donc dans les stations de la Foux d'Allos et du Seignus que vont se dérouler les épreuves. **Vous pourrez venir assister le vendredi 29 janvier au slalom géant à la Foux d'Allos ainsi qu'à une descente à l'aveugle en fin d'après-midi.** Cette première journée sera clôturée par un repas et une soirée sous chapiteau (dans le respect des consignes sanitaires en vigueur). Attention il est toutefois indispensable de réserver ! Le lendemain, **le samedi 30 janvier, se tiendra au Seignus le Slalom Spécial,** deuxième et dernière course suivie de la remise des prix et d'une soirée pour les familles et les participants. Vous aussi venez supporter et encourager nos pompiers lors de ces championnats.



Il est important de mentionner que si toutefois ce championnat devait ne pas se tenir en conséquence des conditions sanitaires, l'épreuve serait reportée en 2022.

INFOS

Amicale des Sapeurs-Pompiers d'Allos
L'Orée de Vacheresse
04260 ALLOS

pompiers@valdallos.com





Si pour vous, manger sain et bon fait partie de vos exigences, alors c'est sans aucun doute que vous allez trouver des produits frais, de saison et exclusivement bio chez La Belle Ferme à Manosque. Et si vous ne vous êtes pas encore rendu en magasin c'est le moment de le faire pour découvrir des produits de qualité qui feront de vos repas de vrais moments de plaisir !

LA BELLE FERME DES PRODUCTEURS BIO EN MAGASIN !



MANOSQUE



LA BELLE FERME LE CONCEPT

Au cas où vous ne le sauriez pas, le concept **La Belle Ferme n'est pas nouveau dans le paysage de la zone St Joseph de Manosque**. Depuis maintenant un an, (le magasin se

trouvait avant Chemin de Valveranne) le magasin a ouvert ses portes au 240 de l'Avenue Berthelot à Manosque. **L'idée de faire de la vente directe du «producteur au consommateur» a séduit et ne cesse de voir de nouveaux producteurs adhérer au concept**, puisque depuis un an ce ne sont pas moins de **20 producteurs qui sont venus enrichir l'offre de la Belle Ferme, à ce jour le magasin compte 60 producteurs** qui proposent leur production bio bien évidemment !

Comment fonctionne le point de vente ? C'est sous forme d'association loi 1901 que La Belle Ferme fonctionne, on dénombre 3 statuts au sein de la Belle Ferme. Tout d'abord, il y a les associés qui sont au nombre de 11; ils font une permanence hebdomadaire au magasin. A tour de rôle ils viennent passer quelques heures en magasin pour mieux vous guider dans vos achats. Ensuite, l'association peut compter aussi sur 7 «intermédiaires» et enfin 46 «dépôts vendeurs» qui enrichissent l'offre proposée. Chaque producteurs reversent un certain pourcentage de leur vente, ce qui du coup permet au magasin de fonctionner, de payer ses charges, son loyer ainsi que de rémunérer les 3 salariés.

LES PRODUITS À LA VENTE

Ce sont exclusivement des produits alimentaires que vous trouverez sur les étals du magasin et bien entendu ces derniers sont le résultat d'une production exclusivement BIO !



Fruits et légumes de saison, céréales, viande (agneau, boeuf, veau, cochon, volaille), produits laitiers, fromages de vache, de brebis ou encore de chèvre... il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Mais attention il n'y a pas que du frais puisque le rayon épicerie, vous promet de trouver des jus de fruit, du cidre, de la bière brassée localement, ou encore des farines. Parmi l'offre proposée, les apiculteurs ont eux aussi leur place : miel, gelée royale ou encore propolis ont trouvé leur place à La Belle Ferme. Il ne faut pas oublier les huiles essentielles, les épices, les oeufs, les herbes aromatiques pour parfumer vos recettes ainsi que du pain et des viennoiseries. **Bref, vous l'avez compris c'est une large offre qui vous est proposée pour ravir vos papilles et préparer de bons petits plats avec des produits de qualité certifiés BIO.** Vous trouverez même du café en grain ou moulu torréfié à l'ancienne !

LES PANIERS GARNIS ET LE SERVICE TRAITEUR



Si vous n'avez pas le temps ou l'envie de venir en magasin, cela ne vous empêche pas de profiter de l'offre «Paniers-Garnis» à venir retirer en magasin. Pour adhérer au principe c'est très simple : **il suffit de vous connecter sur le site www.labelleferme.net**

et de commander avant le mercredi soir de chaque semaine votre panier qui sera à venir retirer directement en magasin le vendredi ou le samedi. Deux tailles de panier vous sont proposées, vous avez le choix entre le petit panier pour 15 € ou bien le grand panier à 25 €. Ces paniers sont composés par les producteurs en fonction de la saison. En plus des fruits et légumes proposés dans le panier, vous avez la possibilité d'ajouter des oeufs ou tout autre produit disponible en magasin. Pour celles et ceux qui souhaitent manger sainement mais qui n'ont pas le temps de cuisiner, **La Belle Ferme vous propose des produits «traiteurs» transformés par les producteurs** : plats préparés ou mis en conserve par leurs soins, telles que des ratatouilles, des sauces, des pâtes fraîches, des olives ou encore des tartes salées ou sucrées sont aussi à la vente !



DES PRODUITS FESTIFS !

A l'occasion des fêtes de fin d'année, la Belle Ferme vous propose des mets gourmands pour vos repas, pensez à commander vos chapons, oies, pintades et poulardes ! Cette année vous trouverez également des huîtres, bio bien entendu, ainsi que des bûches glacées, du nougat, des chocolats, du pain d'épice, des kougloufs ou encore des panettonnes pour terminer vos repas sur une note sucrée.

LA BELLE FERME SOLIDAIRE

La Belle Ferme sait aussi être solidaire. En effet pour cette fin d'année le magasin vous propose à la vente des chapeaux entièrement confectionnés à la main, ainsi que des sacs créés avec des tissus recyclés pour venir en aide à des créateurs qui ont tout perdu lors des intempéries du mois d'octobre dans la vallée de la Roya. Alors vous aussi faites un geste solidaire !



INFOS

LA BELLE FERME

240 Avenue Berthelot, Zi St Joseph - Manosque

Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 15 à 19h

Le vendredi et samedi de 9h à 19h non stop

24 décembre et 31 décembre : 9h - 13h

Fermé le 25 décembre et le 1er janvier

Tél. 04 92 87 59 56 - Facebook : Labelleferme

www.labelleferme.net

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

ISOLATION À 1€ POUR TOUS SANS CONDITION DE REVENU C'EST POSSIBLE !

04 92 72 34 62, 13, 83, 84, 06

ETH PRO, UNE ENTREPRISE LOCALE DEPUIS 2013 !

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.**

L'ISOLATION À 1€ POUR QUI ?

• Je suis propriétaire, est-ce que je peux faire isoler et cumuler l'isolation de mes combles, de mon garage, de mon cellier, de ma cave et de mon vide-sanitaire ?

ETH-PRO : «Oui, il est possible de cumuler !»

• Je suis propriétaire d'une maison que je loue, est-ce que je peux faire isoler le logement pour le confort des locataires ?

ETH-PRO : «Là encore, il est tout à fait possible de constituer un dossier pour bénéficier de l'isolation à 1€ pour le confort de vos locataires.»

• Enfin, je suis propriétaire d'une résidence secondaire, est-ce que je peux là aussi prétendre au dispositif d'isolation à 1€ ?

ETH-PRO : «Et bien oui ! Dans la mesure où vous êtes propriétaire vous pouvez tout à fait isoler votre résidence avec ce même dispositif».

Bref, vous l'aurez compris, **dès lors que vous êtes propriétaire vous pouvez prétendre au dispositif d'isolation à 1€ et cumuler les demandes quel que soit le nombre de bien que vous possédez.**

ISOLEZ VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : **revaloriser votre bien, faire 30 % 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. Vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité.

COMMENT BÉNÉFICIER DU DISPOSITIF ?

Prenez contact avec ETH PRO, un technicien effectuera une visite technique, gratuite, et vous indiquera les documents à fournir !



Isolation d'un garage



Isolation de combles

Important : par rapport a la crise sanitaire, les équipes d'ETH PRO respectent rigoureusement les consignes liées à la crise sanitaire et interviennent chez vous selon le protocole strict imposé par le gouvernement.



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime
L'isolateur que vous recommandez



Départements **04/05/06/13/83/84**

Contactez-nous au
04 92 72 34 62

ou par mail : **ecotechabitatpro04@gmail.com**
https://eco-tec-habitat-pro.com

Je vais devoir faire
appel à **ETH PRO** !



LISTE DES CADEAUX

GAGNER EN CONFORT

PASSER L'HIVER AU CHAUD

FAIRE DES ECONOMIES D'ENERGIE

ISOLER LES COMBLES, LE GARAGE,
LA CAVE, LE CELLIER
ET LE VIDE-SANITAIRE

TOUT CELA
SANS AVANCE DE FRAIS,
SANS CONDITION
ET POUR SEULEMENT



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous :
Service planification et technique :
04 92 72 34 62

<https://eco-tec-habitat-pro.com>



ON EN PARLE !

Vous connaissez certainement le service militaire, mais connaissez vous le Service Civique ? Créé il y a 10 ans et destiné aux jeunes entre 16 et 25 ans il permet aux jeunes de s'investir dans une démarche, de gagner de la confiance en eux et pourquoi pas de se trouver une vocation... On vous explique tout cela en détail !

MANOSQUE

LE SERVICE CIVIQUE QUESAKO ?



Basé sur le volontariat, l'objectif du service civique est de permettre aux jeunes entre 16 et 25 ans de toutes origines sociales et culturelles d'effectuer une mission

d'intérêt général au sein d'une association, d'un établissement public, d'une collectivité sur une durée de 6 à 12 mois.

Effectuer son service civique c'est un moyen de vivre de nouvelles expériences, de s'ouvrir à d'autres horizons et de développer ou d'acquérir de nouvelles compétences. Aucune formation ou compétence particulière n'est nécessaire pour effectuer un service civique. La seule motivation est le seul et unique critère qui doit vraiment être pris en compte dans le cadre du service civique.

Lorsque l'on effectue son service civique, il est important de savoir qu'il faut donner entre 24h et 48h de son temps réparties sur maximum 6 jours. Pour les mineurs, la durée est limitée à 35h par semaine réparties sur 5 jours. Il est aussi important de savoir que cette mission volontaire vous offre une indemnité mensuelle. Un contrat de service civique sera signé pour fixer le lieu et la durée de la mission, vos activités ainsi que les modalités de tutorat. En effet lorsque vous effectuez un service civique, vous êtes suivi par un «tuteur» qui est votre référent principal et le garant du bon déroulement de votre mission.

FAIRE SON SERVICE CIVIQUE À LA DLVA

Depuis 2016, le service jeunesse de la DLVA (soutenu par la Direction Régionale Jeunesse et Sport) a développé le volontariat au sein de l'agglomération. Aujourd'hui 3 missions sont à pourvoir au sein de la DLVA, 1 sur Manosque et 1 sur Vinon, avec chacune trois domaines différents : La politique jeunesse, La communication, et enfin Le Tri Selectif.

Offre de mission à Vinon-sur-Verdon.

Cette offre destinée aux 16-25 ans, propose d'intégrer le Centre Social et Culturel de Vinon «La Maison du Partage» pour participer à la promotion du centre social par différentes actions :

- Créer des supports de communication (flyers, affiches)
- Actualiser les réseaux sociaux et le blog
- Mettre en place un fichier médias
- Rédiger et envoyer des communiqués de presse

Afin que la mission se passe dans les meilleures conditions cela implique de susciter un intérêt pour la communication et le relationnel, mais aussi de faire preuve de curiosité, de créativité, d'avoir envie de découvrir le travail en équipe et d'apprendre à s'organiser. Pendant la

SERVICE CIVIQUE ET DLVA, LE DUO GAGNANT !

durée de la mission, l'utilisation de l'outil informatique est nécessaire, si vous connaissez déjà les bases de la bureautique cela ne sera que mieux. Enfin cette mission va aussi permettre d'apprendre l'utilisation d'un outil de création graphique.

La durée de cette mission est de 9 mois, pour 29 heures hebdomadaires sur Vinon-sur-Verdon. Notez que le temps de mission est à effectuer en week-end ainsi qu'en soirée.

Pour plus d'infos il faut contacter la Maison du Partage au 04 92 79 34 62 et envoyer vos lettres de motivation et CV à Fabienne Bassini Coudert par mail à l'adresse : assistante.mdp@orange.fr

Offre de mission à Manosque.

«Je m'engage pour le tri»: Cette mission d'une durée de 9 mois et 30 heures hebdomadaires a pour but d'informer, sensibiliser et animer l'extension du tri-sélectif. Il faudra savoir informer les usagers et divers publics sur les nouvelles consignes de tri-sélectif et bien entendu savoir répondre à leurs questions. Pendant ces 9 mois un lien étroit sera créé avec les acteurs communaux, écoles, associations, services municipaux, les populations et ce sera aussi l'occasion d'animer des actions de sensibilisation sur les nouvelles consignes de tri, sans oublier la réduction des déchets. Ces actions sont à mener sur le temps périscolaire, sur les marchés et durant les événements accueillant du public. Le volontaire sera libre de proposer des actions innovantes pour informer et communiquer sur le tri sélectif et la réduction des déchets.

Pour plus d'infos il faut contacter le Service Jeunesse de la DLVA au 04 92 70 35 34 et envoyer vos lettres de motivation et CV à Magali Claudet par mail à l'adresse : mclaudet@dlva.fr



Les volontaires en Service Civique au service Jeunesse de la DLVA





La culture et le monde du spectacle sont complètement à l'arrêt... mais les artistes ont besoin de continuer à travailler sur des projets en cours ou de construire de nouvelles choses. Le Théâtre de Durance leur ouvre ses portes pour qu'ils puissent continuer à exercer leur art. Entre artistes en "résidence" et les tournées dans les établissements scolaires, le spectacle vivant continu...

RÉSIDENCES AU THÉÂTRE DE DURANCE...

CHÂTEAU-ARNOUX

LES RÉSIDENCES DE CRÉATION

Quoi que certaines personnes en pensent, **la création est un travail en soi, qui nécessite du temps, des lieux dédiés, des rencontres, des échanges et bien d'autres choses encore.** En cette période qui met à mal tous les projets, **il est important pour le Théâtre de Durance d'accompagner les projets artistiques en cours de construction.** Aussi pour apporter sa pierre à l'édifice, il se met à disposition des compagnies et artistes. **Cela se traduit par une occupation des espaces – plateau, salle de répétition, studio d'enregistrement, sur des périodes allant de quelques jours à 3 semaines, une présence et une disponibilité du personnel technique, et une mise à disposition du matériel et des outils.** Tout ce dont les artistes ont besoin pour mener à bien leur création, travailler, penser, chercher, créer et expérimenter.

Les résidences font partie de son projet artistique qui se dessine à travers les spectacles programmés pendant la saison, les actions en direction des publics (scolaires, associations, entreprises) : ateliers menés par des artistes, projets développés tout au long de l'année, rencontres, visites des locaux et répétitions publiques. Il s'agit d'aller-retour entre l'intérieur et l'extérieur, mais aussi de liens avec les partenaires et le territoire. **Un projet à envisager donc dans sa globalité, porté par une équipe, pour en faire un lieu ouvert et accueillant.**

Pour le Théâtre de Durance, accompagner des artistes de cette manière est un réel engagement. Les découvrir, les soutenir, les promouvoir, développer des projets avec eux sur le long terme est un objectif et l'une de ses principales missions.

EN 2020, LE THÉÂTRE DE DURANCE AURA ACCUEILLI 21 PROJETS EN RÉSIDENCE

LES ARTISTES EN RESIDENCE ET LEURS PROJETS

A ce jour, pour le mois de décembre, 4 résidences sont programmées dans les espaces du Théâtre.



