

#156 • OCTOBRE 2021
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

mouv-in[®]



Nature & Paysage
est le spécialiste des oliviers
et des végétaux de terrains secs
depuis plus de 30 ans.

Production locale | Sujets d'exception
Livraison de gros sujets | Plantation & Transplantation

CAHIER DÉCO/MAISON/HABITAT

ÉVÈNEMENTS, SORTIES

COMMERCES

OSEZ L'ALTERNANCE !

RENTRÉE OCTOBRE/DÉCEMBRE 2021

NOUVEAU PARCOURS NUMÉRIQUE

En continu sur 1 an

INFOGRAPHISTE (IMEP) + CONCEPTEUR DESIGNER UI

Titre professionnel
Niveau Bac + Licence

Rentrée 11 octobre 2021

En alternance sur 1 an

INFOGRAPHISTE (IMEP)

Titre professionnel
Niveau Bac

Rentrée 13 décembre 2021



Nous contacter, il reste encore quelques places pour le parcours numérique.

En continu sur 1 an

CHARGÉ(E) D'ADMINISTRATION DES RESSOURCES HUMAINES

Titre professionnel Niveau Licence

Rentrée décembre 2021

En alternance sur 1 an

CHARGÉ(E) D'ADMINISTRATION DES RESSOURCES HUMAINES

Titre professionnel Niveau Licence

Rentrée 7 octobre 2021



Remplace la licence RRHP et correspond mieux aux attentes des entreprises.

En continu sur 1 an : 960 h en centre
+ 322 h de stage long en entreprise

RESPONSABLE TECHNIQUE IMMOBILIER ET EN GESTION DE SINISTRE

Titre professionnel Niveau Licence

Rentrée 6 décembre 2021



Des profils sont déjà recherchés par les entreprises...

N'attendez plus, ADF vous informe au 04 92 72 82 82
Email : accueil@adfformation.fr Site : www.adfformation.fr

#156 ● 15^{ème} SAISON
OCTOBRE 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 / NI 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



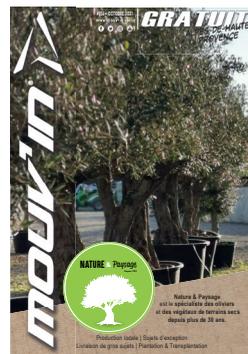
Octobre, saison des feuilles qui tombent, des citrouilles, des marrons et... début de l'automne. C'est aussi le mois de consacré à la lutte contre le cancer du sein et ce depuis 26 ans... Alors, on apporte un peu de couleur et on se mobilise durant tout le mois pour apporter sa contribution. Ne nombreuses manifestations s'organisent ici et là durant tout le mois. La Ville de Manosque n'est pas à la traîne en la matière. Au vu du succès rencontré avec le Défi Connecté Mars Bleu, il était évident de relancer le challenge pour Octobre Rose. Alors, on chausse ses plus beaux appareils de sport et on enchaîne les kilomètres pour faire grimper le compteur ! Retrouvez toutes les infos pour ce défi dans les pages de votre magazine. L'automne est aussi le moment de faire un coup de propre dans son jardin pour qu'il reprenne de sa superbe au printemps. Votre magasin Interior's vous propose des idées déco pour un intérieur qui vous ressemble. Vos nuits ne seront plus les mêmes en suivant les conseils de Literie Décor, votre spécialiste de la literie. Et comme tous les mois, retrouvez l'agenda des animations et festivités, nous pouvons encore constater ce mois-ci que celui-ci est encore bien fourni, et, au vu des périodes difficiles que nous avons traversées qui va s'en plaindre ? Surtout pas nous !

En attendant le prochain numéro qui sera disponible début novembre, nous vous souhaitons à tous et à toutes une bonne lecture !

Sophie GUIOU

NB: En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, les événements sont susceptibles d'être annulés ou reportés. Il est préférable de se renseigner auprès des organisateurs. Ces derniers sont organisés dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

15 ANS



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

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



CLIMALLIANCE

Installation de Climatisation & Pompe à Chaleur

Votre partenaire énergies renouvelables



Bénéficiez du dispositif gouvernemental

MaPrimeRénov'

Mieux chez moi, mieux pour la planète

Grâce à la Prime CEE,
recevez une aide
pour financer vos travaux
et réduire votre facture
d'énergie.

Celle-ci est cumulable
avec Ma PrimeRénov'



Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE

RD 4096 - La Ricaude - 04 180 Villeneuve (face au radar)

☎ 04 86 56 58 46

☎ Florian 07 85 82 09 79

✉ climalliance@orange.fr





CASINO

GRÉOUX | LES BAINS

ÉNORME SUCCÈS DEP



**3 machines
nouvelle génération !**

**FORTUNE AGE DELUXE
SCARAB GRAND
GOLDEN JUNGLE**



Espace de jeu ouvert tous les jours de 10h à 1h en semaine

Le Bistrot est ouvert du mercredi au

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPEN

VENEZ VOUS AUSSI VIVRE UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE...



UIS SEPTEMBRE 2021 !



CASINO
GRÉOUX BAINS

- 56 machines à sous
- 13 postes de roulette anglaise électronique et black jack électronique



et jusqu'à 2h les vendredis, samedis et veilles de jour férié.
dimanche de 12h à 14h et de 19h à 22h.

DANCE...APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).

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



Blizzard
Marie Vingtras

« C'est bien une idée de même ça, s'inquiéter de briser le cœur de quelqu'un. »

Éditions de l'Olivier

BLIZZARD

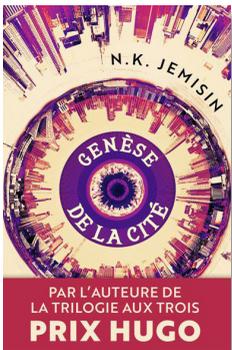
Marie Vingtras
Éditions de l'Olivier

En Alaska, au cœur d'une tempête, un jeune garçon disparaît. Il n'aura fallu que quelques secondes à la jeune femme qui l'accompagnait pour le perdre de vue. Aussitôt elle se lance à sa recherche, bientôt suivie par les rares habitants du coin. Une course contre la mort s'engage

où tous les participants vont révéler les tourments de leur âme. Une écriture incisive et directe pour ce premier roman qu'on ne peut pas lâcher jusqu'à la fin. Une belle découverte !



SCIENCE FICTION



GÉNÈSE DE LA CITÉ TOME 1

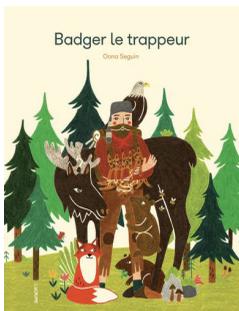
N.K. Jemisin
Éditions J'ai Lu

Quand une cité atteint sa maturité, elle se choisit un représentant et ne lui laisse pas le choix. Chaque quartier de New York devient un individu. L'autrice profite de ces personnages pour donner une voix aux quartier et communautés qu'ils représentent. Les tensions sont vives, et le livre brille par ses dialogues mais une

menace Lovecraftienne rôde...



JEUNESSE



BADGER LE TRAPPEUR

Oona Seguin
Éditions de l'Agrume

Badger est un trappeur qui vit dans le Montana. Mais contrairement aux autres il ne chasse pas car il aime trop les animaux. Et justement aujourd'hui ils ont tous besoin de lui... Une belle histoire sur l'amitié et l'entraide magnifiée par des couleurs splendides.



LA FILLE QU'ON APPELLE

Tanguy Viel
Éditions de Minuit

Max Le Corre, gloire locale de la boxe, est aussi le chauffeur du maire de la ville. Alors quand sa fille a besoin d'un logement et d'un travail, il n'hésite pas à demander au maire de l'aider. Encore une fois Tanguy Viel nous parle d'injustice sociale, d'un monde où les puissants abusent de leur position dominante et où les faibles n'ont aucun échappatoire. Il le fait avec brio dans une langue dense et hypnotique.



LA FÉLICITÉ DU LOUP

Paolo Cognetti
Éditions Stock

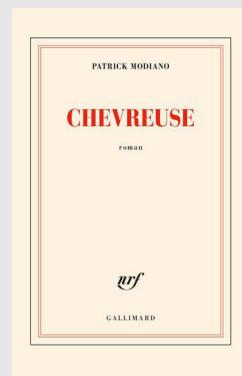
Fausto 40 ans et Sylvia 27 ans cherchent tous les deux un nouveau départ dans leur vie. Ils vont se rencontrer dans une petite station de ski du Val d'Aoste et très vite ils vont tomber amoureux et vivre au rythme imposé par la nature. Comme toujours la montagne est un personnage à part entière dans les romans de Paolo

Cognetti. Il nous en parle avec amour et respect dans une très belle écriture.

A ne pas manquer !

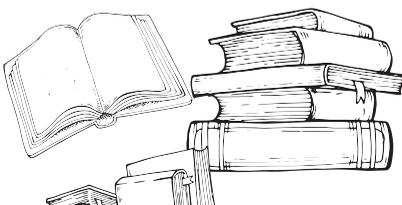
CHEVREUSE

Patrick Modiano



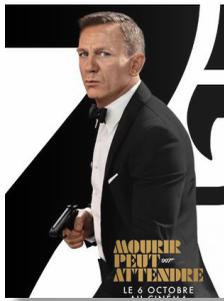
« Pour la première fois depuis quinze ans, le nom de cette femme lui occupait l'esprit, et ce nom entraînerait à sa suite, certainement, le souvenir d'autres personnes qu'il avait vues autour d'elle, dans la maison de la rue du Docteur-Kurzenne. Jusque-là, sa mémoire concernant ces personnes avait traversé une longue période d'hibernation, mais voilà, c'était fini, les fantômes ne craignaient pas de réapparaître au

grand jour. Qui sait ? Dans les années suivantes, ils se rappelleraient encore à son bon souvenir, à la manière des maîtres chanteurs. Et, ne pouvant revivre le passé pour le corriger, le meilleur moyen de les rendre définitivement inoffensifs et de les tenir à distance, ce serait de les métamorphoser en personnages de roman. »



DÉCOUVREZ LES SORTIES D'OCTOBRE 2021
à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 6 OCTOBRE



MOURIR PEUT ATTENDRE

Espionnage, Thriller, Action
Avec : Daniel Craig, Rami Malek, Léa Seydoux

James Bond a quitté les services secrets et coule des jours heureux en Jamaïque. Mais sa tranquillité est de courte durée car son vieil ami Felix Leiter de la CIA débarque pour solliciter son aide : il s'agit de sauver un scientifique qui vient d'être kidnappé.

SORTIE LE 13 OCTOBRE



EIFFEL

Drame, Biopic, Comédie
Avec : Romain Duris, Emma Mackey, Pierre Deladonchamps

Venant tout juste de terminer sa collaboration sur la Statue de la Liberté, Gustave Eiffel est au sommet de sa carrière. Le gouvernement français veut qu'il crée quelque chose de spectaculaire pour l'Exposition Universelle de 1889 à Paris, mais Eiffel ne s'intéresse qu'au projet de métropolitain.

SORTIE LE 20 OCTOBRE

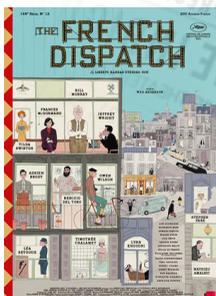


TOUT NOUS SOURIT

Comédie
Avec : Elsa Zylberstein, Stéphane De Groott, Guy Marchand

Tout sourit à Audrey et Jérôme. Ils ont trois merveilleux enfants et leurs métiers les passionnent. Le temps d'un week-end, ils partent chacun de leur côté... Avec leurs amants respectifs. Sauf qu'ils ont la même idée : aller dans leur maison de campagne....

SORTIE LE 27 OCTOBRE



THE FRENCH DISPATCH

Comédie, Drame
Avec : Benicio Del Toro, Frances McDormand, Mathieu Amalric

The French Dispatch met en scène un recueil d'histoires tirées du dernier numéro d'un magazine américain publié dans une ville française fictive du 20e siècle.



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



PREPAREZ VOTRE JARDIN POUR L'AUTOMNE



Les fruitiers de saison

À partir de 5,40€



POMMIER



POIRIER



PLAQUEMIER



AMANDIER



VIGNE



FRAMBOISIER

Un automne pas monotone

À partir de 2,60€



ROSIER



PHOTINIA



ÉRABLE



NANDINA DOMESTICA



FUSAIN AILÉ



ÉLÉAGNUS



Quand planter un olivier ?
Dans le sud de la France, la plantation des oliviers s'effectue de septembre à juin. C'est donc le bon moment !

À partir de 12,80€

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

Rejoignez-nous :
@natureetpaysage04



JEU FAMILLE



WHAT'S MISSING

*A partir de 7 ans Durée de la partie 20 min
De 3 à 6 joueurs*

Chaque joueur pioche une carte qu'il garde secrète (utilisant la page supérieure du livret comme paravent) et la place sous la page plastique transparente dans le sens qu'il souhaite. On peut alors commencer la phase dessin. Il est interdit d'écrire, de copier tout ou partie du dessin de la carte mais néanmoins, le but est de faire deviner à la fin aux autres joueurs. Puis, un par un, les joueurs vont retirer la carte secrète de leur livret puis montrer aux autres, leur dessin. Le premier joueur qui devine ce qu'il y avait sur la carte du joueur actif gagne la carte. Si personne ne devine, le joueur actif doit remettre dans la boîte une des cartes qu'il avait gagnées s'il en a une, plus celle qu'il n'a pas réussi à faire deviner bien sûr. Le vainqueur sera celui qui aura le plus de cartes à la fin de la partie.

STRATÉGIE

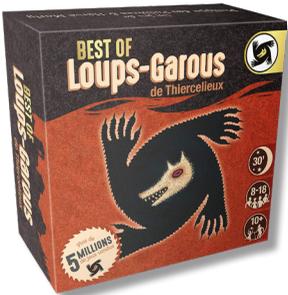


GLOOMHAVEN

*A partir de 12 ans
Durée de la partie 2 à 3h
De 1 à 4 joueurs*

Incarnez un groupe d'aventuriers mercenaires. Chacun caractérisé par des compétences spécifiques et aussi par les raisons qui l'ont poussé à s'aventurer dans ce coin perdu. Les joueurs devront s'entraider afin de terrasser les menaces tapies au fond de donjons ou de ruines oubliées grâce à un système innovant de cartes permettant de déterminer leurs actions et l'ordre de jeu. Le monde de Gloomhaven évoluera autour des joueurs au fur et à mesure des parties. À la fin de chaque scénario, les joueurs seront mis face à des choix qui détermineront l'évolution de l'aventure et les périples qui les attendent. Plus de 90 scénarios, plus de 1500 cartes, 17 classes de personnage, des choix multiples accompagnés d'un système Legacy, font de chaque campagne de Gloomhaven une expérience unique, une véritable saga.

GRAND CLASSIQUE

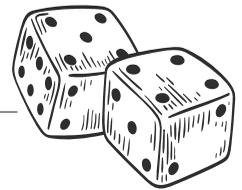


LES LOUPS-GAROUS DE THIERCELIEUX

A partir de 10 ans - Durée de la partie de 1h à 2h - Plus de 10 joueurs

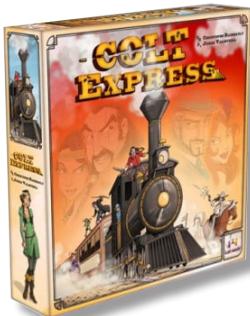
Derrière le décor idyllique de ce petit hameau, se cache un jeu de bluff redoutable. Les Loups-Garous de Thiercelieux est un jeu d'ambiance, presque un mini jeu de rôle où s'affrontent deux camps. Les villageois d'un côté et les loups-garous de l'autre. L'histoire est chaperonnée par un maître du jeu qui en fait le récit. Au début de la partie, chaque joueur reçoit une carte de rôle. Mais attention, celle-ci ne doit pas être révélée aux autres participants. Les objectifs de chaque camp sont antagonistes. Les loups-garous doivent manger les villageois, tandis que ces derniers doivent tuer les loups-garous pour se défendre.

COUP DE COEUR



COLT EXPRESS

A partir de 10 ans - Durée de la partie 60 minutes - De 2 à 6 joueurs



La partie est lancée, le jeu promet d'être rude. Entre les wagons, sur le toit, les balles fusent ; les hors-la-loi sont blessés. Le Marshall patrouille dans le train, contre-carre les plans des bandits et tente de faire régner l'Ordre et la Loi. Il est un danger supplémentaire. Un danger qui peut vous envoyer en prison ou entre quatre planches. Afin de sortir victorieux de cette folle entreprise, gérez au mieux vos déplacements, montez et descendez du train, ramassez des butins (mallette, bourses, bijoux), donnez des coups de poing, déplacez le shérif et surtout tirez. Votre arme sera votre plus fidèle amie. Qui obtiendra le titre d'As de la gâchette (et la prime qui l'accompagne) ? Qui aura le plus gros butin ? Chacun a sa propre personnalité, mais au bout du compte, tous n'ont qu'un seul but : réunir le plus gros magot pour lui-même en détroussant les passagers avant que le train n'arrive en gare.