Du 30 novembre au 4 décembre : NOORG
Loïc Guénin et Eric Brochard s'installent au Théâtre Durance pour travailler sur l'enregistrement du disque "L'autour" qui sortira en 2021 sur le label Patazone. "L'Autour" est un objet sonore réinventé. Il explore les continents oubliés que forment les bruits du corps, de la gestuelle quotidienne, des insectes, des particules, du vent et des poussières égarées.

Du 30 novembre au 6 décembre : Compagnie Bon-qu'à-Ça



Clochards Célestes.

La Compagnie Bon-qu'à-Ça s'installe sur le plateau du Théâtre Durance pour une semaine de recherche autour du projet Les

Du 07 au 12 décembre : Parade

Sélection Inouïs Rock Pop du Printemps de Bourges 2020, le jeune groupe de rock marseillais, débarque au Théâtre Durance pour un



temps de répétition et d'enregistrement. Cinq titres à l'énergie rock composent leur premier EP Parade, sorti cette année, et

de beaux projets à venir.

Du 14 au 18 décembre : Compagnie Rassegna



Bruno Allary, revient durant la saison pour différents temps de résidence, avec sa Compagnie, Rassegna. En décembre,

la compagnie sera présente pour un temps de travail partagé entre Contretemps et Qui-vive !

Pour en savoir plus sur les projets de résidences accueillis depuis le début de la saison 2020-2021, rendez-vous sur www.theatredurance.fr/residences/

INFOS

Théâtre de Durance
Les Lauzières
04160 Château Arnoux-Saint-Auban
Tél. 04 92 64 27 34
Suivez l'actu du théâtre sur
Facebook & Instagram

Ce n'est pas parce que la nature fait une pause en hiver que nos petites têtes blondes cessent de grandir... La boutique «Les Canailles», située au 51 rue Grande à Manosque a de quoi les habiller pour l'hiver !

De la naissance au 16 ans, pantalons, pulls, tee-shirts et autres robes sont de rigueur pour cette fin d'année.

MANOSQUE

LES ENFANTS AUSSI ONT DROIT A DES VÊTEMENTS DE QUALITÉ !



Ce n'est pas parce qu'ils sont plus petits, que les enfants et les ados n'ont pas le droit d'avoir des vêtements de qualité et de surcroît dans l'air du temps ! **Que ce soient des pantalons, des joggings, des jupes, des robes ou encore des blousons, les coupes sont parfaites et ajustées.** Chaque morphologie trouvera la coupe adéquate grâce aux conseils de Sylvie. **Toutes les collections sont choisies avec minutie et toujours dans une démarche responsable.** Les tissus

utilisés pour la confection des vêtements sont de grande qualité et que les vêtements soient portés, lavés un grand nombre de fois, ils ne se déformeront pas et les plus petits comme les ados se sentiront toujours à l'aise non pas dans leurs baskets mais dans leurs vêtements !



LA COLLECTION D'HIVER

La boutique en ce début décembre est encore bien achalandée à cause de la fermeture due à la pandémie. Mais cela est un atout pour vous! Et oui, vous trouverez encore un large choix de tailles ainsi que des pièces tels que doudounes, blousons, vestes, pulls et même bonnets et écharpes. Alors que vous aillez besoin de refaire la garde-robe de vos enfants, ou tout simplement pour des cadeaux à mettre au pied du sapin c'est le moment d'en profiter !

D'autant plus que du 1^{er} au 31 décembre, c'est Noël avant l'heure chez les Canailles : une remise de 20 % est appliquée sur tout le magasin. Non non vous ne rêvez pas... alors c'est le moment d'en profiter et de plus de contribuer à la relance de nos commerces locaux.

GARÇONS ET FILLES 3 EN MODE CANAILLES !

TOUJOURS DES TENDANCES ACTUELLES



Ce n'est pas de façon innocente que Sylvie à sélectionné pour vous seulement 3 marques pour habiller les enfants 0 à 16 ans ! En effet, Kids Only, Jack & Jones Junior et Name It, sont les 3 marques à la pointe de la mode pour

les juniors. Parce que les enfants et ados bougent, aiment les couleurs et les imprimés, ils trouveront dans ces 3 marques les vêtements de leurs rêves. Différentes matières tels que le jersey pour des vêtements souples et parfaits pour être à l'aise, le jean pour un look décontracté en toutes circonstances, ou encore le coton pour créer des looks pleins d'authenticité. Brefs, bébés, enfants et jeunes ados pourront porter des tenues coordonnées en toute harmonie et pour toutes les occasions avec beaucoup de style !



LA MODE STYLÉE POUR LES BÉBÉS,
ENFANTS, ADOS EST CHEZ LES CANAILLES !



LES CANAILLES

51 rue Grande - Manosque - Tél. 04 13 37 01 53
Votre boutique est ouverte tous les jours
du 1^{er} au 31 décembre de 8h30 à 19h30
en non-stop, mais aussi sur rendez-vous.

Pour faciliter vos achats elle sera également
ouverte les dimanches, 6, 13 et 20 décembre !



Flashez-moi !
Visualisez en ligne
les vêtements...

LES CANAILLES

Mode filles et garçons de 0 à 16 ans !

-20%

sur tout le magasin
du 1^{er} au 31 décembre

Jack & Jones Junior

Name It

Kids Only

51 Rue Grande - Manosque

☎ 04 13 37 01 53

Votre boutique «Les Canailles» sera ouverte
tous les jours du 1^{er} décembre au 31 décembre de 8h30 à 19h30 en non-stop
mais aussi sur rendez-vous !

Afin de vous faciliter vos achats,
votre boutique sera également ouverte les dimanches 6, 13 et 20 décembre.



Parmi les marchés de Noël maintenus à ce jour, Puimisson organise son 5^{ème} marché de Noël sur la place du village. Pour ceux qui n'ont pas encore trouvé les cadeaux à mettre sous le sapin cela sera l'occasion de dénicher le cadeau unique réalisé de main de maître des artisans locaux présents sur la place du village.

PUIMOISSON FAIT SON MARCHÉ DE NOËL LE 19 DÉCEMBRE



PUIMOISSON



Tout le monde a bien besoin de s'aérer l'esprit, de se changer les idées et de retrouver l'esprit de Noël... La commune de Puimisson l'a bien compris et souhaite maintenir son 5^{ème} marché de Noël. C'est bien évidemment dans le respect des gestes barrières, de la mise en place d'un sens de circulation que cette journée du 19 décembre

s'annonce chaleureuse et festive.

DES ARTISANS, DES ANIMATIONS

L'ouverture officielle de ce 5^{ème} marché, est prévue à 10h, sur la place Ste Eloi. Ce sont plus d'une vingtaine d'artisans locaux qui ont répondu présents pour cette journée. Venez flâner de stand en stand pour découvrir leur savoir-faire.

Voici la liste des artisans présents ainsi que leur domaine d'activité.

- Lucioles & Cacahuètes >> Accessoires pour enfants
- Ea Création >> Sacs en crochets
- Giovanna Maroquinerie >> Maroquinerie et accessoires
- Boyer Séverine >> jouets en bois du Jura
- Arnoux Alix >> Artiste peintre
- O Salon Fleuri >> Composition florale
- Carron Bruno >> Produits autour du safran
- La Forêt d'Emeraude >> Création de bijoux et d'accessoires minéraux
- Colette Gauche >> Broderies
- Bertrand Michelle >> Fabrication d'anges de lumière
- Sonothérapie >> Bols tibétains
- Créaboïs >> Tournage sur bois
- Toche Claude >> Création de fleurs séchées
- Touzot Py >> Bracelets en bâche
- Hirselj Annick >> Créations au crochet
- Bulles d'autrefois >> Savons bios
- Saunier Isabelle >> Créations de bijoux made in Bras d'Asse
- Soleil des Collines >> Poterie
- Caponi Pascal >> Créations en bois
- Foester Johanna >> Créatrice de bijoux
- Vasseur Laura >> Créations de bijoux et cuir
- Ravion Monique >> Créatrice de bijoux
- Diaz Sophie >> Poterie



Toute la journée et jusqu'à 17h, des animations sont aussi prévues, les plus jeunes pourront se balader à dos d'âne, Pascalette poussera la chansonnette de Noël tout au long de la journée.

Le vieux monsieur au costume rouge et à la barbe blanche, on parle bien entendu du Père-Noël, s'accordera un moment de pause dans sa préparation de sa tournée, pour faire de belles photos avec les enfants.

Si une petite faim vous tiraille ou même une petite soif, tout est prévu : vin chaud, crêpes, gâteaux... vous n'aurez qu'à vous rendre sur le stand de l'Association Les Enfants du Verdon, (association qui oeuvre pour l'école de Puimisson) ou bien celui de l'Amicale des Pompiers. Pour celles et ceux qui auront une plus grosse faim, le Café des Arts, Le Dîneur ainsi que l'Auberge Côté Soleil (les 3 restaurants du village) vous proposeront sur place de quoi vous rassasier.

Les enfants de l'école de Puimisson vont eux aussi participer à leur manière à ce marché. Mais chuutt... on ne vous en dit pas plus, on vous laisse le soin de venir faire un tour sur le marché le 19 Décembre !



Informations complémentaires auprès de la Mairie de Puimisson
Tél. 04 92 74 54 01



Les fêtes de fin d'année arrivent à grand pas, alors c'est le moment de régaler vos papilles... Vous trouverez chez l'Enchanteur, épicerie fine située au 12 de l'Avenue Jean Giono à Manosque des produits sélectionnés avec attention par Nicolas et Géraldine qui sauront «enchanter» votre palais ! On vous met l'eau à la bouche pour vous décider à franchir les portes du magasin.

L'ENCHANTEUR, L'ÉPICERIE QUI TITILLE VOS PAPILLES !

MANOSQUE

L'ÉPICERIE

Depuis juin 2017, l'épicerie fine «l'Enchanteur» offre dans sa boutique une large gamme de produits de qualité. Géraldine et Nicolas sont toujours très soucieux de proposer à la vente un large choix de produits qu'ils sélectionnent rigoureusement auprès de fournisseurs locaux, départementaux ou régionaux. Quoi qu'il en soit ils souhaitent privilégier la richesse du terroir.



Si vous avez envie d'une petite douceur pour **faire pétiller vos papilles, vous trouverez un choix de biscuits, de miels, de nougats ou encore de sirops avec des saveurs que vous ne trouverez pas ailleurs.** Si vous êtes plutôt «salé», alors vous trouverez obligatoirement de quoi vous régaler avec de bons fromages,

des pâtes fraîches, de la charcuterie, de succulents yaourts...

Les fruits et légumes de saison, ainsi que l'épicerie traditionnelle ne sont pas en reste, les étagères bien remplies vous mettent en appétit ! Pour les adeptes du «tea time», comme on dit chez nos voisins

anglo-saxons, vous trouverez une large gamme de thés ou encore de chocolats, d'ailleurs pour ces derniers, ils accordent toute leur confiance à un artisan compagnon chocolatier-confiseur : n'hésitez pas à vous en procurer vous ne serez pas déçu ! Géraldine et Nicolas mesurent, tous les jours et encore plus en ces temps d'épidémie, **que**

manger bon et bien avec des bons produits de qualité est primordial pour revenir à des vraies valeurs. En franchissant la porte de l'épicerie vous serez accueilli avec le sourire et toujours avec de bons conseils que vous pouvez suivre les yeux fermés. **En véritables passionnés épicuriens, ils sauront vous guider dans vos choix.**



DES PRODUITS FINS, DE QUALITÉ QUI VONT ENCHANTER VOS PAPILLES !



L'ENCHANTEUR ÉGAILLERA VOS TABLES...

Envie de vous régaler pour les fêtes ? L'épicerie est sans nul doute le bon endroit pour trouver du saumon fumé, du foie gras d'Alsace ou du Sud-Ouest. Les fruits tels qu'ananas, litchies apporteront une touche exotique et fraîche à la fin d'un bon repas.

Champagnes, vins, spiritueux, whiskies et digestifs ont aussi leur place chez l'Enchanteur. Les vins qui sont proposés à la vente sont sélectionnés auprès de producteurs dans une démarche bio et pour aller plus loin de biodynamie (l'agriculture qui soigne la terre).

Le caviar a aussi toute sa place chez l'Enchanteur, produit d'exception, Géraldine et Nicolas proposent à la vente du caviar de la maison Petrossian. Laissez-vous tenter par ces petits oeufs de poisson au goût légèrement iodé et un peu salé, ils sauront vous conseiller sur la meilleure façon de le consommer.



DES CADEAUX ORIGINAUX..

Si vous avez envie d'un peu d'originalité pour des cadeaux qui feront plaisir à tous les coups, vous pouvez venir composer des corbeilles «gustatives» sur mesure en fonction de vos envies, de votre budget... et vous êtes quasiment certain de faire plaisir. Particuliers, entreprises et C.E, n'hésitez pas à demander conseil !

...ET DE LA GASTRONOMIE ITALIENNE

Très sensibles au terroir, nos deux gérants de l'Enchanteur savent aussi aller dénicher des pépites de la gastronomie italienne remplie de soleil et de saveur. Si vous êtes vous aussi, amateur de cuisine italienne, vous aurez l'embaras du choix et trouverez votre bonheur : panettone, sauce tel que pesto, pâtes et bien plus à découvrir en boutique.



L'Enchanteur

ÉPICERIE FINE • FROMAGES
PRODUITS DE TERROIR • VINS • SPIRITUEUX

12 bis Avenue Jean Giono • Manosque
Tél. 04 92 74 93 48 - lenchanteur-04@orange.fr

Ouvert du lundi au samedi : 7h30 - 19h NON-STOP
Dimanche 7h30 - 12h



Comme tous les ans en cette période, la course aux cadeaux commence... Le compte à rebours avant le jour J est lancé ! Ne cherchez pas plus loin que chez 100 % Bijoux et 100 % Montres à Manosque qui proposent bijoux et montres dans l'air du temps : classiques, intemporels, modernes, vous aurez l'embarras du choix...

100 % BIJOUX ET 100% MONTRES ILLUMINENT NOËL !

MANOSQUE

LES NOUVEAUTÉS DE FIN D'ANNÉE CHEZ 100% BIJOUX



Dans sa boutique du 56 de la Rue Grande, Christine est toujours aux faits des dernières tendances en termes de bijoux. **Pour cette fin d'année, ce sont deux nouveautés qui vous attendent en boutique.** Tout d'abord, on commence par des bijoux pour vous messieurs. **C'est chez Hugo Boss que vous trouverez de beaux bracelets masculins et uniques pour mettre au pied du sapin !** En cuirs et en acier, les bracelets de cette marque bien connue, feront à tous les coups fureur. Ces dames ne sont pas non plus en reste en ce qui concerne les nouveautés. **N'hésitez pas à venir découvrir les bagues et boucles-d'oreilles Qudo. Le principe de cette collection est de pouvoir interchanger les pierres pour faire un assortiment unique à votre image que vous pourrez changer au gré de vos envies et de vos tenues !**



CLASSIQUES ET INDÉMODABLES !

Votre boutique 100% Bijoux met en valeur dans ses vitrines de Noël les scintillants bijoux de chez Swarovski. Les très tendances bijoux personnalisables «Les Georgettes by Altesse» qui soulignons-le sont 100% «made in France». Vous trouverez aussi en gamme de fabrication française, By Garance, Flowersforzoe avec ses cuirs tannés dans le respect des méthodes traditionnelles. Parmi les vitrines, venez découvrir Les Filles en Or, la particularité de cette gamme de bijoux : le diamant percé ! Le diamant est percé au laser qui est directement fixé à la chaîne en or 18K. Cette collection adopte pour ses bracelets, colliers et boucles-d'oreilles, le parti-pris de bijoux épurés, esthétiques, modernes et délicats pour un maximum d'effet. **Chez 100 % bijoux on trouve aussi les collections tendances de chez Guess, Coeur de Lion, Thomas Sabo, Skagen, Fossil... mais nous vous laissons vous rendre en boutique pour découvrir tout cela !**



Et surtout n'oubliez pas qu'en ces moments difficiles, il est important de soutenir votre bijoutier ! Alors n'hésitez pas à vous rendre en boutique pour être conseillé et trouver le ou les cadeaux parfaits pour ce Noël 2020.

100% MONTRES : SOYEZ À L'HEURE POUR LES CADEAUX DE NOËL !



En sortant de la boutique 100% Bijoux vous n'aurez qu'à traverser la rue pour franchir la porte de la boutique 100% Montres, au 49 de la Rue Grande. On mise aussi sur des marques «Made in France» chez 100% Montres, notamment avec les montres Pierre Lannier. **Élégance et puissance pour la collection homme, élégance et fonctionnalité pour la collection femme.** Toujours dans les montres «made in France», vous craquerez pour les montres Michel Herbelin, modèles homme ou femme, contemporaines et élégantes, leur fabrication respecte la tradition de la maison horlogère française.

DES MONTRES SPORTIVES OU CLASSIQUES A VOUS DE CHOISIR

Que vous adoptiez tantôt un look sportif, tantôt classique, 100% Montres sait contenter tous les styles. Parmi les jolies montres Festina, Fossil, Diesel, Patrouille de France, Michael Kors, Hugo Boss et Seiko, Timberland, G-Shock ou encore la montre griffée Sébastien Chabal pour les férus de rugby, sans oublier les fameuses Icewatch vous aurez certainement du mal à vous décider tant les styles et les modèles sont différents les uns des autres, bracelets en cuir ou en acier à vous de choisir !



Franchissez la porte de votre boutique pour découvrir la collection de montre Guess ou les nouvelles tendances de chez Tommy Hilfinger.

DES MONTRES MAIS PAS QUE...

Zut votre montre s'est arrêtée parce que la pile est défective ? Pas de problème, Stéphane, changera cette dernière en un clin d'oeil. Si vous avez un bracelet à renouveler ou une réparation à faire, cela est aussi possible, il suffit de vous rendre en boutique afin de trouver la meilleure solution ! C'est aussi ça les commerces de proximité....



Fashez-moi !

Consultez le site des boutiques
100 % Bijoux et 100% Montres
<https://sites.google.com/view/bijouteriemanosque>



Vos boutiques 100 % Bijoux et 100% Montres aux 56 et 49 Rue Grande à Manosque seront ouvertes tous les jours du 1^{er} décembre au 31 décembre de 8h30 à 19h30 en non-stop mais aussi sur rendez-vous !

Afin de vous faciliter vos achats, vos boutiques seront également ouvertes les dimanches 6, 13 et 20 décembre.



• Les Georgettes • by Altesse

Pour Noël, 

offrez un cadeau qui a du sens,
offrez un cadeau Made in France.



Visite virtuelle
de nos ateliers



100% BIJOUX

56 RUE GRANDE, 04100 MANOSQUE - Tél. 04 92 73 31 84



ENJOY FRENCH TIME*

PIERRE LANNIER
PARIS

321C438
AUTOMATIC
Étanche 50 m
100% acier
275C
pierre-lannier.fr
f t i g

* L'Instant français

100% MONTRES

49 RUE GRANDE, 04100 MANOSQUE - Tél. 04 92 73 34 21

La Maison Rouger qui n'a plus besoin de faire ses preuves dans le paysage manosquin, propose comme tous les ans pour les fêtes de fin d'année un large éventail de produits qui ne vous laisseront pas indifférents. Toujours travaillés avec des matières premières de qualité, pains, bûches, chocolats et autres douceurs ne vous laisseront pas indifférents !

MANOSQUE/PIERREVERT

Même les moins gourmands d'entre-nous aiment se régaler de chocolats fins, marrons glacés, orangettes, truffes, cerises à liqueur, macarons, pain d'épices et autres gibassiers pour les fêtes. En franchissant les portes des boulangeries situées à Manosque et Pierrevert vous pourrez aussi vous laisser tenter par les feuilletés salés, les pains surprises garnis qui agrémenteront vos apéritifs. N'hésitez pas à vous renseigner en boutique auprès des vendeuses-conseil.



TOUS LES ANS, DE NOUVELLES BÛCHES



Comme tous les ans, les équipes de pâtisseries font preuve d'imagination pour vous proposer des bûches glacées, pâtisseries ou entremets avec de nouvelles saveurs pour clôturer en beauté votre repas de fête. Cette année c'est **dès le 10 décembre que vous pourrez réserver ces desserts traditionnels**. Arrivez-vous à vous décider

parmi les 2 bûches glacées, les 5 bûches entremets et les 6 bûches pâtisseries ? Nous vous dévoilons les bûches de la Maison Rouger pour cette fin d'année 2020.

Bûches glacées :

Adèle : sorbet à la framboise, sorbet à la vanille

Marie-Lou : Glace au chocolat noir, glace au praliné

Bûches entremets :

Rose : Mousse chocolat au lait, parfumée à la cannelle et à la vanille, croquante chocolat-pistache, compotée d'abricots au miel de romarin, biscuit coco et citron vert.

Blanche : Mousse à la framboise, croustillant chocolat, praliné et amandes, crème brûlée à la vanille et biscuit cake aux cranberries.

Estelle : Mousse au chocolat noir et fève de tonka, mousse au caramel beurre salé, fondant au chocolat sans farine, praliné et éclats de fèves de cacao.

Olga : Mousse au nougat, mousse aux agrumes, nougatine de caahuètes et sésame, biscuit Pain de Gênes.

Louise : Mousse aux marrons, streusel au chocolat, compotée de mûres et cassis, biscuit Pain de Gênes au chocolat.

Bûches pâtisseries :

Façon forêt noire, Façon framboisier, Ganache au chocolat noir, Crème légère aux marrons AOP Biologique d'Ardèche et chantilly, Crème au beurre Grand-Marnier, Crème au beurre praliné.

Pour la petite anecdote, tous les ans les bûches portent le nom de femmes célèbres, l'année dernière c'était des joueuses de tennis et pour cette année vous avez trouvé ?

LES BOULANGERIES ROUGER VONT SUBLIMER VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

L'OFFRE SPÉCIALE NOËL DE LA MAISON ROUGER

Pour bénéficier d'avantages grâce à la carte de fidélité prépayée des Boulangeries Rouger, n'hésitez pas à la demander aux vendeuses-conseil.

Grâce à ce sésame, vous allez pouvoir profiter de remise tous les jours et ce sur tous les produits (de 5% à 20 % de remise).

Et pour toute création de carte avec chargement ou pour tout rechargement, du 1^{er} au 31 décembre 2020, un crédit supplémentaire de 5€ vous sera offert (valable qu'une seule fois par client et pendant la durée de l'offre), alors profitez-en !



LES RÉSERVATIONS DES BÛCHES DE NOËL DANS LES BOULANGERIES SERA POSSIBLE DÈS LE 10 DÉCEMBRE

APRÈS NOËL, LES ROIS ONT LEUR TOMBOLA !

L'opération «Tombola des Rois» est reconduite pour la 3^{ème} année consécutive. Pour tout achat d'une galette ou d'une brioche des rois entre le 25 décembre et le 24 janvier 2021, la Maison Rouger vous offre un ticket valable pour le tirage au sort qui aura lieu le 25 janvier. Cette année il n'y aura qu'un seul tirage, contrairement aux années précédentes, en revanche ce ne sont pas deux, mais **5 gagnants qui se partageront la somme de 1000€ sous forme de bons d'achats à dépenser dans vos boutiques préférées** (soit un bon d'achat de 200€ chacun). Alors vous aussi, laissez vous tenter par une galette ou une brioche des rois et qui sait, vous serez peut-être l'un des heureux gagnants !



LES BOULANGERIES ROUGER

Manosque

Avenue Jean Giono - Tél. 04 92 72 01 28

Pierrevert

Place du 19 mars 1962 - Tél. 04 92 72 01 28

Vos boulangeries seront ouvertes les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier

Attention : aucune commande ne sera prise par téléphone ou en magasin du 23 décembre 12h au 25 décembre ainsi que du 30 décembre 12h au 1^{er} janvier 2021



Alors que les mentalités sont en train de changer en terme d'agriculture, La Ferme Vauvenières cultive, et récolte bio depuis déjà plus de 20 ans. L'exploitation ne cesse d'évoluer pour vous proposer à la vente des huiles essentielles ainsi que des farines bio issues d'une agriculture durable et éco-responsable. Nous vous laissons découvrir tout cela....

DU BIO ET QUE DU BIO À LA FERME DE VAUVENIÈRES !

SAINT-JURS

LA FERME DE VAUVENIÈRES



Située non pas au bout du monde, mais au bout du plateau de Valensole, et au pied du Mont Denier, **la Ferme bio de Vauvenières à Saint-Jurs est une ferme familiale alliant produits de Provence et Tourisme.** Après le papa, ce

sont les enfants qui ont repris l'exploitation **dans la continuité d'une démarche qui ce veut durable et éco-responsable.**

Les plantes aromatiques telles que thym, romarin, origan, sarriette ou encore lavande fine et lavandin, sont distillées sur place. La Ferme de Vauvenières possède sa propre distillerie traditionnelle qu'il est d'ailleurs possible de visiter en période de récoltes. En plus des plantes aromatiques, les céréales, toujours bio sont aussi cultivées sur les terres familiales.



HUILES ESSENTIELLES ET FARINES

Adeptes de l'aromathérapie, vous trouverez à la Ferme de Vauvenières les huiles essentielles bien connues pour leurs propriétés : Hélycrise, Romarin, Origan, Sarriette des montagnes et Thym (thujanol et thymol), font parties des huiles essentielles à avoir chez soi aussi bien

pour un usage en aromathérapie qu'en diffusion.

Les céréales cultivées à la ferme sont transformées en farine, à la ferme, dans un petit moulin en bois. Elles aussi bio, les farines de Petit épeautre, de Blé dur, de Khorasan et de Sarrasin vous garantiront des recettes délicieuses et surtout qu'avec des produits sains. De plus dans la



continuité de leur démarche durable, un intérêt tout particulier à l'agroécologie la plantation de haies et d'amandiers dans les parcelles cultivées va améliorer la production c'est ce qu'on appelle dans le jargon l'agroforesterie.

AGROTURISME À LA FERME

La Ferme de Vauvenières en plus de l'exploitation a souhaité lier à son activité agricole le tourisme, avec un camping à la ferme et des gîtes qui sont ouverts toute l'année. Avec une vue panoramique sur les champs de lavande et les montagnes environnantes, vous passerez un séjour de découverte au milieu de la nature.

A LA FERME VAUVENIÈRES
ON CULTIVE,
ET RÉCOLTE BIO DEPUIS
PLUS DE 20 ANS !

FERME BIO DE VAUVENIÈRES

04410 - Saint-Jurs

Pour vos commande

Claire & Yann Sauvaire

Tél. 06 50 74 37 11 - 06 43 81 97 81

ferme.de.vauvenieres@gmail.com

www.ferme-de-vauvenieres.fr



HUILES ESSENTIELLES BIO

lavande fin, lavandin, origan, romarin
thym, sarriette des montagnes, hélicryse



FARINES BIO

MOULUES À LA FERME

Petit épeautre, Blé dur, Khorasan, Sarrasin
(uniquement sur commande)

Consultez nos produits sur
WWW.FERME-DE-VAUVENIERES.FR



ÉVÈNEMENT

Pour faire patienter petits et grands, la ville d'Oraison met tout en place pour vous plonger dans l'esprit de Noël. En cette année spéciale, la magie doit opérer encore plus que les années précédentes. Afin d'égayer nos rues, des sapins naturels ont été offerts aux commerçants pour décorer le centre-ville.

ORAISON

A Oraison, de nouvelles illuminations ont fait leur apparition : un sapin trône à l'entrée de la ville, une étoile géante a été suspendue sur le mur de l'église et une nouveauté cette année – les enfants pourront déposer leur lettre au Père Noël dans la boîte installée sur le parvis de la mairie.

La métallerie Regnier offre à la ville une magnifique arche de sa création, que vous pourrez découvrir sur la place du Kiosque. Prenons nous à rêver : passer sous cet arche nous apportera santé et bonheur pour l'année à venir...

La ville d'Oraison soutient ses commerçants et rappelle qu'il est essentiel de ne pas les oublier lors des achats de Noël.

LA TRADITION DES TREIZE DESSERTS

Souvenons-nous de cette tradition typiquement provençale. L'association Les Fileuses d'Oraison nous avait habitués à une jolie présentation de la table des treize desserts, cette année malheureusement il ne sera pas possible d'y assister. Néanmoins, nous n'oublions pas cette belle tradition et continuons à la respecter : le dressage des trois nappes, des trois bougies, des trois assiettes de blé germé, mais surtout des treize desserts (noix, fruits séchés, pompe à huile, nougat, calissons, orange/clémentine/mandarine, pâte de coings, divers fruits confits, melon d'eau...).



LE MARCHÉ DE NOËL*

La magie de Noël se glisse dans les rues d'Oraison. Retrouvez le 19 et le 20 décembre notre marché de Noël. Au rendez-vous : vin chaud, gourmandises et produits d'artisanat, de quoi vous transporter dans l'esprit de Noël et vous réchauffer un peu. Ce cocktail parfait, proposé par le Comité des fêtes se tiendra dans le centre-ville, ne manquez pas cet événement.

EN ATTENDANT NOËL...



LA PARADE*

Comme chaque année, le Comité des fêtes et ses bénévoles préparent une parade enchantée. Venez découvrir ou redécouvrir les personnages Disney samedi 19 décembre dans le centre-ville. Le char du tant attendu Père Noël sera accompagné par celui de Cendrillon, Blanche Neige, Mary Poppins et bien d'autres personnages de nos dessins animés préférés.



LE FEU D'ARTIFICE*

Après la parade, ne manquez pas le feu d'artifice qui sera tiré depuis le centre-ville à la tombée de la nuit, pour un retour somptueux dans le thème de l'enfance



Informations complémentaires
Mairie d'Oraison - Tél.04.92.70.77.77
www.oraison.fr - Ville d'Oraison

*Sous réserve de modifications/annulations en raison de mesures gouvernementales



Le Maire
et l'équipe municipale
de la ville d'Oraison vous souhaitent de
Joyeuses Fêtes
et une très
Bonne Année

2021



Merci d'aider notre ville en réservant
vos achats aux commerces d'Oraison



• Samedi 19 & dimanche 20 décembre 2020
*Marché de Noël**



• Samedi 19 décembre 2020
Parade de Noël & Feu d'artifice**

** Sous réserve de modifications / annulations en raison des mesures gouvernementales*

Infos & renseignements :

Mairie d'Oraison : 04 92 70 77 77

Ville d'Oraison 



Oraison
Une Ville à la Campagne

C'est Noël chez MEGACHIP

Des idées pour des
cadeaux **HIGH-TECH** !

★ Enceintes
portables



★ Jeux vidéo



★ Consoles



★ Figurines

★ Pop



Visuels non contractuels à caractère d'ambiance



**INFORMATIQUE
PC/MAC**



**RÉPARATION
DE TÉLÉPHONE**



**DEVIS & DIAGNOSTIC
GRATUIT • S.A.V**



REVENDEUR APPLE



**CONSO
& JEUX V**



JEUX-VIDÉO
HIGH-TECH
INFORMATIQUE
ESPACE GEEK

★ Assemblage gaming
Ordinateur de bureau
PC portable



★ Revendeur Apple



★ Objets connectés



★ Sonos



★ Tablettes
tactiles



LES
IDÉES

TABLETTES
MULTIMÉDIA

ESPACE GEEK

Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U)
04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 87 23 22

CDN POTERIE

Céline DI Nicola . Artisan Potière

Pièces uniques
Personnalisables sur commande

Tél. 06 62 19 86 68 - celine.dinicola@yahoo.fr
www.cdn-poterie.com



SCHMIDT

Jusqu'au 31 décembre

RHABILLEZ VOTRE INTÉRIEUR POUR L'HIVER

À partir de 179 €/mois*

En ce moment chez Schmidt, profitez de nos offres d'automne sur nos plus beaux modèles de cuisines et dressings, leur éclairage, les plans de travail et l'électroménager. Que vous viviez dans une maison, un appartement mansardé ou à flanc de montagne, que vous aimiez le jaune ou le bois brossé, nous concevons des cuisines, dressings et meubles de rangement ultra personnalisés au millimètre près. Parce que pour nous, vous n'êtes pas comme tout le monde, et c'est tant mieux.