L'Antre des Jeux

VENTE, LOCATION, TEST JEUX DE SOCIÉTÉ

MAGIC
The Gathering

FRIDAY NIGHT MAGIC
DRAFT WEEK-END / PRERELEASE

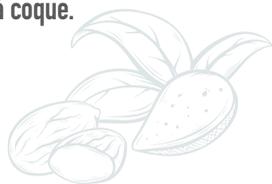
WARHAMMER
40,000

WARHAMMER
AGE OF SIGMAR

SOIRÉES
JEUX DE SOCIÉTÉ

★ **SALLE DE JEU**
3€ ACCÈS ILLIMITÉ

Tous les 2^{ème} dimanches du mois d'octobre, la ville d'Oraison se pare aux couleurs, senteurs et saveurs de l'amande, pour le rendez-vous incontournable des amateurs de ce fruit à coque.



Oraison

Oraison FÊTE L'AMANDE LE 10 OCTOBRE...



Avec l'arrivée de l'automne qui correspond à la récolte des amandes, Oraison accueille chaque année tous les acteurs de la filière (producteurs, transformateurs et consommateurs) pour célébrer ce fruit gourmand aux vertus nutritives incontestables.

L'ambition de l'association est de redonner à la Provence la place qu'elle mérite dans la production d'amandes.

L'AMANDE À ORAISON, UNE HISTOIRE ANCIENNE



Jusqu'au 19^{ème} siècle, Oraison hébergea le plus grand centre de cassage et de négoce de France, fournissant tous les dragistes et nougatiers de l'hexagone.

Il y avait à l'époque sept cassoirs. Les femmes cassaient les amandes à la main, avec le fer, petite barre carrée en acier striée à l'extrémité, de deux façons différentes et avec les galets de la Durance.



Le 10 octobre prochain, l'association La Fête de l'Amande fêtera ses quatorze ans !

UN DIMANCHE FESTIF

Tout le cœur de ville sera rendu piéton afin de redécouvrir le plaisir de marcher, de flâner et de profiter de tous les différents espaces, en toute quiétude.

Une occasion de connaître toutes les facettes de ce fruit à coque autour d'ateliers culinaires, de stands pédagogiques ou gastronomiques.

Les enfants seront accueillis toute la journée par l'équipe de LudoBrousse.

Les Fileuses d'Oraison, en costume provençal, vous feront redécouvrir les gestes ancestraux du cassage des amandes au fer ou à la pierre et vous offriront les fruits de leur travail.

Le succès populaire de cette manifestation n'a fait que croître. Cela nous oblige en ces temps de pandémie à tout mettre en œuvre pour respecter la législation sur les gestes barrières.

DE NOS JOURS...

Les entreprises agroalimentaires oraisonnaises font vivre une centaine de personnes et ont acquis au fil du temps une réputation internationale. Qu'il s'agisse des confiseries Doucet ou de Perl'Amande, ces acteurs contribuent à relancer une filière en pleine expansion.

Aujourd'hui, la production française ne couvre que 1% des besoins en France, autant dire que la marge de manœuvre est grande pour les acteurs de la filière. A la suite de ce constat, différentes initiatives sont en train de se fédérer avec un plan ambitieux de plantations de trois mille hectares dans les cinq prochaines années.

La fête de l'Amande est un moment convivial, apprécié des consommateurs de produits de qualité. Ils trouveront des ateliers gourmands, des démonstrations de cassage d'amandes et des produits transformés à acheter ou à goûter.



INFOS

Mairie d'Oraison - 04 92 70 77 73
Bureau Office de Tourisme - 04 92 78 60 80
Contact : fetedelamande@gmail.com

LA FÊTE DE L'AMANDE, UN MOMENT CONVIVAL TRÈS APPRÉCIÉ





Il y a quelques temps de cela nous avons mis en avant le travail de l'artiste plasticien Gérard Chabaliier dit « Chaba ». Collages et LandArt font partie de sa démarche artistique. Pour cet automne, nous levons le voile sur son nouveau projet artistique « hors les murs ».

LES MÉES

C'est le long des berges du lac des Mées que nous sommes partis à la rencontre de « Chaba » pour qu'il nous présente sa nouvelle réalisation dont il puise son inspiration dans la nature. Le LandArt est un courant artistique « hors les murs » très apprécié par « Chaba »

LE LANDART, QU'EST CE QUE C'EST ?

Peut-être que vous n'avez jamais entendu parler du LandArt, alors vous êtes certainement en train de vous demander ce que c'est ! Et bien le LandArt est une tendance de l'art contemporain qui utilise le cadre et les matériaux de la nature. Dans la majorité du temps, les oeuvres sont soumises à l'érosion naturelle, aux intempéries, de fait elles se modifient, se dégradent jusqu'à disparaître totalement.

« CHABA » A LA RECHERCHE DE SUPPORTS ET D'ÉLÉMENTS

Tous les éléments naturels sont pour « Chaba » sujet à la création. Le travail naturel du lierre que l'on trouve sur les troncs d'arbres, les branches mortes etc, fascinent le plasticien. Et pour cause ! cette plante à elle seule arrive à créer de véritables oeuvres d'arts. Comme nous le confie l'artiste « *le lierre nous propose de l'art tout fait... étouffé. Tout le monde sait que le lierre est destructeur tout en proposant des créations à l'état naturel, c'est à la fois la vie et la mort de l'art* ». Il ne serait pas exagéré de dire que le lierre est un artiste de LandArt ! « Chaba » se sert des « victimes » du lierre pour créer des sculptures, nous pouvons dire qu'il leur redonne vie.



LA DÉCOUVERTE INATENDUE

Chaque coin de nature est propice à la recherche d'éléments, et c'est lors d'une de ses balades artistiques sur les berges du lac des Mées que « Chaba » découvre complètement par hasard 4 structures métalliques érigées au milieu de la nature tout en s'y intégrant parfaitement. Ces structures composées chacune de ces 3 poutres métalliques (type IPN) ayant la forme de tipi, ont subi les aléas du temps. Cette découverte ne laisse pas notre artiste de marbre puisque l'inspiration est tout de suite

au rendez-vous. Ces structures peuvent faire penser aux oeuvres d'artistes plasticiens comme Bernard Venet, artiste Bas-Alpin, originaire de Châteaux-Arnoux qui s'est fait connaître pour ses sculptures en acier ou encore à Jean-Pierre Rives ancien rugbyman devenu plasticien lui aussi.

LE LANDART À L'HONNEUR AVEC «CHABA» ARTISTE PLASTICIEN...

LA NATURE EST UNE VÉRITABLE INSPIRATION ET DE L'ART A ELLE TOUT SEULE !

L'APPROPRIATION



Après de nombreuses questions et d'hésitations, « Chaba » se lance et décide de s'approprier ces structures dont il n'en connaît au final pas l'histoire. C'est de concert avec ZeSha, grapheur oraisonnais que ces 4 structures vont reprendre vie. Equipés de bombes de

peinture blanche, « Chaba » et ZeSha redonnent vie et toute la lumière à ces oeuvres. Pourquoi les avoir peintes en blanc et pas avec une autre couleur ? Tout simplement parce que pour « Chaba » c'est « *symboliser la pureté aussi bien de la forme que de la nature* ». Chacun d'entre nous peut s'y rendre, pour découvrir et ressentir un sentiment de bien-être, de fluidité et d'apaisement au milieu de la nature. L'art ne s'apprécie pas uniquement dans les musées, la nature est une véritable source d'inspiration et de l'art à elle toute seule, et cela « Chaba » l'a bien compris !



ET LA SUITE ?

« Chaba » compte bien ne pas en rester là... l'association de ces deux éléments : le minéral, pour le fer des structures et le végétal, l'environnement dans lequel elles sont, lui a donné des idées. Il va prolonger sa démarche pour pourquoi pas en faire un projet culturel, esthétique et pédagogique à la fois où le spectateur serait aussi acteur. C'est aussi cela qui fait vivre l'art. Nous laissons planer le suspens ...

GÉRARD CHABALIER « CHABA »

Artiste Plasticien

Tél. 06 70 10 05 88

PRÉPAREZ L'HIVER AVEC



Isolation combles, garage,
cellier, vide-sanitaire...

Départements 04/05/06/13/83/84

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



L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous : **04 92 72 34 62**

mail : contact@ecotechabitatpro.com

<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison



Vous rêvez un jour ou l'autre de pouvoir vous installer dans une résidence neuve de standing et de surcroît au calme et à deux pas des commodités ? Vous allez pouvoir réaliser votre rêve en trouvant le logement neuf qui vous convient dans la toute nouvelle résidence de standing qui est en train de voir le jour à Pierrevert !

PIERREVERT

Pierrevert fait sans aucun doute partie de ces communes du département qui sont en plein essor. A la fois proche de Manosque et aux portes du Luberon, Pierrevert est le lieu idéal pour s'installer. Samaria Résidence vous séduira à tous les coups !

LA RÉSIDENCE EN BREF...

Résidence à taille humaine, **Samaria Résidence a été pensée pour répondre aux besoins de tout un chacun.** Elle est idéalement située à **5 minutes du centre de Pierrevert** et à **quelques pas seulement des commodités.** La résidence s'intègre parfaitement dans l'environnement exceptionnel de la commune de Pierrevert. **Samaria Résidence est composée de seulement 2 bâtiments.** Le bâtiment A abrite seulement **12 appartements du T2 au T4 de standing en rez-de-jardin et en étage.** Le bâtiment B est quant à lui dédié à 2 commerces en rez-de-chaussée et de 4 bureaux à l'étage.



DES APPARTEMENTS DE STANDING

Tous les appartements situés en rez-de-chaussée possèdent un jardin individuel privatif, jusqu'à 200 m² pour le plus grand, ce qui vous donnera l'occasion de profiter pleinement du soleil provençal. Ceux situés en étage sont, quant à eux, dotés de balcon, jusqu'à 31 m² pour le plus grand. Avec des prestations de standing, les appartements vous assurent un confort optimum. Ils sont tous équipés avec chauffage et eau chaude par pompe à chaleur, les volets roulants motorisés avec battants alu vous apporteront tout le confort nécessaire. Il est tout à fait possible de personnaliser un peu plus votre appartement puisque vous pourrez choisir le coloris de votre carrelage. La résidence SAMARIA est clôturée donc sécurisée, et propose deux espaces de stationnement séparés pour distinguer les places dédiées aux commerces et bureaux du bâtiment B et celles des habitants.

La livraison est prévue pour le 3^{ème} trimestre 2022, c'est encore le moment de réserver votre appartement !

SAMARIA RÉSIDENCE VOTRE FUTUR LOGEMENT À PIERREVERT



DÉMARRAGE
DES TRAVAUX

PLUS QUE
5 APPARTEMENTS
DISPONIBLES !



UNIQUE
À PIERREVERT

SAMARIA RÉSIDENCE : DES APPARTEMENTS DE STANDING, DES PRESTATIONS DE QUALITÉ DANS UN ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ !

L'ENVIRONNEMENT L'ATOUT MAJEUR

Toujours dans le respect de l'environnement un pré-équipement pour bornes de recharge est prévu afin de pouvoir recharger votre véhicule électrique. Les lampadaires solaires, toujours dans la ligne directrice de SAMARIA, vont d'une part contribuer à réduire l'impact sur l'environnement et d'autre part contribuer aux faibles charges de co-propriété. Vous l'aurez compris, **SAMARIA, fait la promesse de logements eco-responsables tout en s'intégrant parfaitement dans l'environnement exceptionnel de la commune de Pierrevert.**

UN INVESTISSEMENT RÉUSSI !

Faire le choix d'investir dans la résidence va vous permettre de **bénéficier du Prêt à Taux Zéro** et de **bénéficier des frais de notaire réduits.** Cela serait dommage de ne pas en profiter !

INFOS
COMMERCIALISATION
TILL' IMMOBILIER - IMMO PROVENCE 04
Tél. 04 92 79 69 36
samaria@arthurimmo.com

Samarina

Résidence

12 appartements de Standing
avec jardins privatifs & terrasses



LOGEMENT BASSE CONSOMMATION

du T2 au T4
à 5 mn à pied du
Centre du Village de
Pierrevert

frais de notaire réduits



Commercialisation
IMMO PROVENCE 04



TILL' IMMOBILIER
Tél. **04 92 79 69 36**

samaria@arthurimmo.com

une réalisation



SPITEOS
PROMOTION



Faire installer une pompe à chaleur est avant toute chose un bon moyen de réduire sa facture d'énergie. C'est aussi l'occasion de faire une transition vers les énergies renouvelables. Afin de vous aider dans votre choix, nous vous donnons les avantages que peuvent vous procurer l'installation d'une pompe à chaleur.

CAHIER HABITAT / MAISON / DÉCO

Il faut savoir que la pompe à chaleur est l'équipement d'énergie renouvelable le plus installé. Qu'elle soit aérothermique ou géothermique la pompe à chaleur évolue pour produire de façon toujours plus efficace et à moindre coût. Les bonnes raisons de choisir cet équipement sont nombreuses, c'est le moment de franchir le cap !

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

La première chose à savoir est qu'une pompe à chaleur n'émet pas de CO2, ce qui est un paramètre à prendre en compte quand on sait que la production de chauffage et la production d'eau chaude sanitaire sont à elles seules responsables de 15% des émissions de gaz à effet de serre. La pompe à chaleur s'impose donc comme un moyen très fiable de préserver la planète. D'autre part, autre atout non négligeable dans la préservation de l'environnement, chacun des éléments qui la composent est recyclable.

CONFORT ET PRATICITÉ, FAIBLE ENTRETIEN

Même performante, une pompe à chaleur n'est pas du tout encombrante et vous pouvez facilement la « cacher » dans une buanderie ou un sous-sol. Il n'y a pas besoin de l'associer à un réservoir volumineux, comme une cuve à fuel par exemple, seuls les boîtiers de commande et de circulation du fluide chauffage ont besoin de raccordement. Une chaudière à gaz ou à énergie fossile comme le fioul a besoin d'être nettoyée et réglée une fois par an et cela est obligatoire. L'entretien d'une pompe à chaleur est bien plus simple et n'est pas obligatoire si la quantité de fluide frigorigène est inférieure à 2kg.

UNE POMPE À CHALEUR AIR/AIR

Les pompes à chaleur air/air puisent leur énergie pour réchauffer et rafraîchir. Elles se présentent en deux modules : un interne et un externe. Ce type de pompe à chaleur est parfait pour les maisons bien isolées comme les maisons dites « passives » et les maisons BBC.

UNE POMPE À CHALEUR AIR/EAU

Tout comme les pompes à chaleur air/air, les pompes à chaleur air/eau tirent aussi leur énergie de l'air mais elles chauffent ou rafraichissent le fluide caloporteur responsable de la régulation de la température intérieur. Il est surtout intéressant de faire installer une pompe à chaleur air/eau en rénovation, surtout si vous disposez déjà d'un circuit de chauffage compatible. Elle reste néanmoins aussi intéressante dans le neuf si vous avez prévu d'installer un circuit de chauffage.

FAIRE INSTALLER UNE POMPE À CHALEUR : LES BONNES RAISONS

UNE POMPE À CHALEUR GÉOTHERMIQUE

A l'inverse des deux premières, c'est le sol ou la nappe phréatique qui lui génère de l'énergie qui fait fonctionner la pompe à chaleur. Le capteur s'enterre dans le sol et va alimenter le radiateur ou le plancher chauffant. Si vous disposez d'une maison avec un espace pour enterrer les capteurs, alors vous pouvez opter pour ce type de pompe à chaleur. Si vous envisagez en plus de faire une rénovation et qu'il y a un plancher chauffant à alimenter alors c'est certainement la solution adéquate.



INSTALLER UNE POMPE A CHALEUR C'EST GAGNER EN CONFORT ET FAIRE DES ÉCONOMIES !

UN PRIX ABORDABLE ET DES AIDES FINANCIÈRES

Il faut savoir que l'installation d'une pompe à chaleur air-air peut être inférieure à 7000€, pour une pompe à chaleur aire/eau ou air-sol le plafond est en moyenne de 16 000€. Si vous souhaitez remplacer votre chaudière à fioul vous pouvez bénéficier de plusieurs aides cumulables et de fait faire baisser la note. Ma Prime Renov' versée en fin de travaux pour les foyers à revenus modestes et très modestes vous aidera dans le financement. Vous pouvez aussi bénéficier de l'Eco Prime qui est délivrée par les fournisseurs d'énergie dans le cadre des Certificats d'Economie d'Energie, votre installateur Climalliance à Villeneuve saura vous indiquer les démarches à effectuer. Et pourquoi ne pas profiter de l'éco prêt à taux 0% pour financer votre projet ? N'hésitez pas à vous renseigner !

Bref avoir une pompe à chaleur comme système de chauffage, c'est un budget amorti sur 10 ans de vie, une durée de vie de 20 ans et une facture d'énergie allégée. N'oubliez pas qu'il est important de se faire accompagner par un professionnel RGE dès le départ pour être certain que l'installation du système soit optimale et bénéfique.



INFOS
CLIMALLIANCE
RD 4096 - La Ricaude - 04180 Villeneuve (face au radar)
Tél. 04 86 56 58 46 - Florian : 07 85 82 09 79
climalliance@orange.fr



**Restaurant, Gîte, Salle de sport,
Chambre d'hôte, Camping etc...**

...Faites

35%

d'économie d'eau
chaude ou froide

pour **1€***

* Dispositif réservé aux professionnels, administrations et associations
pour le changement de vos pommeaux de douche et aérateurs


Eco-Tec Habitat

5016 A. Avenue Charles Richaud 04700 ORAISON

Départements **04/05/13/83/84**

Contactez-nous au **04 92 72 34 62**

ou par mail : contact@ecotechabitatpro.com

Site internet : ecotechabitatpro.com



Bien souvent nous pouvons penser qu'il suffit de mettre son lit et une table de chevet dans une pièce pour qu'elle devienne une chambre à coucher. Détrompez-vous, une chambre à coucher à votre image ne sera que bénéfique pour de bonnes nuits. Votre spécialiste de la déco, Interior's Manosque vous accompagne dans votre projet !

AMENAGEMENT EXTÉRIEUR

Lieu de repos, vous passez la plus grande partie de votre temps dans la chambre. **C'est pour cela que vous devez bien réfléchir à la totalité de l'aménagement.** Voilà maintenant quelques pistes que nous vous proposons et les bonnes questions à se poser !

Voulez vous juste y dormir, vous y reposer ou y travailler ? Quels style et ambiance vous plaisent ? Comment rentre la lumière du jour ? A partir de ces réponses, l'équipe de votre boutique Interior's Manosque va définir le projet global en optant pour les couleurs, les meubles. Une fois l'ambiance choisie, elle va constituer une liste d'éléments. Les dimensions de la pièce sont les seules contraintes à respecter pour placer le mobilier.

«Nos projets sont évolutifs car nous aimons que la chambre soit différente suivant la saison, le confort s'adapte suivant les températures.»

LES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES

Pour créer une chambre à coucher à votre image, quelques éléments sont indispensables, dans l'ordre d'importance, voici la liste de ces éléments à prendre en compte :

- **Les meubles** : lit, chevets, commode et armoire
- **Les textiles** : draps, couvre-lit, rideaux, tapis
- **Les murs** : couleurs et matières
- **L'éclairage** : lampes et lustre
- **Le décor** : tableaux et objets

Avec ses éléments l'équipe de décorateur d'Interior's va créer une ambiance cohérente qui vous correspond ! Ces projets ne sont pas difficiles car les chambres à coucher sont, en général, des pièces de faible dimension, privées et répondant à peu de fonctions.

Mon
Hom & Moi
Mode - Maison

Au centre ville de Manosque, au sein du magasin Interior's un **showroom « Mon Hom & Moi »** vient d'être créé. Ce dernier est consacré **exclusivement à la chambre à coucher pour le**

particulier après le succès dans l'aménagement des professionnels, gîtes et chambres d'hôtes.

UNE CHAMBRE A COUCHER QUI VOUS RESSEMBLE PASSE PAR UN ENSEMBLE D'ÉLÉMENTS ADAPTÉS !

CRÉER LA CHAMBRE À COUCHER À VOTRE IMAGE AVEC INTERIOR'S



*Regroupant les experts du secteur, nous proposons une offre exclusive de produits originaux et qualitatifs. Pour l'ameublement, **les lits INTERIOR'S** et **les matelas BULTEX NANO**, gamme hôtellerie.*

*Pour les textiles, les draps **VENT DU SUD** et les rideaux **HARMONY**. Pour les peintures et sols, nos amis de **Maxymoquette** seront vous conseiller. Avec ces premiers éléments, nous complétons avec les lampes et décorations présentées dans la boutique. Une visite chez vous avec nos décorateurs pourra vous aider à bien mener le projet. Une visite dans notre boutique principale avec les photos et plans de votre pièce apporteront les dernières informations.*

Alors, quand commençons nous ?



Découvrez en boutique la collection de draps en lin, coton Vent du Sud



Interior's s'occupe aussi de l'aménagement des chambres



LES COUPS DE COEUR D'OCTOBRE

Pour ce mois d'octobre, l'équipe de votre magasin Interior's Manosque souhaite partager avec vous ses coups de coeur. Nous sommes certains que vous aussi, vous allez tomber sous le charme de ces canapés « Le Canapé Français » pour faire de votre salon un endroit où vous vous sentez bien ! C'est le moment de venir en boutique essayer les 10 modèles immédiatement disponibles... En tissu, 2 places, convertibles ou non, vous allez obligatoirement trouver le canapé dont vous rêvez, et petit plus non négligeable, comme leur nom l'indique, ce sont des canapés 100% de fabrication française !



Canapé Vendôme...
Le Canapé Français !

Retrouvez aussi en boutique le rayon mode, homme et femmes !

Des pièces de qualité qui habilleront toutes les silhouettes et tous les styles. Parmi les collections, venez vite découvrir le choix de vêtements de nuit, de pyjamas et de robes de chambre. L'équipe saura aussi vous conseiller en fonction des couleurs, des matières... bref vous l'aurez compris, **Interior's Manosque c'est bien plus qu'un magasin de déco, c'est aussi une équipe qui n'est pas avare de conseils pour vous orienter au mieux dans vos choix.** N'hésitez plus une seule seconde, rendez-leur visite !



En boutique, les pyjamas Homme & Femme pour des nuits de rêve

PROJET A VENIR...

Après 2 années bouleversées, le grand projet de rénovation au 9 rue Guilhempière se poursuit. Il est prévu d'aménager un grand espace culturel et commercial au pied de l'ancien couvent des Carmes avec une partie de son cloître. 2 années seront nécessaires pour aménager les 300 m² en exposition. Nous vous en dirons plus en temps voulu...



Futur projet au 9 Rue Guilhempière à Manosque...

Pour vous offrir toujours le meilleur, vous pouvez vous rendre sur le site interiors.fr et très bientôt sur le site exclusif de votre boutique. Grâce au soutien de la DLVA, le site internet est en cours de construction. Là encore nous vous tiendrons au courant dès que ce dernier sera opérationnel.



Les couvre-lits en velour reviennent en boutique. Le top du top pour passer un hiver douillet bien au chaud !

INFOS

Interior's Manosque

18 avenue Jean Giono, à côté de Monoprix
04100 Manosque

interiors.manosque@gmail.com

Magasin ouvert du **mardi au samedi en continu**
de **9h30 à 18h30**. Vous pouvez également
prendre rendez-vous pour votre projet «déco»
au **Tél. 04 92 87 66**



Des nuits agitées ? Un sommeil peu ou pas réparateur ? Avant toute chose, il faut s'interroger sur la qualité de votre literie. C'est peut-être le bon moment pour en changer. N'hésitez pas à vous rendre chez Literie Décor à Manosque. Mais saviez-vous qu'un bon sommeil passe aussi par la déco et l'aménagement de votre chambre ?

DÉCO/HABITAT/MAISON



Si vous avez déjà changé de literie et que vos nuits ne sont toujours pas aussi réparatrices que vous le souhaitiez, il va peut-être falloir se tourner vers une déco et un aménagement de votre chambre différents... Essayez d'instaurer les principes du Feng Shui dans votre chambre pour retrouver un sommeil réparateur. **Marie de Literie Décor**

vous donne des conseils faciles à appliquer chez vous, sans tout bouleverser. Dans le Feng Shui la chambre est une pièce privilégiée, l'endroit le plus intime de la maison. Comme nous y passons plus d'un tiers de notre vie, elle mérite que nous lui accordions beaucoup d'attention.

LA CHAMBRE : AMÉNAGER L'ESPACE AVEC SOIN

Si les notions d'harmonie et d'équilibre sont les éléments essentiels du Feng Shui, le bien-être prime. **La chambre doit être le reflet de la personnalité**, c'est pourquoi en termes d'aménagement, **Marie recommande «de faire confiance à son instinct»**. Vous devez donc vous sentir bien dans votre coin nuit. Après tout, vous y passez au moins 7 à 8 heures par jour ! Regardez autour de vous les couleurs, les matériaux, les objets qui vous entourent. Vous sentez-vous en harmonie avec les lieux ? Avez-vous envie d'y passer du temps ?

LE LIT : PIÈCE CENTRALE DE LA CHAMBRE FENG SHUI



Dans le principe Feng Shui, la position du lit est à soigner, tout comme la qualité de sa literie, **ces deux fondamentaux sont les pièces maîtresses d'un sommeil de qualité.**

Il est également préconisé d'appuyer la tête de lit contre

un mur plein, de préférence au centre de ce dernier. La tête de lit reste un élément important souvent négligé, celle-ci permet plus de confort en n'étant pas en contact direct avec le mur et ajoutera un sentiment de sécurité aux dormeurs pendant la nuit.

ECLAIRAGE TAMISÉ, AMBIANCE COCOONING



Après le lit, dans un chambre Feng Shui, **l'éclairage est primordial**, il n'est pas question de suspendre un lustre au-dessus du lit ni même d'installer des spots au plafond en éclairage direct.

LITERIE DÉCOR VOUS DÉLIVRE LES CLEFS D'UN BON SOMMEIL !

Il faut favoriser une ambiance tamisée pour une atmosphère douce et cocooning propice à l'endormissement. Marie vous conseille un éclairage indirect avec des lampes de chevet à orienter vers le mur et non directement vers le lit. De cette façon, la réflexion de la lumière sur le mur illumine la pièce sans éblouir.

OSEZ LA COULEUR ET LES MATIÈRES NATURELLES

On met un coup de balai aux idées reçues : **une chambre Feng Shui n'est pas synonyme de chambre aseptisée avec des murs blancs immaculés.** On conseille plutôt d'opter pour des couleurs féminines et douces à appliquer avec parcimonie. « Jamais plus de deux couleurs ». Le rouge et le noir sont à éviter. Marie recommande des gris colorés avec plus ou moins d'intensité, le bleu représente l'eau, comme cet élément favorise l'intériorité, la douceur, les rêves une énergie yin, c'est une couleur idéale pour une chambre. « *J'applique toujours la teinte la plus foncée, ou pourquoi pas un papier peint avec un motif léger, derrière la tête de lit. Ainsi le regard n'est pas dérangé lorsque l'on est allongé dans le lit* ». Il s'agit en effet de faire un pan de mur ou deux mais surtout pas la totalité ce qui risquerait de surcharger la pièce. **Les matières naturelles sont à retenir dans une déco Feng Shui, on adoucit l'espace avec des tissus, des tapis, des rideaux, un plaid bien douillet.** Les sols, quant à eux, seront de préférence recouverts de parquet ou de moquette. Si votre chambre est équipée de carrelage, ajoutez quelques tapis pour réchauffer l'ambiance.

RANGER LE COIN NUIT POUR LIBÉRER L'ESPRIT

Une chambre Feng Shui est une chambre qui respire, et cela passe avant tout par le rangement. Pensez à ranger régulièrement votre chambre pour ne pas encombrer visuellement l'espace. « *Privilégiez des dressings fermés par une porte coulissante ou un rideau.* »

Quoi qu'il en soit et quels que soient vos choix, essayez de ressentir l'ambiance générale de votre chambre.

Pensez à la symbolique des objets et des matériaux que vous avez choisis ainsi qu'à ce qu'ils représentent pour vous. **Si vous vous sentez bien et que vous avez hâte de vous y retrouver c'est que vous avez réussi l'aménagement de votre chambre !**

INFOS

LITERIE DÉCOR MANOSQUE

Zi Saint Joseph - 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 76 68 01 - literiedecor04@orange.fr

<https://literiedecor04.fr>

Ouvert du **Mardi** au **samedi**
de **9h30 à 12h00** et de **14h30 à 19h00**





LITERIE DECOR

Dormez mieux, dormez zen !

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

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE
Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr



Les plus grandes marques à tous les prix...





L'automne est perçu comme la saison morte pour le jardin. Bien au contraire ! C'est l'occasion idéale de préparer votre carré de verdure pour l'hiver et planter les végétaux du printemps. L'équipe de Nature et Paysage vous donne de bons conseils pour mettre cette période à profit pour un jardin resplendissant dès le printemps.

AMENAGEMENT EXTÉRIEUR

Les arbres roussissent, les feuilles tombent, les fleurs se fanent. Rien, en cette saison, ne donne envie de se consacrer à son jardin. C'est une erreur ! **Beaucoup négligent de s'occuper de leur jardin à l'automne.** Pourtant, c'est à cette période que l'on prépare le printemps.

Votre petit coin de verdure se prépare à une longue hibernation, découvrez comment l'aider le mieux possible.



ETAPE 1 : FAIRE PLACE NETTE

Avant toute chose, il faut lancer un grand nettoyage... d'automne. Récoltez les derniers fruits et légumes qui restent. Pensez aux conserves pour les déguster tout l'hiver ! Pour prolonger la récolte le plus longtemps possible, protégez les dernières plantes potagères avec des bâches ou du paillage dès les premiers froids. Même si votre jardin ne sera pas très fleuri dans les mois à venir, vous aurez envie qu'il soit joli. **Nettoyez les plates-bandes et désherbez.** Les mauvaises herbes ne grandiront plus pendant l'hiver. Si vous les arrachez maintenant, vous serez tranquille jusque fin février. **Taillez le bois mort, enlevez les fleurs fanées, sans oublier d'installer les plantes frileuses à l'intérieur. Les feuilles mortes étouffent la pelouse,** et peuvent lui apporter des maladies lorsqu'elles se décomposent. Ramassez-les régulièrement, à l'aide d'un balai à gazon, ou encore d'un souffleur. Au lieu de les jeter, **pensez à les utiliser pour un paillage naturel.** Étalées en petite épaisseur aux pieds des arbustes (ou du potager), elles se décomposeront doucement pendant l'hiver et protégeront ainsi les auxiliaires des futurs ravageurs qui arriveront pour les saisons à venir.

ENTREtenir SON JARDIN EN AUTOMNE, CONSEILS ET ASTUCES

ETAPE 2 : PENSER À FAIRE DU COMPOST

Les feuilles mortes peuvent également venir alimenter le compost. Il est possible de stocker le trop-plein dans un lieu sec. Triez également les feuilles des plantes malades, car elles risqueraient de contaminer le reste du compost.

Faut-il arrêter de composter pendant la saison froide ? Non, même si la décomposition par les micro-organismes ralentit, on peut continuer à alimenter le compost. En revanche, il faut continuer à le protéger du soleil, même celui de l'hiver.

ETAPE 3 : PLANter EN AUTOMNE POUR UN PRINTEMPS FLEURI

L'automne est aussi une période de plantation ! On prévoit déjà les fleurissements du printemps.

Le mois d'octobre ? La meilleure époque pour les plantations. En effet, dès la fin du mois de novembre, la sève descend dans les racines, ce qui permet à la plante de bien développer son système racinaire. **Un végétal planté à l'automne sera mieux ancré dans le sol au printemps.**

Vous pouvez ainsi planter :

- ✓ des arbustes | arbres d'ornement et arbres fruitiers
- ✓ des rosiers, plantes vivaces, graminées
- ✓ des haies et bruyères

Mais avec modération ! **Pour le jardin, c'est comme pour les courses : attention aux achats d'impulsion !** Pour leur bien-être, respectez donc les distances entre les plantes. Vous pourrez y ajouter paillis ou compost, pour un jardin splendide dès le printemps !





ETAPE 4 : UTILISER LE PAILLAGE POUR PROTÉGER SON JARDIN

Même si le froid est encore loin, l'automne est la bonne période pour protéger la terre en prévision des jours glacés. Pour cela, le paillis est une solution idéale.

Le paillage est une technique de jardinage qui consiste à recouvrir le sol d'éléments organiques ou minéraux. Cela permet d'éviter que le sol reste à nu, de le protéger et de le nourrir.

Applicable à toutes les plantes, le paillage :

- ✓ limite l'évaporation, et permet donc de réduire l'arrosage
- ✓ protège le sol du tassement en cas de pluies abondantes
- ✓ améliore la qualité du sol, donc la croissance des plantes sans ajout d'engrais ni de pesticides
- ✓ isole le sol du froid
- ✓ freine la pousse des plantes adventices, dites «mauvaises herbes»

UN JARDIN BIEN PRÉPARÉ EN AUTOMNE DONNERA DE MAGNIFQUES FLEURS AU PRINTEMPS !

Le paillage reconstitue un humus naturel et renforce la santé des plantes. À l'origine, il s'agissait de paille, comme son nom l'indique. L'idéal est d'opter pour un paillis constitué de copeaux de bois ou de feuilles mortes, mais vous pouvez aussi acheter dans notre pépinière du paillis de lin, des coques d'amendes ou pêches ainsi que du paillage d'aulne.

Dès le mois prochain, rappelez-vous qu'à la Sainte-Catherine, tout bois fait racine ! Retrouvez dans votre jardinerie à Pierrevert des arbres fruitiers et d'ornement à racines nues.

Nous vous le disions, l'automne est la période idéale pour les nouvelles plantations. Les spécialistes de Nature & Paysage vous donnent quelques suggestions de végétaux à planter dès maintenant dans votre jardin.



AGAPANTHE BLEU



PHOTINIA RED ROBIN



PRUNIER MIRABELLE



OLIVIER AGLANDAU



YUCCA FILAMENTOSA PANACHE



AMANDIER FERAGNES



LAURIER ROSE



DRACAENA RED STAR



ABRICOTIER BERGERON

RENSEIGNEMENTS

NATURE & PAYSAGE

Quartier le Clos, 04860 Pierrevert

Tél. 04 92 72 59 70

Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h | 14h-18h

Site internet : www.natureetpaysage04.com

Facebook & Instagram
@natureetpaysage04



ÉVÈNEMENT

Cette année encore, la cité thermale de Gréoux-les-Bains va vivre au rythme des chants populaires méditerranéens, des sonorités virtuoses pour créer un lien social autour de la musique « classique ». Un programme concocté avec soin par l'Ensemble de Provence Verdon. Toute la programmation est à découvrir...