PRENEZ
RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU
DANS VOTRE
CENTRE CONSEIL :

SCHMIDT
MANOSQUE

ZI St Joseph - Parc Actiplus
A côté d'hyper U
04100 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



> www.homedesign.schmidt

*Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Montant du projet : 6 400 €. Apport : 2 100,70 €. Montant du financement : 4 299,30 €. Durée : 25 mois. 24 mensualités de 179 € et une dernière de 178,86 €.

Montant total du : 4 474,86 €. TAEG fixe : 3,79 %. Taux débiteur fixe : 3,73 %.

Informations consommateurs : Le coût de l'assurance facultative pour un emprunteur est de 7,31 € par mois, à ajouter à la mensualité ; soit un taux annuel effectif de l'assurance de 3,98 % pour les garanties décès, invalidité, et un montant total dû au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt : 182,75 €. Crédit affecté consenti sous réserve d'acceptation par Cofidis SA à Directeur et conseil de surveillance au capital de 61500 000 €. Siège social : VALLEURVILLE d'Accus - SIREN 325 307 106 RCS LILLE METROPOLE. Intermédiaire d'assurance enregistré auprès de l'ORIAS sous le n°07023493. Délai légal de rétractation de 14 jours à compter de la signature de votre contrat. L'exemple représentatif s'entend pour un financement réalisé le 05/08/2020 et une première échéance le 05/09/2020. Conditions en vigueur au 01/08/2020. Le concessionnaire Schmidt est mandaté à titre non exclusif afin d'apporter son concours à la réalisation du contrat de crédit sans agir en qualité de prêteur, il ne dispose d'aucun pouvoir d'octroi ou de gestion du crédit. Prix valable jusqu'au 30 novembre 2020. Prix de vente conseillé sur une sélection de cuisines Schmidt modèle ARCOS, électroménager inclus, selon le plan d'implantation promotionnel Schmidt, hors livraison, pose et accessoires. Gamme de cuisine présentée sur ce visuel : Arcos Canoe Mat et Murphy d'un prix de vente conseillé de 7715,87 € TTC dont 72,24 € d'éco-participation mobilier et DEEE, dans la configuration du plan d'implantation modèle Schmidt, hors livraison, pose et accessoires. Détails et conditions des offres sur www.homedesign.schmidt et dans les points de vente participants. SCHMIDT GROUPE SAS - RCS COLMAR B 326 784 709 - Photo non contractuelle -

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.

PROS &
PARTICULIERS

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
Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com



Ce n'est plus un secret pour personne, notre territoire regorge d'artisans de talents. Céline, potière depuis des années a installé son atelier et sa boutique dans le village de Riez. C'est l'occasion de découvrir son métier, ses créations, son savoir-faire et de trouver de quoi faire plaisir à vos proches ou tout simplement de vous faire plaisir et de mettre un cadeau supplémentaire au pied du sapin.

RIEZ

CDN POTERIE, DES PIÈCES UNIQUES ET ARTISANALES !

PLUS QU'UN MÉTIER, UNE PASSION !



Parfois on trouve sa vocation sur un coup de coeur... c'est exactement ce qu'il s'est produit pour Céline. Alors qu'elle n'avait que 17 ans, elle reste en admiration devant une démonstration de tournage par un potier. C'est à ce moment là qu'elle a eu le

déclat et que pour elle aucun autre métier n'était envisageable !

Elle partira donc à Antibes pour se former, avoir les bases comme ont dit, et c'est au fil des années, de ses rencontres avec d'autres artisans potiers qu'elle va se perfectionner, affiner sa technique de tournage et apprendre toutes les subtilités de la poterie.

C'est surtout sur les marchés, que Céline vendait ses créations fabriquées chez elle dans son petit atelier.

En 2020, pendant le premier confinement, il a fallu trouver une alternative à l'annulation de tous les marchés etc... C'est à Riez dans la petite boutique chaleureuse qui se nomme "Au pied du village" qu'elle décide de "poser" son tour de potier et de rendre visible ses créations d'une manière différente de ce que Céline avait pu faire jusqu'à présent.

Donc grâce au confinement, son activité prend un autre tournant.

TERRE CUITE VERNISSÉE LA TECHNIQUE

En poterie, il existe différentes techniques, en fonction des styles que l'on souhaite donner. Une chose est certaine : **la création d'une poterie fait particulièrement appel à un de nos cinq sens, le toucher !**

Céline a choisi la technique de la terre vernissée. Nous allons vous expliquer en quoi cela consiste exactement. Le principe est simple : **c'est à partir d'argile rouge qu'elle crée ses pièces sur son tour, tasses, plats, carafes, vases... tout est possible.** Une fois les pièces faites, elles sont ensuite en phase de séchage, ce qui va permettre une première étape de solidification. Une fois les pièces sèches, elles sont trempées dans de l'argile blanche liquide, puis un fois de plus mises en "séchage". Une fois l'argile blanche sèche, il faut passer au **décor, qui est fait à partir d'engobe soit à l'aide de pinceau soit d'une "poire" qui permet de tracer des dessins d'une grande finesse.** Lorsque le décor est terminé, les pièces passent dans le four pour une 1^{ère} cuisson à 1000 ° pendant une dizaine d'heures (et presque autant de refroidissement). Les pièces bien solidifiées par cette première cuisson sont trempées dans un bain d'émail transparent (à la différence du Moustiers), puis passées une seconde fois en cuisson, ce qui va faire ressortir les couleurs, et donner un effet vitrifié, brillant et

qui surtout va rendre les pièces totalement imperméables.

DES PIÈCES UNIQUES...



Contrairement à des pièces de fabrication industrielle, la fabrication artisanale, comme le fait Céline, c'est l'assurance d'avoir des pièces uniques,

pour un service à café avec 6 tasses, vous n'aurez pas deux fois la même tasse... En fonction des couleurs que vous aimez, des dimensions... Céline personnalisera sans aucun problème votre commande, dans la limite de la faisabilité bien entendu ! En effet si vous souhaitez par exemple un bol avec une contenance d'un litre et bien cela est possible. **Qu'elle soit utile ou tout simplement décorative, vous avez la certitude de ne pas retrouver exactement la même pièce chez votre voisin !**



DES PIÈCES UNIQUES, PERSONNALISÉES FAITES À LA MAIN !

LA BOUTIQUE MAIS AUSSI DES POINTS DE VENTE



En plus de la boutique de Riez, vous pouvez trouver les réalisations de Céline dans différents points de vente du département. Si vous vous rendez à la Maison de Pays du Verdon à Allemagne en Provence, vous trouverez en vente des réalisations. Sur Moustiers-Ste-Marie, fief de la faïence c'est chez Excellence Provence qu'il faudra se rendre, à Quinson le magasin René Sens vend aussi le travail de Céline. Du côté de Sisteron, la boutique Com. à la Gal'rie, boutique de créateurs, met aussi en vente les pièces uniques faites par Céline et enfin vous en trouverez à Valensole chez Côté Jardin.

Céline tiendra aussi un chalet au Marché de Noël de Digne, comme tous les ans, (qui est à ce jour maintenu) du 11 décembre au 24 décembre. Alors pourquoi ne pas vous y rendre et trouver votre coup de coeur ?

Céline tiendra aussi un chalet au Marché de Noël de Digne, comme tous les ans, (qui est à ce jour maintenu) du 11 décembre au 24 décembre. Alors pourquoi ne pas vous y rendre et trouver votre coup de coeur ?

CDN POTERIE
BOUTIQUE "AU PIED DU VILLAGE"
Rue du Mardhé
04500 RIEZ
Tél. 06 62 19 86 68
celine.dinicola@yahoo.fr
site : cdn-poterie.com



ÉVÈNEMENT

Au moment où le magazine se boucle, nous ne savons pas si les manifestations prévues vont pouvoir se tenir dans leur intégralité ou si elles devront être adaptées. L'Association Côté Guilhempierre a envie d'y croire et tout et le programme est déjà bouclé. Nous vous dévoilons tout cela, sous réserve bien entendu, des restrictions qui pourraient compromettre les festivités.

MANOSQUE

L'ASSOCIATION CÔTÉ GUILHEMPIERRE JAMAIS RÉSIGNÉE !



Bien que nous soyons sans visibilité en ce qui concerne les fêtes de fin d'année, les manifestations vont-elles pouvoir se maintenir, dans quelles conditions, est-ce que tout va être annulé ? Voilà autant de questions que nous nous posons tous ainsi que les membres de l'Association Côté Guilhempierre. Avec un programme déjà bien ficelé nos bout-en-train ne veulent pas se résigner à rendre les armes... Alors avec une lueur d'espoir nous vous dévoilons

le programme concocté pour ce mois de décembre. Attention toutefois, l'association se réserve le droit de le modifier, l'adapter ou l'annuler en fonction des consignes sanitaires. Il est donc recommandé de vous renseigner avant de vous y rendre.

LE PROGRAMME EST PAR ICI...

Tous les week-ends de décembre et les mercredis 16 et 23 décembre, les festivités vont en principe s'enchaîner. Il y en aura pour tous, aussi bien les petits que les grands...

Samedi 5 Décembre :

De 10h à 19h c'est un **marché artisanal qui ouvre les festivités**. Ce marché **organisé par le Restaurant Les Incontournables vous fera découvrir les pépites culinaires ainsi que les artisans**. Peut-être aurez-vous la chance d'y croiser le Père-Noël.

A 12h la «**Rue de Noël**» sera inaugurée, il s'agit bien entendu de la **rue Guilhempierre qui va se parer de ses plus beaux atours pour l'occasion**. Un verre de vin chaud sera offert.

Dès 14h, un **stand de bonbons gâteaux et maquillage de Noël pour les plus petits et pour les plus grands, un stand de vin chaud**.

Samedi 12 Décembre :

De 10h à 12h la **lutine du Père-Noël accompagnée de son orgue de barbarie, animera la matinée** et vous pourrez assister à une **démonstration de coupe de bois en forme de rennes**.

En parallèle et toute la journée de 10h à 19h, un **camion vintage, un stand de vin chaud, bonbons et gâteaux de Noël vous sera proposé**. Dès 14h, **arrivée de la lutine du Père Noël et Zéphir maquillera les enfants**. A 15h, **place au conte**....

Dimanche 13 Décembre :

De 10h à 12h la **lutine du Père-Noël accompagnée de son orgue de barbarie, animera la matinée** et un stand de bonbons, gâteaux et vin chaud sera aussi en place. Toute la journée de 10h à 19h un **camion vintage sera exposé et vous pourrez vous balader en calèche et pourquoi pas avec le Père-Noël**.

CÔTÉ GUILHEMPIERRE PRÉPARE LA MAGIE DE NOËL...

Mercredi 16 Décembre :

Le mercredi c'est la journée des enfants, alors pour l'occasion à partir de 14h, **le stand de bonbons et gâteaux de Noël sera ouvert**. **Un caricaturiste, des tours de magie, des déambulations avec le Père Noël et un stand de maquillage sont aussi prévus**.

A 15h, **place au conte**.

Samedi 19 Décembre :

De 10h à 12h la **lutine chanteuse avec son orgue de barbarie fera l'animation**. Vous pourrez une nouvelle fois **assister à une démonstration de coupe de bois en forme de rennes**...

Et toute la journée, de 10h à 19h, **venez découvrir le camion vintage**, vous réchauffer au **stand de vin chaud, déguster des gâteaux de Noël et deS bonbons**. A partir de 14h, **les enfants pourront se faire maquiller par Zéphir**.

Enfin pour un moment de pause enchanteur, à 15h ce sera l'heure du conte....

Dimanche 20 Décembre :

Toute la journée de 10h à 19h, **venez déguster un bon vin chaud, de délicieux bonbons et gâteaux de Noël, vous promener en calèche, et déambuler avec le Père-Noël**.

A 14h, **Zéphir maquillera les petites têtes blondes** avec la présence d'un caricaturiste.

Mercredi 23 Décembre :

Enfin, pour cette dernière journée de festivité avant le jour J, de 10h à 12h **c'est une nouvelle démonstration de coupe de bois en forme de rennes** avec toujours tout au long de la journée jusqu'à 19h **l'exposition d'un camion vintage, un stand de bonbons et gâteaux de Noël**. Avant qu'il ne se prépare pour sa grande tournée, **le Père-Noël déambulera dans les rues**.

Dès 14h c'est **la dernière séance de maquillage avec Zéphir et le caricaturiste**. Et pour terminer ces 7 jours de féeries, venez écouter le conte à 15h...

Des séances photos avec le Père-Noël sont également au programme. Mais renseignez-vous auprès de l'Association.

Et on n'oublie pas les platanes du Boulevard Elimir Bourges décorés par nos tricoteuses manosquines de Noël...

Renseignements et confirmations des animations sont nécessaires auprès de l'Association Côté Guilhempierre qui rappelons-le est tributaire des directives gouvernementales en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

**Association Côté Guilhempierre
Tél. 06 63 38 55 33 et sur la page facebook**



C'est l'année de tous les défis ! L'Association GESPER a lancé en novembre la 1^{ère} édition du défi foyers à Alimentation Positive pour les habitants du Terroir Durance-Provence. Pour le moment, le défi est mis en stand-by pour cause d'épidémie mais il n'est resté pas moins intéressant à relever ! Allez on vous explique tout ça alors si vous souhaitez le relever ou connaissez quelqu'un que cela peut intéresser, faites passer le message...

LE GRAND DÉFI Foyers à ALIMENTATION POSITIVE DU 04 !

DEPARTEMENT



L'ASSOCIATION GESPER

Depuis 2005, l'Association GESPER, qui signifie **Gestion de Proximité de l'Environnement en Région**, promeut et aide au développement de pratiques individuelles et collectives plus respectueuses de l'environnement et plus solidaires notamment dans les domaines de la gestion des déchets et de l'eau. **L'association s'inscrit dans de nombreuses démarches partenariales pour le développement soutenable du territoire, intégrant citoyens, collectivités, entreprises etc...** Elle porte et encourage des projets innovants vecteurs de changement, favorisant les dynamiques locales ou solidaires. GESPER accueille des adhérents tout au long de l'année, et peut se targuer de générer une joyeuse dynamique pour sensibiliser aux solutions environnementales. **Toute l'équipe de GESPER souhaite un public encore plus large dans une ambiance favorisant la convivialité et la vie associative.** Tous les adhérents sont encouragés à proposer des activités et à s'impliquer dans le cadre de l'association. GESPER, c'est apprendre et agir pour notre environnement !

LE GRAND DÉFI Foyers à l'ALIMENTATION POSITIVE



Le principe du grand Défi : Une trentaine de foyers par équipe se regroupent et relèvent le défi d'augmenter leur consommation de produits alimentaires bio, sans augmenter leur budget tout en se faisant plaisir. Le défi se base sur le progrès global des comportements alimentaires des équipes, peu importe d'où on part, l'essentiel est de progresser ensemble !

A qui s'adresse le défi ? : Le grand défi s'adresse à tous les publics Personnes seules, couples, foyers avec/sans enfants, étudiants, retraités... : **toute personne souhaitant accéder à une alimentation saine et savoureuse tout en conservant la maîtrise de son budget.**

Au programme de ce défi : Des temps forts et de la convivialité sont au programme : Visite de fermes bio, animations sur la nutrition; comment confectionner ses repas bio à budget constant et en maîtrisant son temps : atelier culinaire avec Jany Gleize, chef étoilé de la bonne Etape pour réaliser des plats de saison avec des produits locaux, et plein d'autres surprises !

Pour info ce même défi est aussi mené dans le Lubéron par le CPIE04, pour en savoir plus : solange.linhard@cpie04.com

LES TEMPS FORTS...