GRÉOUX-LES-BAINS

Pour ce 6^{ème} opus, ce ne sont pas moins de 10 jours de concerts, de master class et de film qui vous attendent dans différents lieux : Eglise Notre Dame des Ormeaux, Chappelle San Sebastian et Centre de Congrès de l'Etoile.



t nulle part ailleurs !

BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

ou en ligne sur
gréoux-les-bains.com

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

L'ENSEMBLE DE PROVENCE VERDON

L'ensemble de Provence Verdon est le collectif de musiciens qui depuis 2016 souhaite faire connaître le fabuleux répertoire de la musique de chambre sous ses diverses expressions, allant à la rencontre des publics divers et variés, initiés ou non. Les solistes de l'Ensemble de Provence Verdon sont tous musiciens de renom pour la plupart professeurs dans les conservatoires nationaux de la région Provence. Ce collectif rassemble plusieurs générations d'artistes, ce qui démontre ainsi les joies de jouer ensemble.

Avec de très nombreux concerts à son actif dont trois tournées en Chine, l'Ensemble de Provence-Verdon assume la direction artistique du festival. Chaque année une série de concerts voit l'invitation de personnalités de renom : pour cette année c'est la célèbre cantatrice franco-britannique Felicity Lott qui assurera deux jours de master-class ouverte au public. Notons également la présence du jeune virtuose du violon David Castro-Balbi qui interprétera « Les 4 Saisons ».

6^{EME} AUTOMNE MUSICAL RENDEZ-VOUS DU 5 AU 15 OCTOBRE

Les Invités



Felicity Lott - Soprano

Née à Cheltenham, dans le Gloucestershire, Dame Felicity Lott étudie le français au Royal Holloway College de l'Université de Londres, dont elle est aujourd'hui membre honoraire, et le chant lyrique à la Royal Academy of Music, où elle enseigne actuellement comme professeure invitée. Particulièrement remarquée dans les opéras de Strauss et Mozart, elle embrasse de nombreux rôles du répertoire sur les plus grandes scènes lyriques : elle est Anne Trulove dans *The Rake's Progress* (Stravinsky), Blanche de la Force dans *le Dialogue des Carmélites* (Poulenc), Ellen Orford dans *Peter Grimes* (Britten), Eva dans *Les Maîtres chanteurs de Nuremberg* (Wagner) et bien plus encore. Récompensée pour sa carrière exceptionnelle par de nombreuses institutions, elle est docteur honoris causa des Universités d'Oxford, Loughborough, Leicester, Londres, Paris-Sorbonne, de l'Université du Sussex et de la Royal Academy of Music and Drama de Glasgow. Elle a reçu le titre de Dame Commandeur de l'Empire Britannique en 1996 et a été nommée Officier de l'Ordre des Arts et Lettres en 1990 et Chevalier dans l'Ordre de la Légion d'honneur par l'État français en 2001. Elle reçoit aussi le titre de Bayerische Kammersängerin en 2003 et la Médaille du Wigmore Hall en 2010. En 2015, elle est récompensée par la Incorporated Society of Musicians et reçoit en 2016 un prix des International Classical Music Awards pour l'ensemble de sa carrière.



David Castro Balbi

David Castro-Balbi a grandi dans une famille de musiciens. À 13 ans, il est diplômé du CRR de Besançon (DEM) dans la classe de Bernard Mauppin. En 2007, il

entre dans la classe de Larissa Kolos au CRR de Paris, puis de Svetlin Roussev au CNSM de Paris. En 2016 il obtient son Master à la Hochschule für Musik Franz Liszt à Weimar dans la classe du Pr. Friedemann Eichhorn. Lauréat de plusieurs concours internationaux en violon et en musique de chambre, David est amené à jouer dans des salles prestigieuses à l'international telles que : la Salle Pleyel, le Théâtre des Champs Élysées, le Théâtre National de Bogota, le Mariinsky à Saint Petersburg, la Salle Zaradié à Moscou, etc... En musique de chambre il se produit en trio avec son frère Alexandre Castro-Balbi



au violoncelle et Lucas Debargue au Piano. David Castro-Balbi est également membre du Thüringer Bach Collegium où il se produit en tant que soliste comme musicien baroque. De 2018 à 2020, il est membre du prestigieux orchestre su Gewandhaus de Leipzig. David joue sur un violon fabriqué spécialement pour lui par Jacques Fustier (avec le soutien du CIC Nord).



LES CONCERTS

MARDI 5 OCTOBRE

19H00 : Église Notre-Dame des Ormeaux

Chants populaires de Méditerranée Par la compagnie Rassegna
Quatre chanteurs-musiciens nous invitent à un voyage musical, d'une rive à l'autre de la Méditerranée, avec un répertoire riche de chansons populaires qui fait dialoguer les cultures.
Spectacle présenté dans le cadre des Échappées du Théâtre Durance.
Tarif : 5€ - Tarif solidaire : 3€ (Bénéficiaires des minima sociaux)
Billetterie sur place uniquement.

MERCREDI 6 OCTOBRE

18H30 : Centre de Congrès l'Étoile

Film musical « La La land » de Damien Chazelle

En partenariat avec Ecociné Verdon.

Film de 2016 ayant obtenu 2 oscars.

Tarif : 7€50

Billets à acheter uniquement à la billetterie d'Ecociné Verdon.

MERCREDI 6 OCTOBRE

18H30 : Église Notre-Dame des Ormeaux

Vivaldi - Les 4 Saisons et autres surprises.

Avec David Castro Balbi, Violon concertant.

L'intégrale des 4 saisons avec un magicien du violon qui s'impose sur les grandes scènes internationales comme l'un des plus inventifs musiciens de sa génération. Il sera accompagné par l'ensemble orchestral Provence-Verdon.

Plein tarif : 15€

Gratuit pour les moins de 18 ans



JEUDI 14 OCTOBRE

18H30 : Église Notre-Dame des Ormeaux

Magie des vents

Ensemble Provence Verdon - quintette à vent de Marseille

Glinka, trio pathétique pour piano, clarinette et basson

Brahms, trio pour cor, violon et piano op 40 Mozart, quintette pour hautbois, clarinette, basson, cor et piano K 452

Plein tarif : 15€

Gratuit pour les moins de 18 ans

VENDREDI 15 OCTOBRE

18H30 : Église Notre-Dame des Ormeaux

Musiques slaves

Ensemble Provence Verdon

Dvorak, trio Dumky op 90 pour piano, violon et violoncelle Brahms, sextuor à cordes N°1 op 18

Plein tarif : 15€

Gratuit pour les moins de 18 ans

MASTER CLASS

Qu'est ce qu'une master-class (ou classe de Maître) ? Il s'agit d'une rencontre entre un artiste de renom et des jeunes talents. Pour cette 6ème édition l'Automne Musical accueille une artiste de renom : Dame Felicity Lott, grande soprano britannique. Cette master-class de chant lyrique est ouverte à tous, c'est le moment de venir en profiter. Dame Felicity Lott est la plus francophile des grandes soprano britanniques icône des prestigieuses scènes de l'opéra international. Elle va dispenser deux jours de master-class pour découvrir et encourager de sjeunes chanteurs qui vont pouvoir profiter de son expérience remarquable dans le monde lyrique international.

VENDREDI 8 OCTOBRE

De 9h30 à 12 h et de 14h à 18h : Chapelle San Sebastian

Master-Class ouverte au public dans la limite des places disponibles, par Felicity Lott et des étudiants sélectionnés par les organisateurs.

SAMEDI 9 OCTOBRE

De 9h30 à 12 h et de 14h à 18h : Chapelle San Sebastian

Master-Class ouverte au public dans la limite des places disponibles, par Felicity Lott et des étudiants sélectionnés par les organisateurs.

Concert à 18h30 : Chapelle San Sebastian

Par les étudiants de la Master-class, Olivier Lechardeur, piano. Ouvert au public, dans la limite des places disponibles.

INFOS PRATIQUES

• Pour le concert du 5 octobre :

billetterie sur place uniquement : Tarif : 5€

Tarif solidaire : 3€ (bénéficiaires des minima sociaux)

• Pour le film du 6 octobre : Billetterie au cinéma. Tarif unique : 7.50€

• Pour les concerts des 7, 14 et 15 octobre : Billets en vente dans les

Offices de Tourisme de : Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Riez, Quinson, Valensole, ou en ligne sur Greoux-les-Bains.com

Plein tarif : 15€ - Tarif Pass 3 concerts : 30€

(gratuit pour les moins de 18 ans)

Merci de vous munir de votre pass sanitaire pour accéder aux manifestations de l'Automne Musical*(*sous réserves de nouvelles annonces gouvernementales).



MUSIQUE

Après avoir été inaugurée en septembre dernier, La Capsule vous embarque en octobre pour ses « voyages sonores », des concerts hors les murs aux quatre coins de l'agglomération... Découvrez le programme complet pour vivre des expériences de spectateur inoubliables !



MANOSQUE

Et on commence avec un « VOYAGE SONORE #3 »

➡ VENDREDI 1^{ER} OCTOBRE - Ecomusé de l'Olivier / VOLX.
AHAMADA SMIS «AIR» + Sam Karpienia et Nasse Zine (musiques du monde)
Au programme : Concert d'Ahamada Smis avec Sam Karpienia et Anass Zine en invités exceptionnels !
Repas/buffet phocéén concocté par Le Petit Ribier, bistro nature de l'Ecomusée de l'Olivier.
Tarif unique : 15€ / réservation conseillée au 06 06 86 04 83
Informations : La Capsule - MJC Manosque | www.mjc-manosque.com



➡ SAMEDI 9 OCTOBRE À 21H - La Capsule / Manosque



MOHAMED LAMOURI (underground raï)
Mohamed Lamouri est le chanteur vedette du raï sentimental de Paris, celui qui charme depuis le début des années 2000 la ligne 2 du métro, de Belleville à Barbès. Sur scène, il est désormais accompagné de Charlie O. qui orchestre depuis ses machines, tel un derviche pianiste électronique, ce concert à deux dans lequel Mohamed Lamouri tient la percussion, son premier instrument. Tarif 10€ / 12€

➡ JEUDI 14 OCTOBRE À 19H - Petite salle Jean Le Bleu

MAXIME ATGER Trio & Dizzylez [jazz – slam]
Maxime Atger Trio & Dizzylez, c'est la rencontre entre jazz et slam. Leur amour de la poésie les amène à se réunir pour raconter en musique l'histoire de l'écriture du dernier album de Jacques Brel. En 2019, c'est avec Sébastien Lalisce et Pierre-François Maurin qu'il constitue le Maxime Atger Trio. Les notes sont pour eux des mots, la musique une poésie. En 2020, il sollicite Dizzylez avec l'envie de rajouter de vrais mots à leur musique, pour raconter ensemble Brel. Tarif 8€ / 10€



DÉCOLLAGE RÉUSSI POUR LA CAPSULE !

➡ VENDREDI 22 OCTOBRE - 20h – Chapelle St Elzéar / Montfuron
[VOYAGE SONORE #4] **LOUISE & THE PO BOYS**
[chanson jazz, New-Orleans]



Dans la lignée des orchestres traditionnels qui ont fait les heures chaudes du French Quarter et entre la poésie et le charme désuet des mélodies de Damia, Rona Ketty and Jean Sablon, la pétillance d'une Josephine Baker ou encore la gouaille énergique d'une Lizzie Miles avec son blues cajun, Louise and the Po'boys & son swing irrésistible ne vous incitent qu'à une chose : Danser !!!

GUY PIVA [chante Brassens]

À l'occasion du centenaire de la naissance de Georges Brassens qui est né un 22 octobre, Guy Piva aura le plaisir de vous interpréter en première partie de soirée quelques chansons de ce grand poète. Tarif 8€ / 10€

➡ VENDREDI 29 OCTOBRE À 19H - La Capsule / Manosque
[#Sortie de résidence]

RAPH et les participants à l'atelier d'écriture [rap, slam, poésie]
Du 25 au 29 octobre, l'artiste RAPH accompagnera un groupe de jeunes de la MJC dans le cadre d'ateliers d'écriture. Découvrez leur travail sur scène à l'occasion de cette restitution publique. En partenariat avec le Begat Theater dans le cadre du dispositif « Rouvrir le monde » de la DRAC PACA. Entrée gratuite.



À L'AFFICHE !

SAMEDI 16 OCTOBRE À 21H
La Capsule - MJC Manosque
SETH GUEKO x STOS + RELO
[hip-hop / rap]

Seth Gueko revient de nouveau sur scène, en duo et bien accompagné, puisqu'il s'agit de son fils STOS, tout juste majeur ! Les amateurs du rap hardcore de Seth Gueko y retrouveront son flow et ses punchlines légendaires ainsi que les premiers pas de Stos, avec un rap encore plus instinctif, alternant chant et rap, comme les gamins de sa génération pratiquant aussi cet art !
Tarif 13€ / 15€

Renseignements

04 92 72 19 70 | www.mjc-manosque.com

L'automne est là et pour autant la MJC reste toujours très active. Au programme du mois d'octobre : de la science, une sortie au miniworld de Toulon, une soirée spéciale Halloween et un bivouac dans le Luberon... Une fois encore, la MJC propose un large choix d'activités pour des journées bien remplies !

À LA MJC, L'AUTOMNE N'EST PAS MONOTONE !

MANOSQUE

La MJC promet de belles activités pour ce mois d'octobre avec comme ligne de mire les vacances d'automne(et oui déjà !)... un beau programme concocté avec attention par toute l'équipe. Nous vous dévoilons tout cela, c'est parti !



SAMEDI 2 OCTOBRE entre 16h et 22h à la MJC de Manosque La MJC de Manosque participe à la grande manifestation TOUS EN JEUX lancée par le REAAP 04.

Venez jouer et défier d'autres joueurs ! Un programme adapté par tranche d'âge et tranche horaire : Jeux en réseau / Just dance / Réalité virtuelle / Casino (poker, black-jack, roulette)

Apéritif convivial. Alors... à vos jeux ? Prêts ? Jouez !

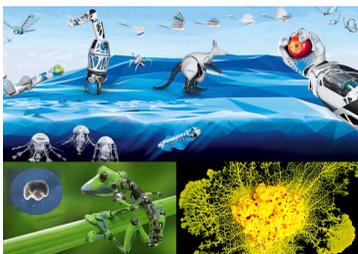
FÊTE DE LA SCIENCE DU 4 AU 9 OCTOBRE

Comme tous les ans au mois d'octobre, la science est en fête à la MJC de Manosque du 4 au 9 octobre. Retrouvez aussi la MJC au Village de la science le Samedi 9 octobre.

Biomimétisme, Xénobots, Blob... mais Kesako ?

Exposition, vidéos, jeux, conférences... Découvrez le monde mystérieux de l'infiniment petit qui deviendra infiniment grand...

Réservations groupes obligatoires.



AUX VACANCES D'AUTOMNE, IL PLEUT DES ACTIVITÉS À LA MJC !

Et ton Repaire n'est pas en reste !

La MJC vous ouvre ses portes pour deux semaines de vacances aux multiples couleurs de l'automne...

Pour les jeunes, voici ce qui a été concocté :

- **Bivouac en Luberon** : 2 jours et une nuit où vous pourrez vous prendre pour des aventuriers ;
- **Soirée Halloween** : venez jouer et (s') effrayer si le cœur vous en dit ;
- **Biz'art** : Montez une expo de A à Z autour de l'Étrange, brrrr ! ;
- **Sortie à la journée** : Prenez vous pour un géant au milieu du Miniworld ;
- **Bricolage** : un salon d'extérieur à la MJC pour pouvoir s'y affaler autour d'un repas ou autre ;

Et plein d'autres idées en cours de préparation : bivouac astronomie, grands-jeux en inter-centres, tournoi divers, atelier LSF, sport de glisse, jeux vidéo... A suivre !

ET POUR TOUS, JEUNES ET ADULTES...

- **Sortie au Miniworld de Toulon.** Intergénérationnelle, cette sortie fera découvrir la côte d'Azur en miniature avec ses personnages, ses calanques, trains, villes, ports... Un moment convivial où vous pourrez être vidéaste, simple visiteur, journaliste en herbe, artiste en vadrouille... c'est vous qui voyez !

- **Stage de 5 jours autour de l'étrange pour découvrir l'art contemporain et monter une exposition de A à Z.**

Alexandre GERARD, artiste plasticien, revient à la MJC avec son projet autour des « Histoires étranges ». Au programme, des ateliers ludiques et pratiques (théâtre adapté au projet, logiciel 3D), réflexion autour de la notion d'étrange, visionnage et choix des œuvres vidéos du FRAC, échanges autour du film d'Alexandre et pourquoi pas participation à son film...

- **Session d'enregistrement studio**

Rappeur, slameur, poètes et autres chanteurs en herbe ! le studio de la MJC est ouvert à tous les artistes souhaitant enregistrer leur voix sur leur instru ! Accompagné par un technicien et à l'aide d'un équipement professionnel, les participants repartiront avec une maquette de leur production.

Gratuit / sur inscription

Informations complètes
sur le site de la MJC
www.mjc-manosque.com

**DES ACTIVITÉS POUR TOUS, UN MOIS D'OCTOBRE BIEN REMPLI
ET DES VACANCES DE LA TOUSSAINT À PROFITER !**



SPECTACLE

En octobre, le Centre Culturel René Char vous embarque pour un voyage coloré. Faites le plein d'émotions avec des musiques du monde, du théâtre, des arts numériques.



LA SAISON REDÉMARRE AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR



SAMEDI 9 OCTOBRE NOËMI WAYSFELD & BLIK

[musiques du monde]
21h - Centre Culturel René-Char
Tarifs de 18 € à 6 €
Avec sa belle voix rauque et les musiciens de Blik, tous inspirés et sensibles, Noëmi Waysfeld donne naissance à des chants

réparateurs et bienfaisants, apaisants comme une lumière qui revient. Car une certitude habite l'artiste : la terre est un refuge, elle est fertile. Même calcinée, elle finit toujours par renaître.

www.noemiwaysfeld.com

JEUDI 14 OCTOBRE

LE JOURNAL FOU D'UNE INFIRMIÈRE [théâtre]

19h - Centre Culturel René-Char

Entrée libre. Réservation conseillée le jour même.



Dans un dispositif simple, avec pour seul décor un placard-vestiaire qui impulse les changements d'ambiance, Anna raconte son univers. Elle dresse les portraits de ses patients, mais aussi de ceux des soignants, de la surveillante générale, toujours un peu acariâtre, à l'interne un peu trop pédant. Anna décrit également sa vie de femme divorcée, de mère. L'impossibilité de prendre soin de soi, son sentiment de culpabilité. Son rapport

au travail enfin. Un hommage-manifeste corrosif sur le milieu psychiatrique, ses soignants et ses soignés.

*Dans le cadre des Semaines de la Santé Mentale
En partenariat avec l'ARS et le Centre Hospitalier de Digne-les-Bains*

JEUDI 21 OCTOBRE

BEAUCOUP DE BRUIT POUR RIEN [théâtre]

19h - Centre Culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Dans cette nouvelle création d'Anthony Magnier, les rôles masculins sont tenus par des femmes, et les rôles féminins par des hommes. Dans cette adaptation originale ce sont les femmes qui reviennent de la guerre, les hommes qui les attendent. Pour, plus que jamais, nous questionner sur l'état de notre société et la place de chacun/e, à travers



l'œuvre festive, truculente et joyeuse de Shakespeare...La compagnie Viva revient à Digne-les-Bains pour notre plus grand plaisir avec un spectacle joyeux, festif, heureux, un spectacle de troupe.

*De Shakespeare par la Compagnie Viva
Mise en scène et scénographie : Anthony Magnier*

www.compagnie-viva.fr

DANS LE CADRE DU OFF

DIMANCHE 17 OCTOBRE

ORPHÉON LAVANDE : concert de la Sainte Cécile

[musique]
15h - Centre culturel René-Char
Entrée libre

L'Orphéon Lavande est un orchestre d'harmonie dignois composé d'une vingtaine de musiciens de toutes générations. Leur pratique des instruments à vent et des percussions leur permet de vous offrir un programme varié, allant de la musique classique ou d'auteurs contemporains à des musiques de films, en passant par du blues, du rock et des variétés françaises et étrangères.

VENDREDI 29 OCTOBRE

PRO-VIVANCE LAB 2097

Sortie de résidence et échange avec la compagnie

16h - Centre culturel René-Char - Entrée libre - Tout public
(Jauge limitée à 20 personnes)

ÉTAPE DE CRÉATION

[marionnette, arts numériques]
Récit d'un futur électrique et végétal...Nous voici en 2097. Un groupe de chercheuses et chercheurs étudie de petites créatures hybrides apparues mystérieusement sur notre planète Terre. Michael Cros, Benjamin Gibert et Annalisa Lollo sont les artistes-chercheurs de la Compagnie la Métacarpe, en résidence du 26 au 29 octobre à Digne-les-Bains. Leur laboratoire est installé au Centre culturel René-Char pour explorer des formes de vie futuristes, des créatures mi-végétales et mi-électroniques.

Résidence P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04.

Retrouvez l'intégralité de la programmation sur le site :
www.centreculturelrenechar.fr

INFOS
Centre Culturel René Char - Digne-les-Bains
Renseignements/billetterie : 04 92 30 87 10
culture@dignelesbains.fr
www.centreculturelrenechar.fr
PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



LA FÊTE DE LA SCIENCE FÊTE SES 30 ANS DU 1^{ER} AU 11 OCTOBRE !

DEPARTEMENT

Créée en 1991, la Fête de la Science est organisée chaque année par le ministère chargé de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation pour permettre à chacun de découvrir le monde des sciences et de rencontrer les femmes et les hommes qui font la science d'aujourd'hui. Pour sa 30^e édition, le thème 2021 est «Eureka ! L'émotion de la découverte». Nous vous dévoilons le programme de cette 30^{ème} édition.

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION
fête de la Science 30



POURQUOI UNE FÊTE DE LA SCIENCE ?

Cet évènement national a pour but de promouvoir la science auprès du grand public. Il lui permet d'aborder gratuitement les sujets scientifiques dans un rapport direct avec ses acteurs ainsi que de **favoriser le partage de savoirs, les échanges entre les chercheurs et les citoyens, valoriser le travail de la communauté scientifique, faciliter l'accès à une information scientifique de qualité**, permettre à chacun de mieux s'approprier les enjeux des évolutions scientifiques et ainsi **favoriser une participation active au débat public, découvrir le travail des scientifiques** et les métiers issus de la recherche, **sensibiliser le grand public à la culture scientifique**, stimuler chez les jeunes, **l'intérêt pour la science**, la curiosité à l'égard des carrières scientifiques, **susciter des vocations**. Vous l'aurez compris la science n'est pas réservée qu'à une certaine catégorie de personnes. C'est l'occasion de participer aux nombreuses animations prévues sur notre territoire.

LES ANIMATIONS OÙ ET QUAND ?

De nombreuses animations sont prévues jusqu'au 11 octobre : le réseau de médiathèques de la DLVA qui vous propose des conférences et des expositions aux thématiques variées (le climat, la santé, le blob, les vaccins, la lumière...), pour tout savoir rendez-vous jusqu'au 30 octobre à Gréoux-les-Bains, Pierrevert et Sainte-Tulle, les 6, 7 et 9 octobre à Manosque, le 5 octobre à Oraison et du 1^{er} au 11 octobre à Volx. La MJC de Manosque vous proposera également d'en savoir un peu plus sur les découvertes scientifiques de ces dernières années du 4 au 9 octobre. La grande majorité des animations se tiendra le samedi 9 octobre avec une exposition à Mane de 15h à 16h au musée de Salagon, un débat autour du virus et des nouveaux vaccins à Forcalquier de 14h à 16h au Couvent des Cordeliers. Enfin le village des sciences de Manosque sera de retour de 10h à 18h pour partager avec vous bon nombre de démonstrations et expériences ludiques pour le plus grand bonheur des petits et grands.

INFOS

Programme complet sur :

www.fetedelascience.fr/provence-alpes-cote-d-azur

WWW.MOUV-IN.COM



ÉVÈNEMENTS

ANNIE DARMON DONNE DE LA VOIX À MANOSQUE

MANOSQUE

Le dimanche 17 octobre à 18h, l'église Notre-Dame de Romigier à Manosque accueillera Annie Darmon, chanteuse de renom qui interprète à merveille un répertoire de chants traditionnels juifs et tziganes à l'aide de sa voix puissante. Si vous ne la connaissez pas encore c'est l'occasion de découvrir cette voix hors du commun.



ANNIE DARMON

L'Association «Les Amis de Notre-Dame de Romigier» qui a pour but la conservation du patrimoine religieux, culturel et artistique de l'église et l'organisation de manifestations culturelles, **ne pouvait pas ne pas accueillir Annie Darmon !**

Formée à de nombreuses disciplines artistiques tels l'art dramatique, le flamenco, les claquettes, le mime, la danse moderne, le chant et la guitare

ce qui lui permet tout d'abord de jouer au théâtre et dans quelques films à la télévision. **Elle décide assez tard dans sa carrière, de se consacrer au chant.** Elle se spécialise dans un répertoire de chants judéo-espagnols, chants yiddish et les chants sacrés de musique juive ou musique hébraïque, avec notamment **une superbe interprétation du « kaddish » de Maurice Ravel qui est un incontournable de son répertoire.** C'est sans aucun doute que vous serez, dès les premières notes, charmé par sa voix sidérante...

UNE CHANTEUSE DE PRESTIGE

Chanteuse hors pair, elle s'est produite dans de nombreux lieux et festivals à travers le monde. On peut citer notamment des concerts aux Etats Unis à New York, Los Angeles, Phoenix, ainsi qu'au Brésil à Sao Paulo, Rio, Porto Alegre, Bela Horizonte, mais aussi à Rome, Montreux, Prague et Tel Aviv... **Elle chantera également pour des célébrités comme Christophe Lambert pour son mariage à Hollywood** ainsi que pour **le pape Jean Paul II lors de sa venue à l'Hippodrome de Longchamp.** Elle s'est également produite en France dans de prestigieuses églises comme : La Madeleine, Sainte Chapelle, Saint-Germain-des-Prés, Trinité, dans de nombreux théâtres : Champs Elysées, Bataclan, L'Archipel, Tambour Royal...et également dans de nombreuses villes : Bourges, Moissac, Deauville, Bordeaux, Fougères, Dijon, Albi, Aix-en-Provence.....

INFOS

Concert le Dimanche 17 Octobre - 18H

Eglise N-D Romigier - MANOSQUE - Tél. 06 87 17 71 54

Tarifs adultes 18€ - Adhérents 15€

Enfants 8€ et gratuit jusqu'à 12 ans

<https://notre-dame-de-romigier.jimdo.fr>

Sous conditions sanitaires en vigueur.



ARTS

R'ÈVE D'ART MET EN LUMIÈRE LES ARTISTES PLASTICIENS LOCAUX !

PIERREVERT

Notre territoire est riche d'artistes locaux, c'est pour cette raison qu'en 2010 l'association R'Ève d'Art voit le jour pour mettre en lumière des artistes plasticiens locaux.



R'ÈVE D'ART...

R'Ève d'Art ne manque pas d'énergie pour mettre en avant les artistes lors d'expositions à Gordes, à Lourmarin ou encore à Gréoux avec l'exposition au Château des Templiers dont nous vous avons parlé dans le magazine de Septembre. Mais ce n'est pas tout ! **Les membres très, très actifs de l'association mettent aussi un point**

d'honneur à contribuer à l'animation du village de Pierrevert. Les expositions présentées sont **des expositions collectives mettant en valeur les créations les plus récentes des artistes.** Dessinateurs, photographes, sculpteurs, peintres, mosaïste...sont mis à l'honneur avec pour objectif de faire partager des savoir-faire et une qualité plastique propre à R'Ève d'Art.

SUSCITER DES VOCATIONS !

Depuis 2019, l'association s'est dotée d'un **Atelier de dessin Modèle vivant pour adultes (hebdomadaire)** et d'un **cours de portrait destiné à tous à partir de 15 ans (cours mensuel de 2h).** Si vous aussi vous souhaitez laisser exprimer votre talent ou apprendre les rudiments du dessin, **c'est le moment de rejoindre l'association !**

De plus, en faisant partie de l'association vous aurez le privilège, si vous le souhaitez bien entendu, de pouvoir **participer à toutes les activités proposées par R'Ève d'Art, expositions ou atelier dessin, ou cours de portrait.**

UN VÉRITABLE TREMLIN

L'Association est aussi un véritable tremplin pour les artistes souhaitant progresser, se renouveler et pourquoi ne pas prendre un jour leur envol, s'ils le désirent. R'Ève d'Art aime également développer des partenariats avec d'autres associations, comme l'échiquier Pierreverdant ou encore l'Arbre à Penser à la médiathèque de Sainte-Tulle. Ces partenariats permettent aux artistes de travailler sur un thème défini à l'avance et de laisser parler leur créativité... R'Ève d'Art est avant-tout une association Pierreverdante qui anime le village et d'autres lieux en prenant plaisir à le faire et toujours dans l'exigence et le respect de chacun.

ASSOCIATION R'ÈVE D'ART

Présidente : Evelyne ROUX 06 34 26 83 92

Facebook : R'ÈVE D'ART

Adhésion association : 15€/an

WWW.MOUV-IN.COM



MARIE-NOËL PASCHAL, ÉCRIVAINNE GRYSELIENNE...

GRÉOUX-LES-BAINS

Gryselienne d'adoption depuis de nombreuses années, Marie-Noël Paschal, agrégée de lettres classiques et titulaire d'une maîtrise d'Histoire de l'Art ainsi que d'un master d'archéologie, **dédit son temps libre à l'écriture.** Cette année 2021 est pour elle synonyme de nouveauté, puisque qu'**elle vient de publier son nouveau roman. Elle n'en est pas à son coup d'essai, puisque ce dernier roman intitulé « Le secret de Camille C. » vient s'ajouter à la liste de ses 6 précédentes publications.**

SON DERNIER ROMAN

Si vous êtes amateur ou amatrice de roman, vous allez sans aucun doute dévorer cet ouvrage. Ce roman très original est à la fois prenant et très documenté. **Marie-Noël a pour habitude de s'inspirer de la réalité** et son dernier roman ne déroge pas à la règle puisqu' en parallèle des péripéties de l'héroïne, Marie-Noël retrace la vie de Camille Claudel allant de sa rencontre avec Rodin jusqu'à sa mort dans un asile. Vous pourrez sans aucun doute tout au long de l'histoire faire des recoupements avec la vie de Reine, personnage principal. Bref, **« Le Secret de Camille C. » est un roman original que nous pourrions qualifier de « Pôl'Art » un savant mélange d'une intrigue criminelle où l'artiste se dévoile à travers la fiction.** C'est à la fois un roman haletant et passionnant !

MARIE-NOËL, AUTEURE ÉMERITE

Marie-Noël a une longue expérience d'auteure depuis quelques années déjà, c'est en 2008 que son premier roman « Ta mort sera mon chef d'oeuvre » est édité, en 2010 s'en suivra « La Vengeance est plus douce que le miel ». En 2011, **« Grandes Affaires Criminelles des Alpes de Haute-Provence »** rencontre un large succès en obtenant le Grand Prix des Médiathèques Luberon-Durance-Verdon. En 2014 un nouveau roman « On a vu souvent rejallir le feu » est publié et en 2016, « Un siècle de faits divers dans les Alpes de Haute-Provence » C'est un ouvrage qui lui a demandé un gros travail d'archives pour relater au mieux les faits de société, les crimes et mystères ou encore les catastrophes qui ont pu se passer comme elle aime le dire « dans les Basses Alpes ». **Vous l'aurez certainement compris, Marie-Noël est une passionnée de faits divers qui défrayent souvent les chroniques.** Deux ans plus tard en 2018 le roman « Sur les traces d'un certain Nicolas » fait sa sortie. **Tous les romans de Marie-Noël ont pour point commun de regrouper dans des intrigues policières mêlées à l'art.**

MARIE-NOËL PASCHAL

TÉL. : 04 92 74 90 25 - 06 08 92 86 05

marienoelpaschal@orange.fr

ADF a obtenu son Label Qualité Qualiopi en mai 2021, pour la formation professionnelle continue et pour l'apprentissage. Ce label garantit la qualité de ses formations et l'attention particulière qui est portée aux apprentis en leur proposant un accompagnement sur mesure. Découvrez-vite les formations proposées par votre centre de formation à Manosque !

L'APPRENTISSAGE CHEZ ADF : UNE HISTOIRE DE QUALITÉ !

TERRITOIRE

Après les taux de réussite à plus de 90% en 2021, **ADF a été élu parmi les meilleurs centres de formation professionnelle de France** (« Meilleurs instituts de formation en France » 2021. Enquête réalisée par Le Point - Avril 2021), c'est une **nouvelle consécration de plus pour le CFA Manosquin qui est au top !**

BEAUCOUP DE NOUVEAUTÉS CHEZ ADF !

Parcours mixte continu sur financement REGION SUD, unique en PACA :

➔ **IMEP (infographiste metteur en page) + CDUI (concepteur designer utilisateur interface).** Ce parcours vous propose de valider deux titres professionnels (certification d'état) en 11 mois et de passer 2 niveaux, d'un niveau 4 (bac) à un niveau 6 (licence). C'est l'occasion unique d'apprendre le métier d'infographiste et le métier de concepteur de site WEB et d'interface web, dans un même parcours. Formation entièrement gratuite renseignez-vous très vite !
Date de départ 11 Octobre 2021.

➔ **Bachelor Chargé d'administration en ressources humaines** en modalité pédagogique à 70% distanciel. Un parcours en continu de 1350 heures de formation et 210 heures de stages. Une occasion incroyable d'acquérir de réelles compétences en ressources humaines, sur des métiers qui embauchent.
Date de départ Décembre 2021.

➔ **Responsable Technique Immobilier et en Gestion de Sinistres (niveau 6 en cours de dépôt au RNCP)** Le responsable d'activité en maintenance immobilière est l'expert dans la gestion d'une activité de maintenance, du suivi de la qualité, de l'efficacité d'un parc immobilier, et gestion de sinistres (exemple dégâts des eaux). Ce titre est unique en PACA et ADF est en cours de dépôt RNCP.