Durant toute la durée du défi, qui prendra fin en juin 2021, **vous allez vous faire plaisir, apprendre des astuces pour plus de goût, de santé et de partage.** En participant, vous allez progresser en équipe, avec les autres foyers qui participent pour aller vers une alimentation qui vous ressemble. **Et surtout, vous allez vivre à 100 % les temps forts que nous détaillons.**

- Pour découvrir le projet et rencontrer vos co-équipiers, **une soirée de lancement conviviale sera organisée**, la date n'a pour le moment pas pu être fixée.
- Participer au défi, c'est aussi participer à **des visites de fermes bio et à des découvertes des lieux d'approvisionnement en produits bio-locaux.**
- Divers ateliers vont être proposés : **comment cuisiner des plats bio-locaux peu coûteux; comment conserver les fruits et les légumes** (confitures, bocaux etc...) **avec du matériel «maison», jardiner en toute simplicité.**
- Des animations ludiques, autour de la diététique** pour découvrir puis échanger sur l'équilibre alimentaire, avec des plats bio-locaux et à budget constant.
- Des spectacles, des soirées jeux et plein d'autres surprises vous attendent.**
- Et pour finir et faire le bilan de ce défi géant, **la soirée de clôture festive pour le terminer en beauté !**

C'est encore le moment de s'inscrire, alors si vous habitez le territoire Durance-Provence: Aubignosc, Château-Arnoux, Châteauneuf-Val Saint-Donnat, l'Escale, Ganagobie, Les Mées, Malefougasse, Malijai, Peyruis, Peipin, Salignanc, Sourribes ou encore Vولlonne vous pouvez y participer !

Pour l'inscription c'est facile, rendez-vous sur www.faapsudest.org et suivez les infos !



INFOS

ASSOCIATION GESPER
6 Rue A. LAVOISIER
04000 DIGNE LES BAINST
Tél. 04 92 34 33 54
avignarath@gesper.eu
<http://www.contact@gesper.eu>



Voilà maintenant un peu plus de deux ans que PassTime est présent dans les Alpes-de-Haute-Provence. Ce sont toujours plus de réductions dans les restaurants, les commerces, les loisirs qui vous sont proposées pour vous faire dépenser moins. PassTime, c'est l'incontournable des bons plans.

DÉPARTEMENT



MAIS QU'EST-CE-QUE PASSTIME ?

PassTime c'est deux supports : un guide «papier», (à avoir toujours dans votre poche !) et une application téléchargée sur votre smartphone. Ils vous permettent de bénéficier de nombreuses réductions qui vont de 30 à 50 % dans les restaurants, les commerces et loisirs de notre département.

Pour notre département ce sont plus de **145 partenaires**, qui ont adhéré au programme et chez lesquels vous allez pouvoir tout au long de l'année **bénéficier de nombreuses réductions et tout cela de façon ILLIMITÉE !** Les avantages ne s'arrêtent pas là ... en effet PassTime c'est aussi 90 éditions en France, donc en souscrivant à l'offre, tout en voyageant en famille ou entre amis, vous allez tout de même pouvoir profiter des remises chez plus de 17000 partenaires partout en France.

En résumé PASSTIME c'est le bon plan pour vos envies et vos besoins au quotidien avec des offres de réductions locales !

2 OFFRES DE RÉDUCTIONS

Selon la formule que vous allez choisir (3 vous sont proposées), vous pouvez bénéficier de deux offres : une offre découverte et une offre permanente.

➤ **L'OFFRE DECOUVERTE (OD)** : va vous permettre de **découvrir l'établissement avec de fortes réductions allant de 30 à 50%**, que ce soit dans les commerces, les restaurants ou les loisirs et atout supplémentaire non négligeable, que vous soyez seul, à deux ou à plusieurs (jusqu'à 6 personnes), cela fonctionne !

➤ **L'OFFRE PERMANENTE (OP)** : cette seconde offre vous permet de **profiter de manière régulière et illimitée toute l'année** des réductions dans les restaurants, commerces et loisirs.

QUELLES FORMULES POUR QUELS AVANTAGES ?

Maintenant que vous avez vu les deux offres de réductions, il va falloir choisir parmi les 3 formules proposées en fonction de vos besoins.

✓ **LA FORMULE PASSTIME LIBERTÉ** : pour seulement **34,90€ vous allez pouvoir profiter de l'OFFRE PERMANENTE (OP)** c'est à dire

PASSTIME, LA BONNE IDÉE CADEAU QUI TOMBE À PIC !

des réductions illimitées dans chaque établissement et bénéficier de 10 à 30 % dans les restaurants, commerces et loisirs, toute l'année chez les 17 000 partenaires nationaux avec l'application.

✓ **LA FORMULE ESSENTIEL ou GUIDE PAPIER LOCAL** : En souscrivant cette offre à 59,50€ **profitez de l'OFFRE DECOUVERTE (OD) avec de fortes réductions allant de 30 à 50% dans les restaurants commerces et loisirs des Alpes-de-Haute-Provence toute l'année**, mais aussi de l'OFFRE PERMANENTE pour retourner de façon illimitée dans les établissements locaux partenaires.

✓ **LA FORMULE PREMIUM** : Cette formule à **89,90€ qui regroupe les offres Essentiel + Liberté vous fait bénéficier de l'OFFRE DECOUVERTE avec les 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.



QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Profiter de réductions c'est bien, mais souscrire à une des offres Pass-Time cela représente aussi d'autres avantages:

- La souscription à une des trois formules est amortie en seulement une ou deux utilisations.
- Vous allez économiser des centaines d'euros par an tout en vous faisant plaisir.
- Les offres sont valables pour une à 6 personnes pour les restaurants ou les loisirs.
- Le guide papier et/ou l'application sont utilisables dès maintenant jusqu'à fin décembre 2021.

Et autre point positif surtout en cette période compliquée, vous allez faire vivre les commerçants locaux tout en vous faisant plaisir !



LA FORMULE LIBERTÉ OU PRÉMIUM LES + !

La Formule Liberté ou Premium vous permettent de bénéficier en plus du guide papier local des OFFRES PERMANENTES en illimité mais aussi 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 c'est des avantages à tous les niveaux.



LE GUIDE PASSTIME, LE BON PLAN QUI VOUS FAIT ECONOMISER TOUT EN VOUS FAISANT PLAISIR !

PASSTIME : IDÉE CADEAU POUR LES CE ET LES CHEFS D'ENTREPRISES !

PasTime est le cadeau idéal à offrir à ses employés, pour la fin de l'année ! En effet, offrir ce guide c'est offrir du pouvoir d'achat tout au long de l'année, et permet de faire découvrir et de soutenir les commerces locaux qui en ont tant besoin, surtout en ce moment !

GUIDE PASSTIME JE LE VEUX ! COMMENT L'ACHETER ?

Alors, vous êtes convaincu par le fait que le Guide PassTime est LE bon plan à offrir ou à s'offrir pour bénéficier toute l'année de remises non négligeables ? Pour vous le procurer c'est très simple, il suffit de vous connecter sur www.passtime.eu, vous pouvez choisir le mode de paiement, par CB (entièrement sécurisé), par chèque ou par Paypal. Une fois cela effectué vous recevez le guide chez vous, quarante-huit heures après la réception de votre règlement, ou bien dans votre entreprise, votre CE ou amicale. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre représentant du personnel, ce dernier dispose d'un tarif de groupe préférentiel à partir de trois personnes.



Comme le Magazine Mouv'in est partenaire du Guide PassTime, nous vous proposons une OFFRE SPECIALE MOUV'IN NOËL PASSTIME.

Pour la souscription à une formule ESSENTIEL (local) ou à la FORMULE PREMIUM (local+national) une remise de 30 à 50 % vous est accordée ! Les frais de port sont également OFFERTS !

Pour en bénéficier, pensez à saisir le code TFQFTMMY depuis le site www.passtime.eu, dans la rubrique «j'ai un code promo» !

Pour plus d'informations contactez Nicolas Minière au 06 62 88 66 94 ou par mail : nm.04@passtime.fr

FAITES LE PLEIN DE REDUCTIONS
grâce au PASSTIME des Alpes-de-Haute-Provence

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



EDITION LIMITEE

- ▶ N°1 des guides de réduction
- ▶ Des centaines d'euros d'économies par an
- ▶ Formule amortie en 1 ou 2 utilisations
- ▶ Valable de 1 à 6 personnes
- ▶ Utilisable dès maintenant jusqu'au 31/12/2021
- ▶ Un guide local et une application nationale

Offre Spéciale Noël
- 30 à - 50 % sur l'achat des Formules Passtime



Valable dans la limite des stocks disponibles

Sur : passtime.fr / Code promo : TFQFTMMY

Avec le confinement et les restrictions sanitaires, il n'est plus possible pour le moment d'aller au restaurant. C'est pour cela que Marlène et Stéphane, les propriétaires de Mario Bistro à Pierrevert vous proposent leur plats à emporter, ainsi c'est Mario bistro qui s'invite chez vous et ils maintiennent une activité en ces temps difficiles.

PIERREVERT



MARIO BISTRO LE RESTO À LA MAISON !



LE RESTAURANT

Mario Bistro c'est l'histoire d'un couple de passionnés Marlène et Stéphane qui ont ouvert leur restaurant après plusieurs mois de travaux. **Marlène s'occupe de la partie cuisine avec une carte mêlant cuisine du terroir et cuisine du monde.** Elle travaille avec des produits frais de qualité. Tout au long de l'année; ce sont des produits locaux et de saison pour le plus grand bonheur de nos papilles. Stéphane, quant à lui, s'occupe de l'accueil et du service en salle dans un style décontracté mais toujours professionnel. Il saura également vous conseiller au mieux sur les vins qui vont accompagner votre repas. Le restaurant possède 2 belles terrasses, 1 grand parking privé ainsi qu' un accès pour les personnes à mobilité réduite. **Durant l'été, le restaurant organise également des soirées musicales et des soirées barbecue pour le plus grand bonheur des petits et grands.**

MARIO BISTRO S'ADAPTE !

En cette période de confinement compliquée pour les restaurants, **Mario Bistro s'adapte et vous propose des plats à emporter tous les soirs du jeudi au dimanche.** Consultables via sa page facebook, une sélection de plats à réchauffer, d'entrées et de desserts vous sera proposée chaque début de semaine, **avec toujours le souci de vous satisfaire au mieux avec de bons petits plats. Les commandes pourront être prises jusqu'à 19h et les retraits se font sur rendez-vous pour éviter à la clientèle de se croiser.** Vous pourrez donc toujours vous régaler à la maison mais également faire une bonne action en soutenant le travail de Marlène et Stéphane.

MENU DE NOËL ET DU JOUR DE L'AN

Savourer un bon repas au restaurant pour les Noël et le jour de l'an semble être malheureusement compromis pour cette année... **Mais Marlène et Stéphane savent rebondir, alors c'est tout naturellement qu'ils souhaitent vous proposer deux menus spéciaux à emporter, l'un pour les 24 et 25 décembre, l'autre pour le 31 décembre et 1er Janvier, et à déguster chez vous. Vous pouvez être certain de vous régaler !**

24 & 25 DÉCEMBRE 2020

Menu de Noël

ENTRÉES À 12€

- ♡ Salade Folle de Gésiers, Tranches de Magret Fumés & Pépites de Foie Gras
- ♡ Foie Gras de Canard, Chutney de Figues & Toast
- ♡ Gravlax de Saumon, Brunoise de Pomme Granny Smith & Crème montée aux herbes

PLATS À 18€

- ☆ Queue de Lotte Lardée & ses St Jacques Snackées au Poivre de Sichuan - Crèmeux de Butternut aux Noix
- ☆ Magret de Canard, Sauce aux Cèpes & son Risotto Forestier
- ☆ Filet de Boeuf, Sauce Porto & Son écrasé de Pomme de Terre à la Truffe

MENU ENTRÉE - PLAT : 26€

RESERVATION AU 0612692251 OU MP FACEBOOK OUVERTE JUSQU'AU DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

RETRAIT LE JEUDI 24 DÉCEMBRE SUR RDV

Foie Gras : 90€/kg - 46€/500g - 24€/250g
 Saumon Gravlax : 49€/kg - 25€/500g - 13€/250g

31 & 1ER ANNÉE 2020/2021

Menu de l'An

ENTRÉES À 12€

- ♡ Escalopes de Foie Gras Poêlées sur crèmeux de Butternut au Noix
- ♡ Feuilleté à la Lotta, Poireaux & son Mesclun

PLATS À 18€

- ☆ Filet de Perdreau, Jus aux Aïnelles Poêlée de Champignons & Fèves
- ☆ Risotto aux St Jacques & sa sauce Homardine

MENU ENTRÉE - PLAT : 26€

RESERVATION AU 0612692251 OU MP FACEBOOK OUVERTE JUSQU'AU DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

RETRAIT LE JEUDI 31 DÉCEMBRE SUR RDV

Foie Gras : 90€/kg - 46€/500g - 24€/250g
 Saumon Gravlax : 49€/kg - 25€/500g - 13€/250g

Réservation MP Facebook ou 0612692251

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
10 €**
sur votre
contrôle technique

AUTOSUR

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

**3X SANS
FRAIS**
PAR CARTE BANCAIRE



Assistance
Communication
Événementiel

Les tâches administratives représentent pour vous une galère ?

Besoin de visuels ou vidéos mais ce n'est pas votre métier ?

Un événement à organiser mais par où commencer ?

Faites votre métier, je m'occupe du reste !

Marie PIZZALA



06.13.80.03.11



contact@newwave04.fr



New Wave

Un Noël **Green**
à petit prix !

Matériel Informatique
RECONDITIONNÉ



- ✓ Matériel récent et testé
- ✓ Garantie 1 an
- ✓ Jusqu' à 70% moins cher

APC INFO SERVICES - 367 ave. Georges Pompidou, MANOSQUE - **04.94.37.49.56**

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-DEC**
à l'adresse : magmouvin@mouv-in.com

Implanté dans le paysage manosquin depuis 2006, le magasin Robin Jardins-Botanic est toujours très soucieux du respect de la nature. Dès qu'il s'agit de se positionner comme un acteur majeur dans le jardinage écologique, toutes les équipes sont sur le pont pour maintenir le cap d'une « jardinerie naturelle » !

MANOSQUE

Entreprise familiale et indépendante, sous enseigne Botanic, filiale des pépinières Robin dans les hautes Alpes, tout comme les magasins de Gap, Sisteron et Barcelonnette. Nous sommes d'abord des producteurs d'arbres et arbustes pour le jardin, de sapins de Noël, de plants forestiers et de plants truffiers. Les pépinières Robin existent depuis 1948. Des passionnés du végétal et de la nature !

LE JARDINAGE ÉCOLOGIQUE

Botanic a été véritablement avant-gardiste en supprimant les pesticides chimiques et engrais de synthèse de ses rayons dès 2008 (11 ans avant la loi Labbé). Des solutions naturelles sont proposées en magasin ainsi que des alternatives pour jardiner en respectant l'environnement. **Cela passe aussi par des conseils sur le jardinage écologique et ses bonnes pratiques.**

Pour aller encore plus loin sur la question des pesticides, Botanic propose depuis 2014 de nombreuses collectes de pesticides au sein des magasins, plusieurs tonnes ont été collectées et neutralisées par un éco-organisme.

BOTANIC RECYCLE LES POTS PLASTIQUES !



Depuis cet automne, Botanic a lancé la 1^{ère} filière de recyclage et de valorisation des pots plastiques pour les particuliers. **Après avoir marqué les esprits avec la collecte de pesticides, l'enseigne pionnière en matière de développement durable crée l'évènement en proposant un nouveau service inédit, de collecte**

de pots horticoles en plastique, Cette opération proposée depuis le mois d'octobre, vise à **récupérer tous les pots rapportés en magasin pour les transformer en granulés plastique qui serviront à la fabrication d'une toute nouvelle gamme de pots 100% recyclés.** Cette opération d'envergure et permanente permet à Botanic d'innover avec cette première filière de recyclage et de valorisation des pots horticoles plastiques pour le grand

ROBIN JARDINS-BOTANIC UNE JARDINERIE PAS COMMES LES AUTRES !

public. (Seuls les pots avec le sigle "5PP" se trouvant dessous peuvent se recycler).