C'est en menant une enquête auprès des professionnels de ce métier (Syndic de gestion immobilière, sociétés de travaux après sinistre, société de facility management immobilier, Cabinets d'Experts d'assurance) qu'un grand nombre d'entre eux sont très favorables à l'embauche de ce type de profil qui leur manque cruellement dans leur effectif. C'est l'alliance des compétences techniques juridiques et des compétences techniques du bâtiment qui fait la force de ce titre. Nous avons déjà plus d'une quinzaine d'entreprises prêtes à nous prendre des stagiaires en stage long lors de cette formation.

Le parcours a une durée de 9 mois du 06/12/2021 au 31/08/2022
Une journée d'information collective et de sélection (ICO) pour ce parcours aura lieu le **16/11/2021 de 9h à 17h à ADF FORMATION.**



**PARCOURS EN ALTERNANCE
OU PARCOURS MIXTE EN CONTINU,
ADF A LA SOLUTION POUR VOUS !**

Les parcours en alternance :

➔ **Infographiste metteur en page (titre de niveau 4) :**
propose une formation complète vers les métiers de la communication graphique et multimédia dont les activités sont associées à la chaîne graphique de production. Éligible aux contrats d'apprentissage ou de professionnalisation.
Date de départ 13 décembre 2021.

➔ **Bachelor chargé d'administration en ressources humaines (titre de niveau 6/licence),** ce titre vous guidera vers les emplois d'assistant administration du personnel, chargé d'administration RH, chargé de recrutement...
Date de départ 7 octobre 2021



22 rue des Entrepreneurs - Z.I St Joseph - MANOSQUE
Tél. **04 92 72 82 82** - accueil@adfformation.fr

Tous les programmes de formation sont consultables sur le site internet : www.adfformation.fr

Suivez ADF sur la page **facebook @ ADF Formation** de nombreuses offres d'emploi en alternance y sont publiées !

Après Mars Bleu, cet automne démarre sous le signe du rose... en effet comme tous les ans, le mois d'octobre se colore de rose. Vous n'êtes pas sans savoir que chaque année la campagne de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association Ruban Rose propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant.

MANOSQUE



OCTOBRE ROSE, C'EST À MANOSQUE QUE CELA SE PASSE !

OCTOBRE ROSE QU'EST CE QUE C'EST ?

Chaque année depuis 26 ans en France, **Octobre Rose est le mois consacré à la lutte contre le cancer du sein**. Du 1^{er} au 31 octobre, professionnels de santé, ONG et associations sont rassemblés à travers le monde autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein. On estime qu'1 femme sur 8 sera touchée par le cancer du sein au cours de sa vie, d'où l'importance d'un dépistage précoce. Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. **Des initiatives comme des courses, des ventes aux enchères, des collectes de soutien-gorge et d'autres événements sont organisés pour permettre de récolter des fonds au profit de la recherche médicale et scientifique.** Des campagnes de dépistages gratuits ou à prix réduits sont également proposés à travers la France. L'intégralité des fonds levés pendant cette période sont entièrement reversés aux associations qui aident et accompagnent les personnes atteintes du cancer ainsi qu'à la recherche. **C'est pour cela que la ville de Manosque se mobilise et met en place différentes actions pour soutenir cet événement.**

LES ACTIONS DU MOIS



LE DÉFI OCTOBRE ROSE CONNECTÉ : après le succès rencontré lors de l'opération Mars Bleu, la ville de Manosque remet ça pour octobre rose. Le principe est très simple : **un seul objectif faire un maximum de kilomètres pour le dépistage du cancer du sein**. À pied, à vélo, à la nage... **pratiquez votre discipline et mobilisez-vous et rejoignez l'équipe de Manosque !** La course est GRATUITE avec possibilité de faire un DON ! Les DONS permettent au CRCDC SUD PACA

d'améliorer la promotion des dépistages organisés des cancers. Cette sortie, ouverte à toute les disciplines se déroule en appliquant scrupuleusement les règles de la pratique de l'activité physique individuelle que les coureurs ou marcheurs s'engagent à respecter lors de leur inscription. **Vous avez, entre le 1er et le 31 octobre 2021, pour réussir ce challenge en autant de sorties que vous voulez !** Les kms parcourus de tous les participants seront comptabilisés pour réaliser « le plus grand nombre de kms réalisés par équipe ». Mais, afin d'éviter que tous les participants ne se retrouvent dans les rues simultanément, aucun jour ni heure précise ne sont fixés.

Pour transmettre votre performance après votre course, pour être classé , il faudra disposer d'un outil connecté fournissant un fichier gpx (montre, application portable...), ce qui vous permettra ,en plus de connaître votre classement , de **télécharger votre médaille et votre diplôme en ligne**. Alors si vous êtes un sportif au grand cœur inscrivez vous dès que possible.

COLLECTE DE SOUTIENS-GORGE : La ville de Manosque va organiser également une collecte de soutiens-gorge . Une sculpture va être réalisée avec tous les soutiens-gorge neufs, ou en bon état vous avez jusqu'au 31 Octobre pour contribuer à la réalisation de la sculpture en donnant des soutiens-gorge.



DES ANIMATIONS TOUS LE MOIS !

Pour Octobre Rose, la ville de Manosque a prévu pas mal d'animations. **Un stand de sensibilisation animé par le CODES04 le samedi 09 de 9h à 12 h à la porte Saunerie**, ensuite le dimanche 10 pour une journée « sport-santé » est prévue au lac des Vanades. Ensuite le samedi 16, il y aura un nouveau stand sensibilisation animé par le CRCDC de 9h à 12h porte Saunerie ainsi qu'un meeting athlétisme au stade Ponsonne qui se déroulera toute la journée. Le dimanche 17 sera consacré à une **matinée sport santé au parc de la Rochette avec diverses activités sportives**. Et enfin le samedi 23 un stand de sensibilisation Porte Saunerie sera animé par l'association « du cancer au bien-être » de 9h à 12 h. Notez également que d'autres dates vont certainement se rajouter à celles-ci . **Alors vous aussi rejoignez la ville de Manosque et luttons ensemble contre le cancer du sein.**

**OCTOBRE ROSE
DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE
www.ville-manosque.fr**

On ne va pas se le cacher, faire du sport contribue à notre bien-être physique et mental mais il peut être aussi dans certains cas une alternative aux traitements médicaux. C'est pour cette raison que Thierry Matias a créé APA-SPORTS pour proposer aux personnes malades chroniques ou avec ALD des activités physiques adaptées. Nous faisons le point spécialement pour vous !

MANOSQUE

Nouvellement créée su Manosque, l'Association APA-SPORTS, dispense donc des activités encadrées par Thierry, enseignant en Activités Physiques Adaptées. Savez-vous en quoi cela consiste vraiment les activités physiques adaptées sur ordonnance ?



APA-SPORTS ET SPORT SUR ORDONNANCE

Si vous vous demandez ce qu'est le sport sur ordonnance c'est très simple, il vise à **proposer à des personnes souffrant d'une ALD ou d'une maladie chronique des activités physiques adaptées à chacun**. Donc, on oublie les clichés, il est tout à fait possible de pratiquer une activité physique même en ayant des soucis de santé !

En relation avec les médecins traitants et/ou spécialistes ainsi que les kinésithérapeutes, infirmier(e)s, l'association propose des bilans de forme et condition physique, avec entre autres de l'impédancemétrie pour mesurer les paramètres de composition corporelle. Suite à ce bilan, les personnes travaillent de manière individuelle ou en petit groupe sur les 5 piliers du sport santé : **l'endurance cardio-respiratoire, la résistance musculaire, l'équilibre, la souplesse et le moral**.

Des bilans sont réalisés après quelques mois afin de mesurer l'évolution et la progression.



APA-SPORTS : ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SPORT SUR ORDONNANCE

ASSOCIATION APA-SPORTS UNE ALLIÉE POUR RESTER EN FORME ET MAINTENIR VOTRE ÉQUILIBRE !

LE SPORT SUR ORDONNANCE POUR QUI ?

Comme indiqué, le **sport santé vise les personnes ayant des maladies chroniques ou une Affection de Longue Durée (ALD)** mais va bien au-delà avec un **objectif fortement orienté vers la prévention, l'éducation, la sensibilisation à la santé par le corps et par l'esprit**. Diabète, Hypertension Artérielle (HTA), Alzheimer, Parkinson, suite d'AVC, Cancer, Sclérose en Plaques, Obésité, Dépression...

Mais aussi Lombalgies Chroniques, Troubles Musculo-Squelettiques, Douleurs Articulaires, font partie **des problèmes de santé du quotidien qui peuvent être améliorés par l'Activité Physique** comme le stipule le Décret du Sport sur Ordonnance en application depuis le 1er Mars 2017.

APA-SPORTS : LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

L'association vous propose plusieurs activités que vous pourrez choisir en fonction de vos besoins et de vos disponibilités :

- ✓ Séances **APA/SPORT SANTÉ à GIGAFIT (Ste Tulle)** toute l'année les **LUNDIS et JEUDIS de 10h30 à 12h00** et **MARDIS et VENDREDIS de 14h00 à 15h30**
- ✓ Des séances de **MARCHE NORDIQUE** un **Samedi matin sur deux à partir du 02 Octobre 2021** (selon météo).
- ✓ Des séances de **GYM DOUCE** et **GYM POSTURALE** en **extérieur et en intérieur sur Manosque** à venir prochainement.
- ✓ Des animations sportives sur des événements le **Dimanche 10, Samedi 16 et Dimanche 17** avec la Ville de Manosque dans le cadre d'**OCTOBRE ROSE**.

INFOS ET CONTACT

Thierry MATIAS
Tél. 06 62 09 19 27
Mail : apasports04@gmail.com

OCTOBRE ROSE

PORTE GUILHEMPIERRE PREND DE LA COULEUR

MANOSQUE



Après Porte Guilhempierre plage cet été, la décoration des vitrines sur le thème de l'école début septembre, la dictée du 25 septembre dans le cadre du Festival Les Correspondances, **Porte Guilhempierre se teinte de rose et ne pouvait pas faire autrement que de se mobiliser dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein.**

PORTE GUILHEMPIERRE SE PARE DE ROSE POUR OCTOBRE ROSE !



Alors que les couleurs d'automne sont dans les tons jaunes, orangés, **la rue Guilhempierre va quant à elle se parer de rose.** L'équipe plus que très active de Porte Guilhempierre vous concocte une déco

très... rose ! Vitrines, mobilier rien ne sera laissé au hasard. Nous laissons planer le suspense pour garder la surprise lors de votre passage dans la rue. Et croyez-nous cela en vaut le détour !

Un grand défi est lancé à quelques restaurateurs : réaliser un repas rose ! Qui va relever le défi ???

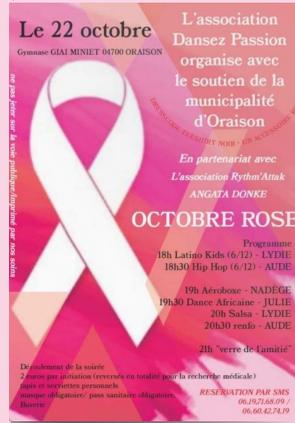
Nous sommes certains que les papilles vont être en émoi... Enfin si vous avez dans vos placards des tee-shirts que vous ne mettez plus, ce n'est pas le moment de les jeter ou d'en faire des chiffons. **Porte Guilhempierre organise une grande collecte de t-shirts pour confectionner des bonnets** qui serviront par la suite pour les femmes en traitement de la maladie. **Alors on fait ses placards on n'hésite pas à faire un don.**

Vous aussi venez découvrir la rue Guilhempierre sous le signe du ruban rose...

INFOS
Porte Guilhempierre
Tél. 06 63 38 55 33

Oraison : INITIATION À LA DANSE POUR OCTOBRE ROSE

Oraison



L'Association Dansez Passion ne pouvait pas ne pas se mobiliser pour Octobre Rose. C'est pour cette raison qu'en partenariat avec l'association RythM'Attak ANGATA DONKE, et avec le soutien de la municipalité d'Oraison, **le 22 octobre sera placé sous le signe de la danse.** Pour l'occasion le gymnase Gai Miniet va devenir un véritable studio de danse. Dresscode de la soirée : teeshirt noir et un accessoire rose !

DANSEZ PASSION SE MOBILISE POUR OCTOBRE ROSE !

AU PROGRAMME

Le vendredi 22 octobre dès 18h, une initiation **Latino Kids (6/12ans)**, sera faite par Lydie, à **18h30 place au Hip Hop** avec Aude pour les 6/12 ans. **A 19h, les plus grands pourront s'initier à l'Aéroboxe** avec Nadège pour une durée de 30 minutes. **A 19h30** Julie prendra le relais pour de la **Dance Africaine**. Pour celles et ceux qui sont plutôt tentés par la **Salsa, c'est Lydie à 20h** qui vous fera danser sur des rythmes latinos. **A 20h30** venez essayer un cours de **Renfo** avec Aude pour faire chauffer les muscles !

Enfin pour finir à **21h, vous pourrez partager le « Verre de l'Amitié » tout cela dans la bonne humeur bien entendu !** N'hésitez pas à vous inscrire, le tarif est de 2€ par initiation

D'autre part, **des bénévoles vont confectionner des masques aux couleurs d'Octobre Rose** ces derniers seront vendus sur place **le 22 octobre.** Vous pourrez également tenter votre chance en participant à la tombola organisée pour l'occasion.

Tous les fonds récoltés ce jour-là seront entièrement reversés à l'Association Manosquine « Du Bien-être au Cancer ».

Non seulement vous allez passer un super moment, mais en plus vous allez contribuer à une noble cause.

RESERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS
Tél. 06 19 71 68 09 / 06 60 42 74 19
Vendredi 22 Octobre dès 18 H - Tarif 2€/initiation
Gymnase Gai Miniet Oraison
Port du masque et pass sanitaire obligatoires



Après avoir été, par la force des choses, annulée l'année dernière, la tant attendue Foire aux Santons fait son grand retour à Gréoux-les-Bains. C'est le moment de vous y rendre pour découvrir les nouvelles créations des santonniers pour agrémenter la traditionnelle crèche. Elle se tiendra du 22 octobre au 1er novembre au Centre de Congrès de l'Etoile à Gréoux les Bains.

GREOUX-LES-BAINS

TOUT COMMENCE EN 1994

C'est en 1994 que Brigitte Reynaud-Wolter et Jean-Claude Redolfi, respectivement premier directeur et président de l'Office de Tourisme naissant, ont souhaité fonder une animation à la fois innovante et enrichissante à l'intention des visiteurs d'après-saison. **On ne peut pas nier le fait que la crèche est ses traditionnels santons soient l'une des plus grandes richesses de la culture provençale**, c'est donc pour cela qu'ils décident de lui rendre honneur en lançant la Première Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains. Pour l'anecdote, le « santoun » qui signifie petit saint désigne en provençal ce personnage en argile fabriqué à la main, par des artistes. Originellement, les artisans santonniers amoureux de la tradition représentaient la nativité : Marie, Joseph, l'enfant Jésus et les rois Mages. La crèche a ensuite accueilli tout ce qui constitue le petit peuple de Provence, des vieux métiers aux personnages les plus emblématiques. Au fil des ans la foire n'a cessé de croître et de s'affirmer comme un incontournable. **Elle est d'ailleurs à ce jour considérée comme l'une des animations phares du territoire.**



PLONGEZ DANS L'AMBIANCE CHALEUREUSE DE NOËL AVEC LA TRADITIONNELLE FOIRE AUX SANTONS

LA FOIRE DU 22 OCTOBRE AU 1^{ER} NOVEMBRE

Dès ce vendredi 22 octobre et jusqu'au lundi 1er novembre, le Centre de Congrès de l'Etoile de Gréoux-les-Bains se transforme tous les après-midis en une gigantesque crèche. C'est l'occasion pour vous de **découvrir les nouvelles créations des artisans** et cette année ce sont 18 artistes-artisans qui seront présents pour vous proposer un large choix de santons. Qu'il soient bruts ou peints, du plus petits aux tailles les plus classiques, habillés ou non vous trouverez la ou les pièces qui vont venir embellir votre crèche. Vous trouverez également de nombreuses crèches et accessoires. **Il est important aussi de rappeler que tous les exposants présents adhèrent à la toute nouvelle « charte qualité »** mise en place.

LA FOIRE AUX SANTONS FAIT SON GRAND RETOUR !

De part cet engagement, ils certifient sur l'honneur que les santons sont fabriqués artisanalement en Provence dans leurs ateliers. **Les santonniers s'engagent à perpétuer leur travail de qualité issu d'un savoir-faire traditionnel artisanal.** Cette charte véritable gage de valeur distingue ainsi la Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains.



UNE FOIRE RICHE EN ANIMATIONS

Comme tous les ans, la foire, en plus de vous proposer des santons, crèches et autres, **vous propose tout au long de ces 11 après-midi un programme qui se veut riche en animations aussi bien pour les petits que pour les grands.** Tous les jours, ce sont des spectacles, des démonstrations et des expositions qui seront proposées. Chaque après-midi les enfants pourront tenter de

remporter le concours de dessin en réalisant le plus beau santoun ! **Vous pourrez découvrir une exposition des tambourinaires de Jean Coutarel dans la grande salle.** Petits et grands pourront s'émerveiller devant la grande crèche installée par les Santons Truffier-Douzon. Enfin tous les jours, **un santonnier invité à la foire proposera une démonstration de son travail.** C'est l'occasion de se rendre compte de qu'est réellement le travail de santonnier. **Les traditions calendales et l'imaginaire de Noël en Provence vous seront contés par Jean Coutarel et tous les jours à 16h,** le festival des pitchouns proposera des spectacles ou des séances de cinéma pour enfants. Autre événement très attendu : **l'élection du plus beau santoun !** Depuis 2017 cette élection rencontre un France succès. Tous les visiteurs seront mis à contribution pour élire le santoun qui les aura le plus séduit ! Alors à vous de juger !!!



Bref en vous rendant à la foire, vous allez rapidement être mis dans l'ambiance de Noël. **Librairie, musiques provençales, dégustations de gourmandises traditionnelles et ambiance chaleureuse ne feront que combler votre visite.**

INFOS

Foire aux Santons

du 22 octobre au 1^{er} novembre 2021

Entrée gratuite tous les jours de 14h30 à 18h30

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

Pass sanitaire obligatoire

ON SORT !

LES RENDEZ-VOUS DE LA LIBRAIRIE HISTOIRE DE LIRE

GRÉOUX-LES-BAINS

Du 12 au 15 octobre le Centre de Congrès de l'Etoile de Gréoux-les-Bains se transforme en librairie géante. Amateurs de littérature, ces 3 jours sont l'occasion de faire de belles rencontres.



LES RENDEZ-VOUS DE LA LIBRAIRIE

Cela fait maintenant 8 ans que la librairie grysiéenne Histoire de Lire organise un cycle de rencontres qui tournent autour de différents thèmes littéraires avec des conférenciers plus que passionnés ! Nous vous dévoilons le programme...

Le mardi 12 Octobre - 17h30 Centre de Congrès de l'Etoile.

Lors de cette première conférence, Effraction dans le réel d'après l'œuvre d'Emmanuel Carrère, Xavier Pasquier, sur l'œuvre d'Emmanuel Carrère qui nous propose un chemin de vie pour arriver à la sérénité à travers ses différents livres..

Le mercredi 13 Octobre - 17h30 - Centre de Congrès de l'Etoile.

Une baronne et des Contes, Karen Blixen : sa vie son œuvre de l'Afrique au Danemark. Jacque Chabanon vous plongera dans la vie foisonnante de la baronne Blixen. Son séjour en Afrique (immortalisé par le film « Out of Africa ») mais aussi sa vie au Danemark et ses nombreux écrits, sans oublier ses contes.

Le jeudi 14 Octobre - 17h30 - Centre de Congrès de l'Etoile.

Christian Wildenthaler vous fera découvrir le vaste domaine des écrivains voyageurs, chapitre un peu méconnu de la littérature. Avec pour support Jean-Louis Etienne explorateur français connu pour ses expéditions en Arctique.

Le vendredi 15 Octobre - 15h - Centre de Congrès de l'Etoile.



Cette conférence *Mon combat contre le crime, « De Grégory au crash de la Germanwings »* animée par le Général d'armée David Galtier s'articulera autour de ses mémoires d'un haut gradé de la gendarmerie et de ses quarante ans d'engagement dans la lutte contre le crime. De grandes affaires qui ont défrayé la chronique en France, par ceux qui ont mené l'enquête.

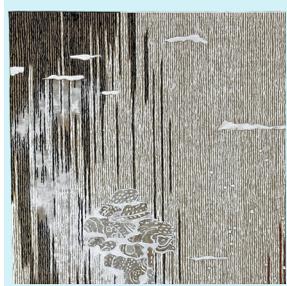
INFOS

Conférences du 12 au 14 Octobre - Ouverture des portes à 17h30
Tarif 3€ dans la limite des places disponibles
Conférence du 15 Octobre - Ouverture des portes à 15h
Entrée libre dans la limite des places disponibles
Pass sanitaire obligatoire

ANNIE PELOUZE ET CLAUDE BELISSON EXPOSENT AU CHATEAU DES TEMPLIERS

GRÉOUX-LES-BAINS

La Salle des Gardes du Château des Templiers accueille du 2 au 24 octobre deux artistes au style différent.



ANNIE PELOUZE

La pratique de langages symboliques, et la poésie qui fut son premier mode d'expression artistique, n'ont cessé de constituer la trame silencieuse du travail de peintre d'Anny Pelouze. Exposant depuis 1982 en France et à l'étranger, elle est aussi

l'auteure de 6 ouvrages alliant peinture et écriture poétique. La série « Aléatoires » qu'Anny Pelouze vous présente cette fois est constituée de 24 peintures sur toile libre, de format carré et de palette sobre. Gardant la part énigmatique et la poésie de ce travail, elle formule ainsi l'objet de cette recherche : « *Division n'est qu'apparence / Formes aléatoires et tant de coïncidences / Ne jamais s'arrêter au visible qui sépare l'Un / Se souvenir que tout est relié intimement / en mémoire cellulaire.* »



CLAUDE BELISSON

Né en 1949 à Uzonn (Haute-Loire) France Claude BELLISSON ne suit pas d'études d'art. Sa première exposition personnelle a lieu en 1992. Il vit et travaille à Saint Sandoux (Puy de Dôme). La peinture de Claude BELLISSON aborde le motif

pictural comme trace artificielle d'un instant vécu, d'un souvenir, en passant de la photographie aux pigments. En effet, ses peintures découlent de photos prises lors de ses voyages ou de ses promenades quotidiennes qui, par leur nombre, constituent une banque d'images dans laquelle il vient puiser après quelques temps. Lorsqu'il décide d'engager le travail de peinture, l'artiste n'est plus là où l'image a été prise: elle se trouve confrontée à la mémoire et à ce qu'elle entraîne à savoir une perte de détail, de notion de distance, de couleurs et cela malgré la trace enregistrée par la photographie. «*Pour moi la peinture ouvre des portes sur un autre monde, un monde opposé au monde réel, un paradis à la fois proche et éloigné de nous, un monde inconnu, étrange, c'est quelque chose et ce n'est rien.*»

INFOS

Exposition du 2 au 24 Octobre
Château des Templiers - Gréoux les Bains
Entrée libre du mercredi au dimanche de 15h à 19h.
Fermée le lundi et mardi
Renseignements Office de Tourisme : 04 92 78 01 08



MUMO : MUSEE MOBILE DE PASSAGE DANS LE DÉPARTEMENT !

Le musée mobile « MuMo » sera de passage dans notre département durant ce mois d'octobre à l'occasion de l'exposition « Objectif Terre ». Musée itinérant, il a pour vocation de partager l'art et le rendre accessible à tous. Pour une fois ce n'est pas vous qui allez au musée, mais le musée qui vient à vous !

LE « MUMO » KÉSAKO ?

Le « MuMo » a été créé en 2011 sur la base d'un camion poids lourd et d'une remorque « conteneurs » aménagée le tout avec la volonté d'aller à la rencontre des enfants sur leur lieu de vie, afin de leur faire découvrir l'art contemporain et susciter la curiosité pour un moment de partage culturel. 15 000 enfants au travers de sept pays d'Europe et d'Afrique ont déjà eu le plaisir de visiter le MuMo. En 2017 Ingrid Brochard, avec la collaboration de Matali Crasset a imaginé un nouveau musée itinérant avec toujours le même but : arpenter des zones périurbaines et rurales afin de présenter des collections publiques d'art contemporain et des expositions aux enfants, enseignants et étudiants ainsi qu'aux habitants pour un moment de partage qui se veut à chaque fois unique. De plus grâce aux ateliers ludiques et aux outils d'aide à la visite vous aurez de quoi prolonger votre visite.

« OBJECTIF TERRE », L'EXPO

Cette exposition a été imaginée par le centre national des arts plastiques avec des œuvres issues de sa collection et de celles du fond régional d'art contemporain Provence-Alpes-Côte d'Azur. Elle évoque par le biais de 16 œuvres, les relations qu'entretient l'humanité avec son environnement, en esquissant une cartographie imaginaire des transformations du vivant, de tentatives de dépassement des forces de la nature jusqu'à l'éventualité de notre disparition dans un monde post-humain.

ITINÉRAIRE DU « MUMO »

En ce mois d'octobre, Le MuMo s'établira dans plusieurs communes de notre département, après être passé par Barcelonnette, Saint-André Les Alpes et Castellane, il fera une halte à Riez du 6 au 8, à Oraison les 11 et 12 et enfin à Forcalquier du 13 au 15 octobre. Voilà pour vous l'occasion de rendre visite et d'apprécier les œuvres des artistes du MuMo.

ESCALES DU MUMO

Riez : Du 6 au 8 Octobre. Portes ouvertes le 8 Octobre de 16h30 à 18h. Parking du collège

Oraison : Du 11 au 12 Octobre. Portes ouvertes le 12 Octobre de 16h30 à 18h. Place des Frères Jaumary

Forcalquier : Du 13 au 15 Octobre. Portes ouvertes le 15 Octobre de 16h30 à 18h. Cour des Artisans

FÊTE DES VENDANGES A PIERREVERT JOURNÉE FESTIVE LE 23 OCTOBRE !

ÉVÈNEMENT

PIERREVERT

Cette année, les vendanges vont être en fête le 23 Octobre à Pierrevert. Pour cette première édition qui se veut festive populaire et surtout inédite sur le territoire promet des moments inoubliables. C'est dans le Parc André-Turcan à Pierrevert que vous allez profiter d'une belle journée remplie de temps fort !

LA 1^{ERE} FÊTE DES VENDANGES



C'est en partenariat avec l'Organisme de Défense et de Gestion des Vins des Alpes du Sud, l'Association des Commerçants et Artisans de Pierrevert ainsi que le club de VTT «Natur' Bike» que la

commune de Pierrevert et l'Office de Tourisme Communautaire DLVA créent cet événement. Toute la journée du 23 octobre, vous allez pouvoir en famille ou entre amis participer à des temps forts qui vous raviront à tous les coups ! Et cela commence fort avec « La Foulée des Vendanges » dès 10h. Cette course à pied d'environ 6 kilomètres ouverte à tous dès 12 ans sera le départ d'une bien belle journée.

Toute la journée vous pourrez faire une marche gourmande, ou encore partir à la découverte du sentier des vigneron. Pour l'occasion le Musée de la Vigne et du Vin, qui a été intégralement réaménagé, rouvrira ses portes. Pourquoi ne pas participer à un jeu de piste et découvrir l'exposition de matériel viticole, ou encore l'expo photo ? Un challenge bouliste sera aussi de rigueur, attention toutefois celui-ci reste à confirmer. Et une fête des vendanges ne serait pas une fête sans dégustation ces dernières sont proposées par les vigneron du territoire. N'oubliez pas que l'alcool est à consommer avec modération ! Pour celles et ceux, qui ne sont pas amateurs de vins, et pour les plus petits bien entendu, vous pourrez désaltérer au bar à sirop créé spécialement pour la journée. Pour caler les estomacs, des points de restauration seront installés dans le Parc André-Turcan où des concerts seront donnés en fin de matinée en début de soirée. Cette belle fête remplace et enrichit la soirée «primeur» qui est traditionnellement organisée à Pierrevert à cette époque. Les caves présentes le 23 octobre vous feront découvrir et déguster l'ensemble de leur production et ce même s'ils ne font pas de vins primeurs.

1^{ERE} FÊTE DES VENDANGES

Samedi 23 Octobre toute la journée
Parc André-Turcan Pierrevert

Dégustations, balades dans les vignes, animations musicales, animations pour les enfants

Trouver son alternance à la dernière minute, oui, c'est encore possible. Situé à 5 minutes de Manosque et accessible aux 17-29 ans, Sup'Alternance Provence propose un catalogue de formations d'excellence, en alternance, de niveau BTS à Bac+3. N'attendez plus !

SUP'ALTERNANCE PROVENCE : PROLONGATION DES INSCRIPTIONS !

TERRITOIRE



Tourné vers la réussite et l'accompagnement, Sup'Alternance Provence, le centre de formation par la voie de l'alternance de la CCI des Alpes-de-Haute-Provence permet à ses étudiants de faire grandir leurs potentiels et de devenir des acteurs compétitifs sur le marché du travail, au travers d'un enseignement de qualité, d'expériences ludiques et d'un suivi au quotidien.

Commerce, tourisme, hôtellerie, restauration, gestion administrative, banque et assurance, l'école forme aux métiers et compétences de demain, en offrant plus de 10 parcours diplômants reconnus par l'État, de BTS à Bac+3, dans des secteurs porteurs d'emploi.

REJOIGNEZ SUP'ALTERNANCE PROVENCE AU PLUS VITE !

Vous avez raté le coche des inscriptions de septembre ? Bonne nouvelle, vous pouvez encore vous inscrire à Sup'Alternance Provence jusqu'au 31 octobre. Il est donc encore temps de choisir votre formation... Mais n'attendez plus, il ne reste que quelques places.



**PLUS DE 10 PARCOURS DIPLÔMANTS
RECONNUS PAR L'ÉTAT VOUS SONT
PROPOSÉS POUR RÉUSSIR VOTRE AVENIR
PROFESSIONNEL...**

Les + de Sup'Alternance Provence

Le centre de formation est implanté à **5 minutes de Manosque** et desservi par un **réseau de transports en commun**. Tous les **niveaux de formation** sont accessibles en **contrat d'apprentissage**, l'âge requis est de **17 à 29 ans révolus**. Vous disposez d'un salaire, tout en poursuivant vos études !

L'admission se fait en 3 étapes :

- 1) Préinscription sur le site internet
- 2) Examen du dossier
- 3) Entretien personnalisé afin de déterminer votre projet professionnel



**AVEC UN TAUX DE RÉUSSITE DE 96%
EN 2021, SUP'ALTERNANCE PROVENCE SE
CLASSE PARI MI LES MEILLEURES ÉCOLES
DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE**



Le « coup de pouce » :

l'école vous aide à trouver votre entreprise grâce à un large réseau de partenaires !

3 FORMATIONS INCONTOURNABLES QUI N'ATTENDENT QUE VOUS

●BTS Tourisme

Le BTS Tourisme vous forme à **conseiller les clients français et étrangers sur des prestations touristiques, de créer et promouvoir des produits, d'accueillir et accompagner des touristes**. Enfin, vous apprendrez à collecter, traiter et diffuser l'information en lien avec le secteur du tourisme.

Prérequis : Être titulaire d'un BAC (général, technologique ou professionnel)

●BTS Management Commercial Opérationnel

Avec le BTS MCO, prenez la responsabilité d'une unité commerciale de petite taille ou d'une partie de structure plus importante (boutique, supermarché, agence commerciale, site Internet marchand...). Dans ce cadre, **vous apprendrez à manager une équipe, la gestion de la relation client, l'animation et la dynamisation de l'offre**.

Prérequis : Être titulaire d'un BAC (général, technologique ou professionnel)

● BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client

Le BTS NDRC vous forme pour devenir un commercial généraliste expert de la relation. **Vous communiquez et négociez avec les clients, exploitez et partagez les informations, organisez et planifiez l'activité**. Pour mener à bien vos missions, vous apprendrez à maîtriser les nouvelles technologies de l'information et de la communication (réseaux sociaux, forums, blogs...).

Prérequis : Être titulaire d'un BAC (général, technologique ou professionnel)

96% DE RÉUSSITE, LANCER DE CHAPEAUX POUR LES DIPLÔMÉS !

Le jeudi 23 septembre, les étudiants en BTS et Bachelor se sont vu remettre en main propre leur distinction tant méritée, sous les yeux admiratifs de leurs parents, amis, maîtres d'apprentissage, entreprises et formateurs, venus assister à cet instant inoubliable, dans le cadre d'une **cérémonie de remise des diplômes, organisée par la CCI des Alpes-de-Haute-Provence et présidée par Christophe BARRIERE, vice-président de la CCI des AHP et président de la commission formation**.



Retour d'expérience avec les majors de promotion

« Merci à toute l'équipe pédagogique, qui a été présente, disponible et rassurante dans n'importe quelle circonstance, vous nous avez beaucoup apporté sur tous les plans [...] et pour finir, merci à vous les filles (sa classe, ndlr) pour ces deux ans, merci pour l'amitié qu'on a construite toutes ensemble. »

Paloma, major de promotion en BTS Tourisme

« Cette formation m'a apporté de la rigueur, de la ténacité, de la persévérance [...] je pense qu'être accomplie est un chemin long et difficile, mais grâce à vous, je suis déjà sur la bonne voie. »

Marion, major de promotion en Bachelor Responsable de la Distribution

« Je voudrais que chaque étudiant présent ce soir, soit fier et se rende compte que malgré la crise sanitaire qui a empêché énormément d'étudiants de travailler comme ils le souhaitaient, on est là, avec une réussite énorme, on est vainqueur ! »

Eugenia, major de promotion en Bachelor Responsable Développement Commercial



Vous êtes en recherche d'une formation en alternance d'excellence ? Rejoignez dès maintenant Sup'Alternance Provence et concrétisez vos projets !



SUP'ALTERNANCE PROVENCE
445 rue Gabriel Besson - 04220 - Sainte-Tulle
Tél. : 04 92 70 75 20

accueil@supalternanceprovence.fr
www.supalternanceprovence.fr

On ne présente plus Objectif Plus en tant que groupement d'employeurs dans le territoire des Alpes de Haute-Provence. Cette fin d'année est riche pour la branche « Insertion » et vous allez même pouvoir prendre votre avenir en main. Les métiers de l'animation vous tentent ? C'est le moment de vous rapprocher d'Objectif Plus.