Vous aussi faites un geste pour l'environnement et participer à sa préservation !



**BOTANIC, LA JARDINERIE NATURELLE
PAS COMME LES AUTRES !**

PLANTS POTAGER 100 % BIO

Les végétaux sont issus de l'agriculture raisonnée ou de l'agriculture biologique. Aujourd'hui, ce sont plus de 98 % des végétaux d'extérieur qui sont issus de l'agriculture raisonnée ou de l'agriculture biologique, certification MPS, plantes Bleue, fleurs de France... Large choix également de graines potagères bio. A noter la part très significative de producteurs régionaux ou français avec plus de 80 %. **Les outils et accessoires de jardinage ne sont pas en reste avec de nombreux produits « fabriqué France ».**



LA VENTE DES PESTICIDES CHIMIQUES EN ANIMALERIE STOPPÉE

Botanic n'a pas attendu l'interdiction ou une nouvelle réglementation pour **retirer de ses rayons les antiparasitaires pour chiens et chats à base de pesticides chimiques.**



L'enseigne propose des gammes d'antiparasitaires naturels pour animaux sans pesticides mais aussi une quarantaine de soins naturels pour un animal en pleine santé et un environnement de vie préservé. Vous trouverez également des croquettes sans céréales, car comme l'on dit chez eux « les chiens et les chats ne sont pas des poules ! »

UN MARCHÉ ALIMENTAIRE BIO SUR PLUS DE 300 m²

Découvrez le banc de fruits et légumes de saison, issu de l'agriculture biologique. Un point d'honneur est mis à garantir des origines françaises dès que cela est possible, voire locale, c'est encore mieux ! Produits frais, épicerie, produits en vrac, cave à bière et vins, 100 % bio bien sûr !



Pour prendre soin de vous toujours dans une démarche de produits naturels, Botanic Manosque vous propose de découvrir l'espace Bien-être où vous trouverez une large gamme d'huiles essentielles et des produits de naturopathie.

Retrouvez également la gamme de cosmétiques, crèmes, shampoings...certifiés "ecocert".

Vous trouverez certainement des idées cadeaux originales à mettre sous le sapin pour faire plaisir aux petits comme aux grands : diffuseurs d'huiles essentielles, boules de bains effervescentes, bougies aux différentes senteurs, des thés bio aux saveurs variées... Et pourquoi ne pas opter pour un cadeau écologique et zéro déchet ? Rendez-vous chez Botanic pour trouver le cadeau parfait !



botanic

OUVERT LE DIMANCHE

Votre jardinerie naturelle



ESPACE ALIMENTAIRE

Fruits & légumes, produits frais, épicerie fine...

ESPACE BIEN-ÊTRE/NATUROPATHIE

Robin Jardins botanic® à MANOSQUE

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi en continu de 9h à 19h

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

Robin Jardins botanic® à SISTERON

Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72

Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h et 14h-19h

Ouvert le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

botanic



SPECTACLE

Comme tous les autres lieux culturels, le Centre René Char de Digne-les-Bains, s'est vu dans l'obligation de fermer ses portes au public et de faire annuler toutes les représentations prévues. Mais cette épidémie ne doit pas prendre le pas sur la culture. C'est pourquoi, le Centre René Char s'adapte pour vous proposer une autre façon d'assister à des concerts... de chez vous !



LE CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR S'ADAPTE À LA SITUATION !

LES RENDEZ-VOUS MUSICAUX

RETRANSMISSION AUDIO

JEUDI 3 DÉCEMBRE à 19h

RUBEN PAZ Y SU CHÉVÉRÉFUSION [musiques du monde/Cuba]

Concert enregistré en public au CC René Char, le 15 juin 2017

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence

Ruben Paz et ses musiciens nous invitent ainsi pour une soirée résolument festive à consommer sans modération avec des moments de musique et de danse, aux rythmes cubains, chauds et sensuels.

<https://rubenpazcuba.com/cheverefusion/>



RETRANSMISSION VIDEO

SAMEDI 5 DÉCEMBRE à 21h

NINA ATTAL [soul blues]

Concert enregistré en public au CC René Char, vendredi 5 juillet 2012

Nina Attal est une chanteuse française, guitariste et auteure-compositrice née en 1992. Avec un talent incroyable pour le Live, à l'image des artistes qu'elle vénère, Nina Attal aime faire le show. Musicienne exigeante, elle déborde d'une énergie qui la hisse au niveau des plus grands artistes.

<https://ninaattal.com/>



CONCERTS #CHEZ VOUS

Si la situation actuelle perdure et que vous ne pouvez pas venir au Centre Culturel René Char, tout est prévu pour que vous puissiez assister de chez vous aux **retransmissions des concerts de BASTIEN LANZA et la DIVA SANS VOIX**, filmés et enregistrés au Centre Culturel René Char (à huis clos).

SAMEDI 12 DÉCEMBRE à 21h

BASTIEN LANZA [chanson]



Après son premier album *2h du mat*, marqué par un duo avec Francis Cabrel et plus de 250 concerts, Bastien Lanza revient avec *Bleu*, dans lequel il confirme ses talents d'auteur-compositeur-interprète et affine son identité artistique..

www.bastienlanza.fr

JEUDI 17 DÉCEMBRE à 19h

LA DIVA SANS VOIX [théâtre musical]

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence

Trois musiciens et un «Uber-présentateur», se trouvent sur scène avec une mission impossible : donner au public un concert des plus beaux extraits d'opéra, avec pour orchestre, un basson, un alto, un violoncelle et une cantatrice qui s'est malheureusement fait porter pâle.



<https://www.artsetmusiques.com/spectacle-musical/la-diva-sans-voix/>

Retrouvez ces concerts audio/vidéo, sur la page facebook de la ville de Digne-les-Bains et du Centre Culturel René Char.

INFOS
Toute l'équipe du service culturel reste à votre disposition au 04 92 30 87 10
N'oubliez pas de suivre l'actualité du centre culturel sur le site www.centreculturelrenechar.fr et sur la page facebook

LE LIONS CLUB S'ADAPTE POUR UN «NOËL POUR TOUS LES ENFANTS HOSPITALISÉS»

Tout le monde sait que pour les associations le meilleur moyen de récolter des fonds est d'organiser diverses animations et manifestations. Malheureusement avec la crise sanitaire tout est annulé. Le Lions Club de Manosque en fait aussi les frais... Pour autant, le Lions Club s'adapte pour continuer à aider ceux qui en ont besoin. A période exceptionnelle, dispositif exceptionnel pour Le Lions Club !

MANOSQUE



LE LIONS CLUB S'ADAPTE !

Depuis la traditionnelle brocante du 15 août et le Forum des Associations au mois de septembre, **les actions pensées et organisées par le Lions Club manosquin ont subi un arrêt brutal**. En effet, cette année le loto géant de fin d'année tant attendu par bon nombre d'entre vous, ne se tiendra pas, le Bus de la Vue a lui aussi été annulé, tout comme le dépistage du diabète...

Il n'est pas question pour le président Thomas Baudoin et tous les autres membres de baisser les bras, bien au contraire, c'est encore plus dans des moments comme ceux que nous traversons que la philosophie du Lions Club prend tout son sens : «SERVIR».

Il n'a pas fallu longtemps aux membres du club pour trouver LA solution pour pallier la situation : créer exceptionnellement une cagnotte solidaire en ligne !

L'idée a germé et la voilà mise en place sur la plateforme Leetchi.



UNE CAGNOTTE SOLIDAIRE POUR QUI, POUR QUOI ?

Pour les membres du Lions quoi de plus satisfaisant que de voir pétiller les yeux des enfants, hospitalisés pendant la période de Noël lorsqu'ils reçoivent des cadeaux ? Alors **vous l'aurez compris cette cagnotte solidaire va servir à récolter des fonds qui vont permettre d'offrir des cadeaux de Noël aux enfants hospitalisés**. Pour cette année particulière les membres du Lions Club souhaitent que **chacun puisse apporter sa contribution, de manière différente, mais le résultat est le même !**

Il est inutile de rappeler qu'il n'y a pas de petits dons, chacun fait comme il a envie, en fonction de ses possibilités, pour le Lions Club, **un euro reçu c'est un euro reversé**. Si vous aussi vous souhaitez contribuer à cette cagnotte, c'est très simple, il suffit de se connecter via internet à l'adresse suivante : <https://www.leetchi.com/c/lions-club-de-manosque-en-faveur-des-enfants-hospitalises>
La cagnotte est d'ores et déjà en ligne et vous pouvez faire un don jusqu'au 19 décembre.

LE LIONS CLUB EST TOUJOURS ACTIF MALGRÉ LA SITUATION

Bien que le Lions Club soit beaucoup moins actif sur le terrain, il n'en reste pas moins, que les membres sont toujours très actifs dans les oeuvres et qu'ils mettent un point d'honneur à fédérer les énergies. Des projets ? **Les membres ne manquent pas de motivation pour reprendre, dès que cela sera possible, leurs activités**. Ils croisent les doigts pour que le Salon des Vins et de la gastronomie puisse se tenir au mois d'avril, avec une nouveauté : **il ne se tiendra pas à Gréoux-les-Bains comme cela était le cas lors des deux premières éditions, mais à Manosque**, (à ce propos le Lions Club de Manosque souhaite remercier la ville de Gréoux-les-Bains d'avoir permis la réussite deux premières éditions). D'autre part, ils souhaitent vivement pouvoir reprendre aussi leurs actions telles que le Bus de la Vue, le tournoi de Golf, le dépistage du diabète, la Banque Alimentaire... En attendant, de pouvoir enfin reprendre le cours des choses, le Lions Club continue d'apporter son aide à celles et ceux qui en ont besoin, et compte bien sur la générosité des donateurs qui est essentielle, pour assurer à minima les aides d'urgences qui vont se présenter en cette fin d'année 2020 et pour l'année 2021.



INFOS

LIONS CLUB DE MANOSQUE
c/o Golf du Luberon
La grande Gardette
04860 PIERREVERT
Tél. 06 60 47 53 68
<http://www.lionsclub-manosque.com>

Implanté dans les établissements de l'Education nationale, le réseau des GRETA-CFA répond aux besoins de formation et de professionnalisation des jeunes, des salariés et des demandeurs d'emploi. C'est le moment pour vous de vous lancer dans une formation professionnelle qui vous correspond !

LE GRETA-CFA ALPES PROVENCE, VOTRE PARTENAIRE-FORMATION !

TERRITOIRE

LES FORMATIONS AU GRETA-CFA

Le GRETA-CFA Alpes Provence propose une offre de formation multi-métiers répartie sur deux départements et intervient dans les domaines suivants :

- Prévention – Sécurité ● Automobile – Transport – logistique
- Industrie ● Bâtiment – Travaux publics ● Santé – Médico social
- Hôtellerie restauration ● Animation ... et bien d'autres....

Retrouvez toutes les offres de formation sur www.gretanet.com

RECRUTEMENT EN COURS...

Pour cette fin d'année le GRETA-CFA lance une campagne de recrutement, sur le titre Professionnel Assistant de Vie aux Familles.

Vous êtes attirés par le secteur de l'aide à la personne ? Vous aimez aider les autres, vous savez les écouter, vous avez un bon relationnel tout en étant discret(e), cette formation peut vous intéresser !

Vous serez accompagnés dans votre projet de formation par une équipe compétente et formés avec des intervenants expérimentés de ce secteur.

- ✓ Formation ouverte à tout public et financée par la Région
- ✓ Recrutement durant le mois de décembre 2020
- ✓ Démarrage de la formation en janvier 2021
- ✓ Lieu de formation : GRETA-CFA Antenne de Manosque

Il reste encore des places, c'est le moment de vous inscrire !

CONTACT
 Tél. 04 92 72 72 29
 ou par mail
greta.antenne.manosque@ac-aix-marseille.fr



Session janvier 21

Devenez Assistant(e) de vie aux familles avec le GRETA-CFA Alpes Provence !

#formez-vous à demain

@ greta.antenne.manosque@ac-aix-marseille.fr
 ☎ 04 92 72 72 29

Retrouvez la fiche formation sur : WWW.GRETANET.COM

Même si nous vivons une année particulière qui n'incite pas vraiment à la fête il est important de continuer à garder ces petits plaisirs que l'on retrouve à Noël, voici quelques tendances et idées afin de décorer au mieux votre maison votre sapin ou votre table. Les tendances pour cette année sont plutôt tournées vers le naturel et la sobriété, ce qui contraste un peu avec les habitudes que nous avons....

QUELLES TENDANCES POUR LES DÉCOS DE NOËL 2020 ?

LES TENDANCES DÉCOS DE NOËL 2020

Cette année, la décoration de Noël mise sur les inspirations d'antan, du rouge et du blanc associés à du bois, des casse-noisettes et autres sucres d'orge dans un esprit un brin scandinave. L'incontournable duo rouge et vert sera également de la partie, tout comme des touches de doré pour apporter la note précieuse à la saison des fêtes. **Certains choisiront d'ailleurs de jouer le grand jeu et miseront carrément sur une décoration de Noël un brin baroque.** Pour une inspiration plus écolo et récup', on n'hésite pas cette année à utiliser des éléments trouvés dans la nature ou à détourner des objets que l'on possède déjà. L'astuce sera par exemple de parer votre intérieur d'éléments que vous aurez ramassés, comme des pommes de pin, et customisés. **Toujours est-il que la tendance est à la sobriété,**



Tout l'opposé d'un Noël clinquant !

Pour le sapin les boules transparentes que l'on garni de friandises, confettis ou autres seront elles aussi tendance cette année.

Petite surprise cette année, les fleurs s'utiliseront aussi comme décoration de Noël. Et si les poinsettias et belles compositions fleuriront à merveille les tables, les fleurs artificielles classiques ou exotiques serviront également de décor au sapin de Noël. Original, non ?



LES IDÉES DE DÉCORATION POUR VOTRE TABLE

Cette année fait la part belle aux décoration de table naturelles avec des couleurs beige-marron très tendances avec également **du végétal et de la récupération**



.Vous allez pouvoir ressortir le service en céramique de votre grand-mère pour amplifier ce côté chaleureux.

Vous pouvez rajouter des photophores et un centre de table végétal pour **accentuer le côté éco-responsable de votre décoration.** Enfin n'hésitez pas à rajouter des bougies de différentes tailles dans divers contenants pour que la magie opère.



LA TENDANCE DÉCO POUR CE NOËL 2020 FAIT PLACE À LA SOBRIÉTÉ !

CRÉER UN NOËL MYSTÉRIeux

Dans la même lignée que votre sapin ou votre table, **votre coin salon pourra lui aussi être décoré dans les tons beige-marron avec des bougies omniprésentes pour une ambiance chaleureuse et mystique à la fois,** mais pour cette année pas de gros investissements déplacer ces meubles en rajoutant **quelques touches de récup ou du fait main suffira à vous mettre dans l'ambiance.**

DÉCO RAPIDE POUR LES RETARDATAIRES

Si vous n'avez pas vu le temps filer et que vous êtes en retard pour votre déco de Noël, et bien sachez qu'il n'est jamais trop tard ! C'est le moment de mettre à profit votre coffre où le courrier à pour habitude de s'entasser ou même de sortir la malle qui prend la poussière dans un placard. **On place l'élément dans un endroit stratégique de la maison et on le remplit à ras-bord de boules de Noël et de branchages.** On laissera bien évidemment de couvercle ouvert pour donner l'impression que l'on découvre un trésor ! **Et voilà une déco vite expresse mais qui fera tout de même son effet....**

En principe, le 1^{er} dimanche de l'Avent, les Provençaux attachés à leurs coutumes, installent la traditionnelle crèche. Dans les villages, de notre territoire, nous pouvons aussi contempler les magnifiques crèches qui prennent vie pour quelques semaines. Cette année cela est bien compromis, cependant, la tradition demeure et nous faisons un petit tour d'horizon des coutumes.

RÉGION

Vous ne savez peut-être pas mais à l'origine de la crèche provençale vient non pas de notre belle Provence mais plutôt de nos voisins d'Italie. Et oui, c'est dès le XII^{ème} siècle que dans les églises italiennes on représentait la scène de la Nativité avec des sculptures mobiles non fixées au sol.

Traversant les Alpes, la crèche provençale a pris de plus en plus d'importance dans les célébrations de Noël pour devenir la tradition la plus suivie en Provence et même dans d'autres régions de France.

Voilà donc pour l'origine de la crèche.



LA CRECHE ET LES SANTONS TOUT UN SYMBOLE

La crèche représente la scène de la Nativité avec les santons qui sont une représentation des habitants des villages provençaux. Parmi les incontournables et les indispensables on retrouve, le berger, le rémouleur; le tambourinaire, Lou Ravi, l'enfant Jésus, Marie, Joseph, l'âne, le boeuf. En principe dans la pure tradition provençale, l'enfant Jésus sera ajouté seulement le 24 décembre à minuit.

Aux sujets bibliques, s'ajoutent tous les personnages caractéristiques de la vie d'un village que l'on retrouve dans la Pastorale Maurel. La Pastorale, autre tradition typique de la Provence, est un spectacle qui se joue entre le 25 Décembre et le 2 Février.

Les Santons ou «Santoun» en provençal sont en argile et créés artisanalement à la main et avec amour par les santonniers. Ces artisans ont le coup de main pour donner à ces figurines de terre

CRÈCHES, SANTONS UNE TRADITION INCONTOURNABLE

une figure humaine, une allure, un caractère et même un rang social.

RÉALISER UNE CRECHE AUTHENTIQUE



En complément du sapin de Noël joliment décoré, la crèche trouve sa place. Qu'elle soit des plus classiques ou très moderne chacun trouvera plaisir à réaliser une crèche en famille.

Pour réaliser une crèche authentique, il est de tradition que la crèche soit composée de bois et d'argile et peinte à la main. On peut également en trouver en plâtre. Si vous tenez à avoir une crèche authentique dans votre maison, il est préférable d'éviter de choisir une crèche en plastique qui viendrait rompre le charme de la tradition. A l'intérieur de la crèche on place souvent de la paille pour rappeler l'étable, de la mousse ou encore des petits morceaux de bois. Vous pouvez tout à fait à l'occasion d'une balade en forêt ramasser tout ce dont vous avez besoin pour rendre la crèche plus vraie que nature... Et comme nous l'avons vu, les santons sont indispensables. Rien de mieux que les figurines réalisées dans le respect des traditions. Ils doivent être confectionnés à la main selon une méthode transmise de génération en génération. D'ailleurs c'est l'occasion de valoriser le travail de nos santonniers locaux qui en ont bien besoin en cette période....

Chose importante aussi, toujours dans le respect de la tradition, votre crèche doit-être installée à la Sainte-Barbe, c'est à dire le 4 Décembre, le premier dimanche de l'Avent ou le dernier dimanche avant Noël et devra rester en place jusqu'au 2 Février.

LES PERSONNAGES INDISPENSABLES



La création d'une crèche reste quelque chose de très personnel, puisqu'elle est le reflet de la sensibilité de chacun; Vous pouvez la composer comme vous le souhaitez avec

des nombreux santons qui représentent les différents métiers de l'époque où les activités populaires d'Antan.

Toutefois, pour une crèche authentique et comme nous l'avons évoqué la présence de quelques personnages incontournables est indispensable. On parle là des santons de la Nativité : Marie, Joseph, et bien entendu l'enfant Jésus. Hormis la Sainte Famille,

l'âne, le boeuf l'Ange Gabriel doivent être présents dans la crèche. Enfin les bergers et les Rois Mages au nombre de 3, font aussi partie des personnages indispensables à la composition d'une crèche authentique. Les Rois Mages doivent être placés autour de la crèche et doivent être avancés au fur et à mesure jusqu'au 6 janvier, jour de l'Épiphanie.

COMMENT PLACER LES SANTONS DANS LA CRÈCHE ?

Vous allez peut-être être surpris, mais il existe, toujours dans le cas de la réalisation d'une crèche authentique, une manière de disposer les santons dans la crèche. Contrairement à certaines idées reçues, la crèche n'est pas figée dans la tradition et doit laisser libre cours à votre imagination, sa réalisation doit rester un moment festif, mais le placement des santons ne doit pas être laissé au hasard. Nous allons vous donner quelques indications. Tout d'abord, tous les santons présents dans la crèche; doivent donner l'impression de s'avancer vers Jésus, ils ne doivent par conséquent pas lui tourner le dos. Ensuite certains doivent être placés au centre même de votre crèche c'est le cas pour les personnages de la Nativité : Jésus, Marie, Joseph, l'âne et le boeuf. Les Rois Mages ne doivent pas non plus manquer à l'appel.

La Sainte Vierge doit, elle, être positionnée proche de l'âne. Le Santon Joseph doit quant à lui avoir le boeuf à ses côtés. Les Rois Mages, comme nous l'avons dit plus haut doivent être placés loin et avancés de jour en jour jusqu'au 6 janvier. Le santon qui représente l'Ange Gabriel doit être placé derrière Marie. Enfin, à l'extérieur de la crèche, n'oubliez pas de placer le berger et ses moutons. Libre à vous par la suite de placer des santons représentant les métiers de l'époque autour de la crèche : le meunier, le boulanger, le porteur d'eau, le tailleur de pierre etc...



LES PERSONNAGES TYPIQUES

Parmi les personnages de la crèche, on retrouve des personnages caractéristiques de la vie d'un village et ils ont bien entendu une histoire.

L'aveugle a retrouvé son fils devant la crèche, le bohémien qui a volé l'enfant de l'aveugle se repend devant la Nativité; le rémouleur qui lui boit trop est seul avec son chien ainsi que Barboumiou et Pistachié, les deux frères recueillis par un aubergiste... Dans les personnages provençaux typiques on retrouvera entre autres la Provençale à l'aïoli, le Meunier, les Marchands d'ail, les Pêcheurs, la Poissonnière, le Poissonnier, le Marinier, la Femme à la lavande, le Marchande de Poterie, le

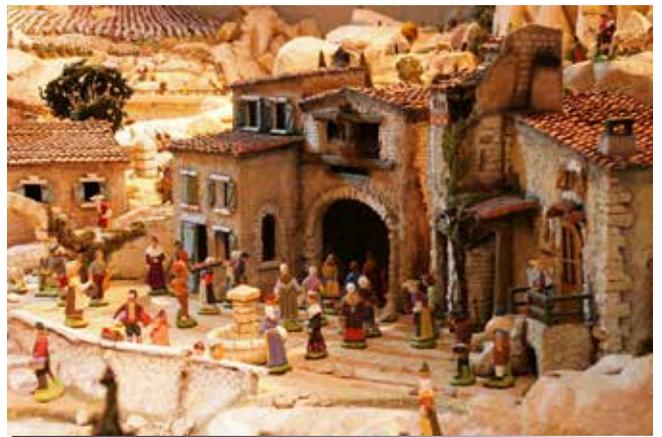


Ramasseur et le cueilleur d'olives, les bergers, les bergères, le boulanger et la boulangère.... les couples de jeunes : les Arlésiennes et les Tambourinaires, les couples de vieux : Grasset et Grassette, le couple au parapluie, les Vieux assis sur un banc et bien d'autres encore.... tous en costume du 19^{ème} siècle mais qui peuvent aussi accompagner les modèles les plus contemporains.

Une crèche se constitue sur plusieurs générations, elle s'agrandit d'année en année par des santons ou des éléments de décors que l'on choisit. Il est important de souligner que la réalisation de la crèche en Provence est dans chaque foyer une tradition qui se perpétue et est indispensable à la fête de Noël provençale.



*Nous vous souhaitons
de très belles fêtes ...*



MANOSQUE HANDBALL L'ESPRIT D'ÉQUIPE PLUS QUE JAMAIS...

Alors que le monde du sport amateur est complètement mis à l'arrêt, les dirigeants de Manosque Handball tiennent à faire passer un beau message de solidarité aussi bien pour les licenciés du club que pour tous ceux qui ne le sont pas pour soutenir les clubs et associations sportives, c'est dans des moments comme celui que nous nous rendons compte de ce qu'est l'esprit d'équipe !

MANOSQUE

Nous avons pour habitude de relayer les informations du club Manosque Handball, des résultats, des projets réalisés ou à venir... **bref tout ce qui concerne la vie du club en temps normal.** Pour cette édition, l'info sera différente, mais elle n'en reste pas moins très importante. **Les dirigeants, souhaitent adresser un message plein de solidarité pour tous les licenciés du club et les autres...ceux qui n'osent pas franchir le pas de l'adhésion dans un club.**

“ Pour les licenciés du Club Manosque Handball

Tout d'abord, **MERCI, merci aux 205 personnes qui nous ont fait confiance et ont repris une licence au Manosque Handball cette année, et ce malgré les risques de suspension de la saison qui est arrivée plus tôt que prévu. Merci à ces mêmes 205 handballeurs de ne pas vouloir arrêter et de comprendre à quel point la situation est compliquée. On peut déjà garantir qu'une fois cette saison finie et lorsqu'on aura plus de visibilité sur nos finances, on fera un geste pour tous vous remercier.**

A l'exception du salarié, l'ensemble des acteurs du Manosque Handball donnent de leur temps bénévolement. **Le but étant de vous faire pratiquer le handball dans les meilleures conditions, ou de le faire découvrir au plus grand nombre grâce à des actions. Plus que jamais, nous avons besoin en cette période particulière de solidarité et d'entraide "**

Pour les non licenciés du Club Manosque Handball

Pour ceux qui ne sont pas licenciés dans une association sportive : dès que ce maudit virus nous laissera tranquille, venez faire du handball, du basket, du volley, du rugby, de la gym, de la danse... **Peu importe, mais faites du sport, soyez en bonne santé ! Faites-vous des nouvelles connaissances, voir des amis. Faites-vous confiance pour apprendre à vos enfants les bases de notre sport, mais aussi apprendre à gagner avec modestie, à perdre avec respect, à travailler pour progresser, ne pas baisser les bras face à un défi, à faire partie d'un groupe.**

Quant à nous dirigeants, coachs, bénévoles **nous resterons optimistes, motivés et motivants.** Nous reprendrons dès que les conditions nous le permettront **avec encore plus d'envie et de dynamisme, le plaisir de se retrouver sur le terrain n'en sera que décuplé.**

A très vite, Manosque Handball //

LE CLUB S'ADAPTE !

En attendant de pouvoir se retrouver sur les terrains, les coachs ne laissent pas pour autant "tomber" leurs équipes. En effet se sont des séances en visio pour maintenir le cardio, ou des séances de renforcement musculaires qui s'organisent. Même si cela n'est pas la même chose qu'en "réel", ces séances "virtuelles" permettent non seulement de se maintenir en forme mais aussi de maintenir une cohésion d'équipe. Et on peut dire que cela fonctionne ! La preuve en image :



Cardio et renforcement en visio, c'est aussi ça la passion du sport...



Encore un peu de patience, et bientôt nos amoureux du petit ballon en cuir pourrons retrouver leurs sensations sur les terrains. Bon courage à tous !



L'EPM Athlétisme Manosque avait pourtant bien repris ses activités et comptait pouvoir profiter du stade de la Ponsonne refait à neuf... mais la situation sanitaire et le nouveau confinement ont une nouvelle fois donné un coup d'arrêt aux athlètes. Ce n'est pas pour cela que les coachs et licenciés se laissent abattre. Nous faisons un petit point sur le club !

MANOSQUE

58 ANS D'EXISTENCE !

L'EPM Athlétisme (Entente Provençale Manosque Athlétisme) fait partie des plus anciens clubs de sport de Manosque. **Créé en 1962, il compte à ce jour pas moins de 300 licenciés, tous âges et toutes catégories confondus, ainsi qu'une trentaine d'encadrants** (membres du bureau, comité directeur, entraîneurs et bénévoles). Depuis 2016, René Ocelli est le président du club et est soutenu par une équipe dynamique qui insufflé depuis 4 ans un renouveau et qui ne compte pas s'arrêter là !



LA VIE DU CLUB

300 licenciés, cela fait quand même du monde et de fait cela entraîne **un nombre important de catégories, le club est donc organisé en fonction de ces dernières.**

De 6 à 12 ans, c'est l'Ecole d'Athlétisme qui se retrouve, en temps normal, tous les samedis matins, pour l'entraînement. **Le principe de ce groupe est de travailler la motricité générale sous forme de jeux,**

et beaucoup par équipe. En effet même si l'athlétisme reste un sport à dominante individuelle, **le club souhaite inculquer coûte que coûte l'esprit d'équipe !** Tous les entraînements se veulent ludiques pour que les athlètes en devenir viennent avec plaisir.

De 12 à 16 ans on entre dans la **catégorie cadets/minimes.** C'est à partir de ce moment là que **les jeunes athlètes choisissent une ou plusieurs familles de disciplines, puisque l'athlétisme en compte trois : la course, le saut et le lancer.** Pour celles et ceux qui n'arrivent pas à se décider, ils participent aux épreuves combinées : le décathlon, qui consiste à pratiquer toutes les familles !

Enfin **3^{ème} et dernière catégorie, les adultes dès l'âge de 17 ans et jusqu'à....** Cette dernière catégorie est composée de 3 groupes qui s'illustrent en course hors stade, 10 km, semi-marathon, marathon sur route et cross.

Il y a **aussi le groupe trail**, pour les addicts de la course en milieu naturel !



EPM ATHLÉTISME, LE CLUB DU «SPORT-ROI» DES JEUX OLYMPIQUES !

LES RÉSULTATS

Après le 1^{er} confinement, certaines épreuves ont pu reprendre. **Le groupe des trailers a d'ailleurs obtenu de bons résultats.** Malheureusement pour les autres disciplines, tous les championnats 2020 se sont arrêtés.

Les jeunes du club sont classés dans le Top 10 des benjamins/minimes et dans la catégorie cross, **on peut compter une douzaine de jeunes athlètes du club qui ont participé aux championnats régionaux et qui de fait se qualifient pour le championnat de France.** Bravo à eux ! Parmi ces sportifs très prometteurs, le club se démarque avec **Faustine Boyer qui est dans les meilleures françaises au 60 m haies.** Chez les adultes, c'est Nicholas Touwett, athlète Ourgandais arrivé en France comme réfugié politique en 2019 qui se classe troisième au championnat du monde de cross.

Nicholas est entraîné par Florent Lacasse, Champion du monde Junior en 2000 à Santiago du Chili. Tous les membres du club peuvent être fiers de lui puisque **son club formateur n'est autre que l'EPM Athlétisme...** Cette année le club a aussi une jeune recrue de 20 ans, plus que prometteuse : Eloïse Feraud. Etudiante à l'IUFM d'Aix, **elle est deux fois championne de France en hors-stade et deux fois championne de France en hors-stade en catégorie Espoirs.**

EN CETTE PÉRIODE LE CLUB S'ADAPTE...

Etant donné que la pratique sportive en club est désormais suspendue pour les raisons que nous connaissons tous, **les entraîneurs ne laissent pas pour autant leurs petits protégés sans rien faire !**

Pour les benjamins, les deux coachs attirés envoient des exercices et des jeux à faire chez soi. **Ils mettent un point d'honneur à encadrer les athlètes pour maintenir un lien,** et font même des vidéos via les réseaux sociaux pour que les troupes ne perdent pas une once de motivation. Pour le 12-16 ans, des séances d'entraînement et de renforcement musculaire sont programmées en ligne pour que chacun puisse maintenir sa forme physique. Et pour les plus investis, des cours via zoom sont organisés. Alors certes, ce n'est pas la même chose que les entraînements au stade mais c'est toujours mieux que de ne rien faire du tout ! Les catégories hors stade et route ne sont pas laissées pour compte, les coachs préparent des plans d'entraînements qui sont transmis via internet. Bref vous l'aurez compris, l'athlétisme est un sport certes individuel mais les athlètes ne sont pas livrés à eux-mêmes et sont toujours accompagnés !

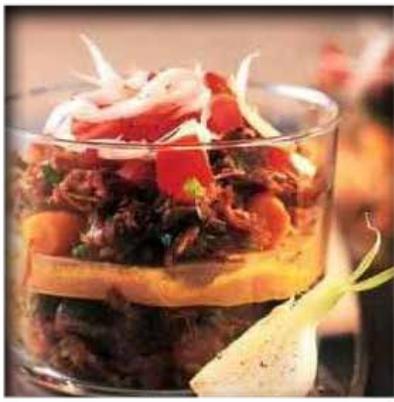
Si vous souhaitez vous aussi faire partie de la famille des athlètes et rejoindre le club, il est tout à fait possible de faire deux séances d'essais avant de vous lancer !

Infos et renseignements

www.manosque.athle.com - manosque.athle@gmail.com

Tél. 06 08 58 38 14

Le club a créé une page facebook pour chaque catégorie.



❖ Verrine de queue de bœuf au foie gras

*pour 10 personnes • préparation : 30 min
cuisson : 7h40*

- La veille, verser le vin rouge dans une grande cocotte puis y ajouter le thym, le laurier, les clous de girofle, les carottes pelées et coupées en rondelles et les verts de poireau émincés
- Saler, ajouter 10 grains de poivre noir puis plonger la queue de boeuf coupée en quatre. Porter à ébullition puis couvrir et ramenez à feu doux.
- Laisser cuire 4 heures. Egoutter, retirer les herbes, les clous de girofle et les grains de poivre. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur
- Le lendemain, émietter la viande et la verser dans un saladier, ajoutez 5 cuillères à soupe de persil finement ciselé. Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients, verser sur la viande et mélanger.
- Couper les tomates en quatre, ôter les graines et couper la chair en petits dés. Emincer finement les oignons nouveaux. Mélanger les deux dans un bol. Découper le bloc de foie gras en 10 tranches de taille moyenne.
- Préparer les verrines en mettant successivement de la viande de queue de boeuf, une tranche de foie gras, de la viande de queue de boeuf puis terminer par une cuillère de tomate et oignons. Donner un tour de moulin à poivre et servir.

1 queue de bœuf, 500 g de foie gras

3 tomates, 6 oignons nouveaux ou Cébettes (petits), 1 oignon, 2 carottes
2 l de vin rouge, 2 poireaux,

Sel ou sel fin, 10 grains de poivre
2 bouquets de thym, 3 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil plat
2 clous de girofle

Vinaigrette : 1 c. à s. de moutarde,
2 c. à soupe de vinaigre de xérès,
4 c. à soupe d'huile d'olive

Sel ou sel fin
Poivre du moulin



❖ Pommes de terre au caviar

*pour 4 personnes
préparation : 20 min • cuisson : 15 min*

- Rincer les pommes de terre et les faire cuire à l'eau légèrement salée.
- Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter et les rafraîchir sous l'eau courante, les couper en rondelles épaisses.
- Saler très légèrement la crème et la poivre.
- La répartir sur les tranches de pommes de terre et garnir chacune d'une cuillerée à café de caviar.
- Servir aussitôt

3 pommes de terre moyennes à chair ferme (roseval ou charlotte)

- 100 g de caviar d'aquitaine
- 150 g de crème fraîche épaisse
- sel, poivre



1 pintade
2 oranges
le jus d'une orange
1 c. à soupe de miel
3 c. à soupe de sucre
2 branches de romarin
sel, poivre

❖ Pintade rôtie à l'orange et au romarin

*pour 6 personnes • préparation : 20min
cuisson : 45 min (préchauffer le four th. 6 (175°C))*

- > Presser le jus d'une orange, avec un presse-agrumes. Réserver la peau et les zestes. Dans un bol, mélanger le jus d'une orange avec le miel. Napper toute la pintade avec ce mélange à l'aide d'une maryse. La placer dans un plat allant au four préalablement beurré ou huilé. Effeuilier les branches de romarin et les parsemer sur la pintade. La Poivrer;
- > Pour la cuisson de la pintade, la faire cuire au four pendant 45 min. Avec une poire à sauce, arroser régulièrement la pintade de son jus de cuisson. Si le jus n'est pas suffisant, retirer la pintade du four et y ajouter une cuillère à soupe d'huile. La pintade est une volaille maigre et rejette moins de jus qu'un chapon, plus gras. Vous pouvez également y incorporer un peu d'eau.
- > Prélever les zestes des 2 oranges. Les plonger dans 1/2 L d'eau bouillante auquel vous ajoutez le sucre. Laisser cuire 2 min. Dix minutes avant la fin de cuisson de la volaille, ajouter les zestes autour de la recette de pintade pour créer un joli décor mais aussi pour la parfumer.
- > Servir la pintade au four bien chaude. Vous pouvez accommoder ce plat de pommes de terre rissolées et de patates douces cuites au miel. Les saveurs n'en seront que décuplées



200 g de crème de marrons
8 jaunes d'œufs, 160 g de sucre
30 g de beurre, 6 marrons glacés
6 cuil. à soupe de sirop de châtaigne (Monin)
Feuilles d'or
Pour la chantilly : 20 cl de crème liquide
1 sachet de sucre vanillé
20 g de sucre

❖ Parfait à la châtaigne et à la crème de marrons

*pour 6 personnes
préparation : 25 min • cuisson : 10 min*

- > Porter le sucre à ébullition dans une casserole avec 8 cl d'eau. Laisser bouillir jusqu'à ce que le sirop atteigne 116 °C (petit boulé).
- > Fouetter les jaunes d'œufs dans un saladier, et verser le sirop en mince filet tout en fouettant. Continuer jusqu'à ce que le mélange soit froid. Incorporer les 3/4 de la crème de marrons
- > Dans un saladier, fouetter la crème liquide en chantilly, et ajouter la vanille et le sucre.
- > Incorporer délicatement à la préparation aux marrons
- > Répartir la moitié de la préparation dans 6 moules à cannelés en silicone beurrés
- > Déposer au centre une noisette de crème de marrons. Recouvrir du reste de préparation.
- > Placer au congélateur pour 12 h.
- > Démouler en passant les moules sous l'eau chaude. Napper d'une cuillerée de sirop de châtaignes et décorer avec les marrons glacés et les feuilles d'or.



1 poire Rocha (poire du Portugal)
25 g de Foie gras (canard ou oie, au choix)
1 noix de beurre
1 cuillère à café de sucre de canne
1 cuillère à café de miel
Mélange 4 épices

❖ Verrines de poires au foie gras

pour 2 personnes
préparation : 15 min • cuisson : 10 min

- Eplucher la poire, la couper en quatre, enlever le trognon. Couper chaque quartier en petits dés (environ 1 cm).
- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle, et y jeter les dés de poire
- Saupoudrer avec le sucre, et commencer la cuisson en remuant régulièrement
- Saupoudrer ensuite avec le mélange quatre épices, selon votre goût, et ajouter la cuillère de miel.
- Mélanger de temps en temps, et laisser caraméliser un peu. Les dés de poire doivent rester légèrement croquants. La cuisson prend environ 10 min.
- Retirer du feu et laisser refroidir
- Dresser les verrines : pour ce faire, déposer une couche de dés de poire dans le fond du verre
- Recouvrir d'une couche de copeaux (ou dés, plus facile à faire) de foie gras. Ensuite, encore une couche de dés de poire.
- Déguster



12 huîtres (n°4)
15 cl de vin blanc type gewurtz
1 échalote
3 jaunes d'oeufs
20 g de beurre au sel de Guérande

❖ Huîtres au sabayon

pour 2 personnes
préparation : 20 min • cuisson : 10 min

- Ouvrir les huîtres, les enlever de leur coquille et les faire dégorger dans une passoire. Bien garder tout le jus
- Hacher finement l'échalote. La faire fondre dans du beurre demi-sel. Ajouter la même quantité de jus d'huître (filtré) et de vin blanc. Faire bouillir. Allumer le grill..
- Pendant ce temps battre les jaunes d'oeufs. Ajouter le mélange jus et vin blanc.
- Faire crémer sur un feu doux (battre sur le feu jusqu'à ce que le mélange devienne un peu épais).
- Ajouter les morceaux de beurre salé
- Sur la plaque qui va au grill, faire un lit de gros sel
- Napper de sabayon. Poivrer et faire gratiner 1 à 2 min (juste le temps de prendre un petite couleur)
- Déguster immédiatement



❖ Douez battata aux cardons (ragoût d'agneau marocain)

*pour 4 personnes • préparation : 20min
cuisson : 1 heure*

- > Faire revenir la viande dans un peu de beurre. Quand elle est dorée de toute part, faire revenir l'oignon haché, puis ajouter les tomates, et 1 grand verre et 1/2 d'eau.
- > Ajouter les épices (cumin, paprika, piment), le bouquet de coriandre, et l'ail haché.
- > Ajouter les pommes de terre entières ou coupées en deux selon leur taille, et les cardons.
- > Couvrir et laisser mijoter à feux doux pendant une heure. (mais on peut aussi le faire à la cocotte minutte, c'est plus court !).

1 épaule d'agneau désossée par le boucher,
coupée en gros cubes, 1 botte de cardon bien blancs,
détaillés en tronçons, 2/3 tomates fraîches mondées et
épépinées, 10 pommes de terre épluchée
2 oignons hachés, 2 gousses d'ail, 1 piment oiseau vert
1/2 bouquet de coriandre, 1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika



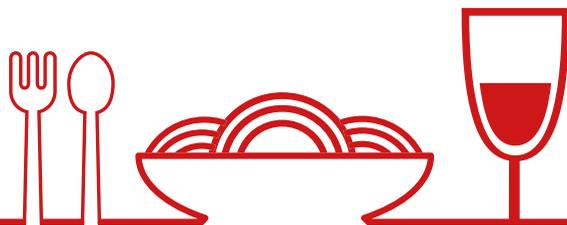
❖ Délice aux framboises et aux fruits de la passion

*pour 8 personnes • préparation : 40 min
cuisson : 10 min*

- > Pour la génoise : mélanger ferme le sucre et les jaunes d'oeufs (faire un peu blanchir).
- > Verser sur le mélange les deux blancs battus en neige et 60 g de farine. Incorporer délicatement le tout.
- > Verser dans un moule à manqué et cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 10 min
- > Pour les mousses : faire chauffer dans deux casseroles différentes le coulis de framboises et le coulis de fruits de la passion et mangues
- > Ajouter 2,5 feuilles de gélatine (préalablement ramollies dans de l'eau froide) dans chacune des casseroles et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues. Verser dans deux bols et attendre que cela refroidisse.
- > Répartir enfin la crème fraîche battue en chantilly dans chacun des bols. Laisser raffermir un peu au frigidaire.
- > Monter le gâteau : disposer la génoise au fond d'un cercle à pâtisserie. Verser la mousse aux fruits de la passion puis celle aux framboises. Laisser toute une nuit au frais.
- > Décor : le lendemain, chauffer la gelée de fruits rouges et y faire dissoudre la 1/2 feuille de gélatine (préalablement ramollie dans de l'eau froide). Glacer le dessus du gâteau au pinceau. Décorer le milieu d'une rose en pâte d'amandes et saupoudrer de fins copeaux de chocolat blanc. Oter le cercle avant de servir (passer la lame d'un couteau sur les bords au préalable)!
- > N.B. Rose en pâte d'amandes : confectionner 6 petits disques et un cône. Disposer chacun des disques autour du cône en les faisant se chevaucher (pour faire les pétales).

2 oeufs, 60 g de sucre, 60 g de farine,
250 g de coulis framboises,
250 g de coulis de fruits de la passion et de
mangues, 5 feuilles de gélatine,
350 g de crème fraîche entière liquide
Pour le décor (facultatif) :
35 g de gelée de fruits rouges,
1/2 feuille de gélatine. Pâte d'amandes rose,

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. Mario Bistro propose aussi la vente à emporter ! Pensez-y... 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

L'été est terminé, la reprise est loin derrière vous, la fin de l'année est la dernière ligne droite qui sera salutaire pour l'ensemble de votre vie, alors prenez chaque instant pour faire un sans-faute, surtout sur le plan personnel.



TAUREAU
21/04 > 21/05

La fin de l'année semble un peu fatigante pour vous, de nombreux projets professionnels et de la tension en famille, vous semble soudainement insurmontables, vous aimeriez être tout simplement ailleurs.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Décidemment vous n'aimez pas la simplicité et durant ces deux mois cela va se confirmer. Vous faites la vie impossible envers tous ceux que vous aimez. Dites-vous tout simplement que la perfection n'existe pas.



CANCER
22/06 > 22/07

Pensez-vous réellement aux autres ou les autres sont-ils vous uniquement? Vous vous sentez de plus en plus seul, mais à qui la faute. Remettez-vous en question pour que 2021 soit différent de votre vécu.



LION
23/07 > 23/08

Une fin d'année révolutionnaire, des projets comme s'il en pleuvait, vous serez le signe phare de ce début d'année. Un seul bémol, vous n'aurez pas trop de temps pour la famille, mais vous vous rattraperez dès 2021.



VIERGE
24/08 > 22/09

Difficile de vous faire entendre, voire de vous faire comprendre. Vous devrez instaurer de la patience et un nouveau mode de communication et cela à tous les niveaux. Noël est une fête de rassemblement.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous appréciez cette période où pour vous, il est plus facile d'être vous-même. La griserie de votre moral partagé est terminée, et tout se met à nouveau en place. Un régime alimentaire et du sport seraient de bon aloi, après les beuveries des fêtes de fin d'année.



SCORPION
24/10 > 22/11

Voici une période constructive, comme s'il s'agissait d'un nouveau départ. Les idées fusent et vous venez de comprendre que vous ne serez pas la machine qui fait par obligation. Vous prenez de la maturité. Vive 2021 après une année 2020 stressante.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Tout vous semble à sa place et subitement vous ne vous faites plus un monde de tout. Une Zen attitude, vous envahit soudainement. Les recueils de Méditation, s'amoncellent sur votre table de salon. Pour vous, une nouvelle phase s'annonce.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Un peu stressé par les fêtes de fin d'année qui approchent, vous avez envie de nouveaux horizons et de passer la période de fin d'année dans un autre endroit, mais off course entouré de tous ceux qui sont chers à votre coeur.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Comme vos voisins du Zodiac, vous avez besoin de nouveauté, voire de vous échapper, et de changer d'horizon, tout s'articule dans ce sens et votre agitation est grande, vous n'avez qu'à réunir toutes les informations collectées.



POISSONS
19/02 > 20/03

Les fêtes de fin d'année, vous stressent déjà, il serait bon de vous décharger des obligations de jadis. Laissez-vous porter par ceux qui s'excitent autour de vous. Vous n'êtes pas seul(e) dans l'histoire. Noël est à tout le monde.

ARTISAN BOULANGER PATISSIER CHOCOLATIER

ROUGER

- ★ 6 BÛCHES TRADITIONNELLES
- ★ 5 NOUVELLES BÛCHES PRÉSTIGES
- ★ 2 NOUVELLES BÛCHES GLACÉES

★ ET AUSSI : chocolats fins, marrons glacés, orangettes, truffes, cerises à la liqueur, macarons, nougats, pompes à l'huile et gibassiers, pain d'épices... pains bios.

**DU 25 DÉCEMBRE
AU 24 JANVIER 2021**

**PARTICIPEZ
À LA TOMBOLA DES ROIS !**
pour tout achat d'une galette ou brioche des rois,
1 ticket de tombola vous sera OFFERT

**LA MAISON ROUGER
OFFRE 1000€* SOUS FORME
DE BONS D'ACHAT
POUR LES 5 PLUS CHANCEUX !**

(RÉPARTIS EN 5 BONS D'ACHATS DE 200€ CHACUN)



*Boulangeries ouvertes
les 24, 25, 31 décembre
et le 1^{er} janvier*

MANOSQUE

AVENUE JEAN GIONO - Tél. 04 92 72 01 28

Tous les jours de 6h à 20h

PIERREVERT

PLACE DU 19 MARS 1962 - Tél. 04 92 75 84 79

Du lundi au samedi de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h30
Le Dimanche de 6h30 à 13h30