OBJECTIF PLUS JOUE LA CARTE DE L'INSERTION !

TERRITOIRE



Objectif Plus ne cesse de se mobiliser pour proposer des solutions d'insertion professionnelle. Nous faisons le point sur les possibilités qui vont vous permettre d'(ré)intégrer le milieu de l'animation-loisirs récréatifs.

GEIQ ANIMATION LOISIRS RECREATIFS

Un GEIQ qu'est ce que c'est ? C'est tout simplement un **Groupe d'Employeurs pour l'Insertion et la Qualification** géré par des entreprises adhérentes, entreprises, collectivités et associations. **Ces dernières se mobilisent pour favoriser l'insertion des personnes éloignées du monde du travail.** Le GEIQ Objectif + sélectionne, recrute et met à disposition de ses adhérents, des salariés en contrat d'alternance. **Des parcours de formation pour ses salariés sont mis en place** et de fait ces derniers vont bénéficier d'un accompagnement socio-professionnel et d'un double tutorat : par l'entreprise et le GEIQ. Alors pourquoi ne pas vous positionner ? **Les contrats professionnels ou d'apprentissage qui sont proposés ouvrent des débouchés dans l'accueil collectif de mineurs, les villages vacances, les centre sociaux ou encore le tourisme social.** Si vous êtes bénéficiaire du RSA, résident en zone ZRR (zone de revalorisation rurale), en QPV (quartier prioritaire de la ville), en décrochage scolaire ou sans qualification, **vous pouvez vous inscrire dans un parcours qualifiant du secteur de l'animation.**

FORMATION CPJEPS

OBJECTIF PLUS vous offre une possibilité immédiate de vous réinsérer dans le monde de l'emploi ! En effet la Formation CPJEPS mention animateur d'activités et de vie quotidienne, va vous donner la possibilité **d'exercer dans différentes structures du secteur public ou privé dans le milieu de l'animation, dans le secteur du lien social et familial ou encore auprès d'une collectivité territoriale.** Si l'animation enfance-jeunesse vous tente ou que vous souhaitez devenir animateur en accueil de loisirs, en séjours de vacances, ou encore animateur socioculturel ou périscolaire cette formation est idéale. Toujours en lien avec le projet de la structure qui vous emploie et au sein d'une équipe; vous pourrez concevoir et animer des temps de vie, des activités éducatives, activités physiques, scientifiques et techniques ou encore d'expression, pour des groupes dans ces différents lieux d'accueil. Vous allez aussi participer aux démarches de développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitances tout en assurant la sécurité de chacun. **Quoi de plus valorisant que de se sentir utile ?**

Opter pour la formation CPJEPS, c'est pouvoir vous inscrire dans un parcours de formation composé d' :

- **une préformation de 151 h** de mobilisation, de présentation et d'immersion dans le milieu de l'animation et ce dès ce mois de novembre 2021.
- **une formation diplômante; équivalente à un CAP - CP JEPS AAQV**, d'une durée de 12 mois. Cette formation diplômante débutera en janvier 2022 pour se terminer en décembre 2022.

Si vous avez au minimum 17 ans, un projet professionnel validé dans l'animation et si en plus de cela vous avez une expérience dans le secteur de l'animation, c'est le moment de prendre votre avenir en main pour obtenir cette qualification !



OBJECTIF PLUS, VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE INSERTION PROFESSIONNELLE ET LUTTE ACTIVEMENT CONTRE LA PRÉCARITÉ !

DISPOSITIF CLAUSE SOCIALE

Objectif Plus a plus d'une corde à son arc puisque depuis 2014, la structure porte le **Dispositif de la Clause Sociale d'Insertion dans les marchés publics**. Ce dispositif est un vrai levier vers l'emploi car il permet aux personnes en insertion socio-professionnelle (demandeurs d'emploi de longue durée, jeunes sans qualification, bénéficiaires des minimas sociaux, personnes handicapées) d'être identifiées et orientées vers les entreprises en recherche de salariés pour réaliser leurs heures clausées. Vous pourrez connaître de nouveaux métiers ou acquérir des compétences dans le votre.



OBJECTIF PLUS EMPLOI

22 Allée de Provence - Immeuble Le Provençale
04100 MANOSQUE - Tél. : 04 92 75 24 47
ge@objectifplus.org

LUNDI 4 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Les Échappées : Chants populaires >8/10	19H	☎ 04 92 64 17 64
FORCALQUIER	...	Collecte de sang - Sur RDV	8H-12H30	☎ 06 01 91 85 52
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Exposition Vincent Munier >30/10/2021	...	☎ 04 92 70 54 54
MANE	Salagon	Exposition «Intérieur paysan» >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Expo: Jardin silencieux - Marinette Cueco >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Expo: Traces au Prieuré de Salagon >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition Bienvenue chez les Préhistos >15/12	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : sérigraphies de Vasarely >31/12	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo. fête de la science >31/10	...	☎ 04 92 70 48 20
MOUSTIERS	Centre du village	Les Renc. de Sculptures Monumentales >31/10	Journée	☎ 04 92 74 67 84
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00



17>29 ans

**PROLONGATION
DES INSCRIPTIONS** 

#BTS #BACHELOR #ALTERNANCE

“ En octobre,
je trouve ma
formation ! ”

10 FORMATIONS

DE BTS À BAC+3

96% DE RÉUSSITE



RENDEZ-VOUS SUR :

WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR

445 rue Gabriel Besson

04220 Sainte-Tulle

Tél. : 04 92 70 75 20

www.SupAlternanceProvence.fr

MARDI 5 OCTOBRE

SISTERON	Galerie Domnine	Exposition de Colette Sutter >16/10	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	6 ^{ème} Automne musical >15/10	19H-20H30	☎ 06 80 96 08 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La construction des émotions»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo: Jean Giono les Chemins de l'oeuvre>01/12	10H-12H30	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Les Jardins d'Aurabelle	Conférence/atelier en plein air	17H-19H	☎ 07 84 12 84 45
SIMIANE-LA-R.	Château Médiéval	Expo. de peinture au château médiéval >6/11	...	☎ 04 92 73 11 34
VACHÈRES	Lieu-dit La Croix	La ronde des crèches (toute l'année)	9H-18H	☎ 04 92 75 62 15
PIERREVERT	Atelier d'Arts Plastiques	Atelier d'Arts Plastiques Le Petit Gris >30/06/2022	...	☎ 06 84 38 56 51
CASTELLANE	Site de la piscine	Exposition photo Retour au bercail >15/10	...	☎ 06 21 36 61 96
BANON	Librairie Le Bleu	Expo: photo. d'Alain Schwarzsstein > 26/10	...	☎ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition Photo «La Gélinotte des Bois»	...	☎ 04 92 36 62 62
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00
CHÂTEAU ARNOUX	Esp. José Escanez	Collecte de sang >> sur RDV (mon-rdv-dondesang)	8H-12H	☎ ...

DU 5
AU 15
OCTOBRE
2021

6^{ème}
**AUTOMNE
MUSICAL**
GREOUX-LES-BAINS

Conception : **F.L.B. Design**

ICI
et nulle part ailleurs !

VENTE EN LIGNE SUR LE SITE :
greoux-les-bains.com

BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

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

Pass sanitaire obligatoire* * sous réserves d'autres annonces gouvernementales

Destination **HAUTE-PROVENCE**
DURANCE LUBERON VERDON

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

PLYAGGLO
DURANCE LUBERON VERDON

**CAESIO
MUTUELLE**

VillaBorghese
Hôtellerie & Gastronomie

MAIRIE VERDON

ÉCOON VERDON

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire, les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MERCREDI OCTOBRE

DIGNE LES BAINS	Ecole d'art IDBL	Expo: «êtres exposés» de Anaïs Tondeur >22/10	Journée	☎ 04 92 31 34 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Ciné - Conférence Vercors mi Amor	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	Place du Bourguet	Soirée Numéro Zéro	18H30	☎ 04 92 75 02 82
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	Automne musical - Vivaldi, les 4 saisons	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence «Développer son intuition»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Ch. des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes >24/10	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Club des aînés Jarlandins	arts plastiques autour du patrimoine communal	14H-16H	☎ 06 13 39 53 04
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : sérigraphies de Vasarely >31/12	...	☎ 04 92 61 54 50
RIEZ	...	Exposition musée mobile «objectif terre» >8/10	...	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Automne musical - Film musical La La Land	18H30-20H30	☎...



INTERIOR'S

Canapé ou chambre à coucher ?

Retrouvez les dernières actus de votre enseigne Interior's dans le Cahier Déco/Habitat/Maison

18 Avenue Jean Giono (A côté de Monoprix) - 04100 Manosque Tél. 04 92 87 66 68

Retrouvez prochainement votre boutique sur   et sur son site internet

JEUDI 7 OCTOBRE

SISTERON	Place de la Rép.	38ème Foire-expo >10/10	...	☎ 04 92 61 00 37
PIERREVERT	Asso: R'Eve d'art	Atelier dessin modèle vivant	...	☎ 06 34 26 83 92
DIGNE LES BAINS	Musée Promenade	Exposition : Flash-back >31/10	Journée	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE LES BAINS	Maison A. D.Neel	Exposition : Mandalas >24/12	...	☎ 04 92 31 32 38
VINON/VERDON	...	Cercle de femme > groupe parole	19H15 - 21H15	☎ 06 01 33 51 86

VENDREDI 8 OCTOBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Richard Galliano - Oratorio Les Chemins Noirs	20H30	☎ 04 92 70 35 21
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	10H-18H	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conf : «Comment harmoniser nos lieux de vie»	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	Automne musical - Master class avec Felicity Lott	9H30-18H	☎ 06 80 96 08 84
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Soirée d'ouverture ! YIRIBA	20H	☎ ...

SAMEDI 9 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	CONCERT : NOËMI WAYSFELD & BLIK	21H	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Librairie La Ruelle	Goûter littéraire avec Léonor de Récondo	14H-15H30	☎ 04 92 31 50 19
DIGNE-LES-BAINS	CC Dignois	Sorties vélo	13H30	☎ 06 51 42 10 14
VOLONNE	Salle polyvalente	Sensibilisation à la pollution lumineuse	10H-23H	☎ 06 10 68 02 19
SEYNE	Le Village	40ème Foire aux bovins et aux chevaux	...	☎ 04 92 30 57 57
SIMIANE-LA-ROT.	château médiéval	Boby m'habite	20H	☎ 06 30 80 38 28
FORCALQUIER	Artemisia Museum	Conférence : «A la recherche du sens perdu !»	14H-16H	☎ 04 92 72 50 68
MANOSQUE	Ntre D. de Romigier	GRAINS DE FOLIE - EXPO AU FEMININ >24/10	10H	☎ 06 87 17 71 54
Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	La Capsule	MOHAMED LAMOURI [underground räï]	21H-23H	☎ 04 92 72 19 70
PEYROULES	Salle des fêtes	Spectacle - Age tendre et tête de noix	17H-18H	☎ 07 83 51 61 44
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	Automne musical - Master class avec Felicity Lott	18H30	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	Porte Saunerie	Stand sensibilisation Octobre Rose	9H-12H	☎ ...
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	Concert : Mobiclou + La Lutherie Sauvage	15H	☎ ...



CERCLE
DE
FEMMES

Participez au **CERCLE DE FEMMES**
Un espace de parole, d'écoute et de ressourcement

Prochain cercle le jeudi 7 octobre 2021

Tous les 1^{er} jeudi du mois à Vinon-sur-Verdon de 19h15 à 21h15 - 10€

Informations & inscription

Marie Lourdou | ateliercolibri@orange.fr | 06 01 33 51 86

DIMANCHE 10 OCTOBRE

L'ESCALE	MAC de l'Escale	Tournoi de tarot	14H	☎ 06 18 90 97 59
CHÂTEAU-ARNOUX	HOTEL DE VILLE	1er salon du livre	9H-17H	☎ 06 13 39 53 04
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Atelier «Art du collage»	9H30-18H	☎ 06 10 84 39 37
FORCALQUIER	Cvt. des cordeliers	Fête des jardins, de la nature et du partage	Journée	☎ 04 92 75 38 03
MANOSQUE	...	Randonnée naturaliste sur la Montagne de Lure	9H-17H	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	6ème Automne musical	...	☎ 06 80 96 08 84
LA BRILLANNE	Place village	organisation association La Brillanne Citoyenne	Journée	☎ 06 16 81 20 57
Oraison	centre ville	Fête de l'amande	9H-18H	☎ 04 92 78 60 80
GRÉOUX-LES-BAINS	Parc Morelon	Trail du Bas Verdon	8H-12H	☎ 07 70 00 96 71
ST. ETIENNE ORGUES	Village	Grande Brocante et vide grenier	Journée	☎ 04 92 76 66 55
MANOSQUE	Lac des Vannades	Journée sport-santé	9H-17H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Gouter > tous les dimanches	16H	☎ 04 92 78 00 00
CORBIERES	Parc Arnaud	Vide grenier / vide pousette	9H-17H	☎ 06 03 24 42 78
CORBIERES	Salle des Fêtes	Scène chantante	15H	☎ 06 72 90 54 94

Dimanche 10 Octobre 2021

Oraison

Fête

L'AMANDE

ESPACE CULTUREL

ESPACE RESTAURATION

ESPACE TERROIR



2^{ème} Dimanche
d'Octobre



LUNDI 11 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
Oraison	...	Exposition musée mobile «objectif terre» >12/10	...	☎...
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	6ème Automne musical	...	☎ 06 80 96 08 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00

MARDI 12 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle Morucci	Les r-v de la librairie «Histoire de Lire» >15/10	17H-18H30	☎ 04 92 74 41 76
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	6ème Automne musical	...	☎ 06 80 96 08 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00

LA BELLE FERME MAGASIN DE PRODUCTEURS BIO

+ DE 70 PRODUCTEURS

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 !**

LA BELLE FERME



**DU LUNDI AU JEUDI
 9h -13h et 15h -19h**

**VENDREDI ET SAMEDI
 NON STOP 9h -19h**

AGENDA

MERCREDI 13 OCTOBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence : «Savoir calmer son esprit»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
SAINTE-TULLE	Théâtre H.Fluchère	Gilles Bizouerne - Loupé	16H-16H45	☎ 04 92 70 35 21
CHÂTEAU-ARNOUX	Club des aînés Jarlandins	arts plastiques autour du patrimoine communal	14H-16H	☎ 06 13 39 53 04
FORCALQUIER	...	Exposition musée mobile «objectif terre» >15/10	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	6ème Automne musical	...	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE-LES-BAINS	Salle Gavots	Collecte de sang > sur RDV (mon-rdv-dondesang)	8H - 12H30	☎ 06 61 93 04 30
FORCALQUIER	K'Fé Quoi	L'île aux chants mêlés - A partir de 8 ans	11h	☎ ...

JEUDI 14 OCTOBRE

PIERREVERT	Asso : R'Eve d'art	Atelier dessin modèle vivant	...	☎ 06 34 26 83 92
DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	THÉÂTRE : LE JOURNAL FOU D'UNE INFIRMIÈRE	19H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	Automne musical - Magie des vents	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
SIMIANE-LA-R.	Jardin de l'Abbaye	Journées de bénévolat à valsaintes	Journée	☎ 04 92 75 94 19
MANOSQUE	Petite salle Jean le Bleu	MAXIME ATGER TRIO & DIZZYLEZ (jazz-slam)	19H-21H	☎ 04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Cinéma le Bourguet	Soirée Numéro Zéro	18H30	☎ 04 92 75 02 82

VENDREDI 15 OCTOBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Mohican Dance	20H30	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert Hugues Aufray	20H	☎ 06 74 44 93 88
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Cinquième Saison - Danse	21H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	«Comprendre et éviter les répétitions familiales»	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
MANOSQUE	Sens et Saveurs	Vente aux enchères tableaux > Lions Club	Dès 20H	☎ .
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La bonne gestion des émotions»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle mistral	Conf. Parlons Patrimoine : Renaissance de Riez	17H	☎ 04 92 70 48 20
COLMARS	...	17ème Critérium Jean ROLLAND >17/10	...	☎ 04 93 69 90 40
GRÉOUX-LES-BAINS	Ntre-D. des Ormeaux	Automne musical - Musiques slaves	18H30-20H	☎ 06 80 96 08 84
SISTERON	Coompl. Les Marres	Collecte de sang > sur RDV (mon-rdv-dondesang)	8H-12H30	☎ ...



 VOTRE MACHINE À CAFÉ JURA AU MEILLEUR PRIX, L'EXPERTISE EN PLUS

TEKNOLOGIE CAFÉS

HENRI BÉRARD



Un café fraîchement moulu, pas en capsule riche en arômes et qui répond à toutes les envies...

Particuliers et professionnels

 Machines à café neuves, d'occasion ou reconditionnées

 Vente de café en grain - Consommables - S.A.V

Retrouvez votre conseiller Technologie Cafés

 sur la Foire de Sisteron du 7 au 10 octobre



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

SAMEDI 16 OCTOBRE

PIERREVERT	Asso : R'Eve d'art	Cours dessin portrait	...	☎ 06 34 26 83 92
DIGNE-LES-BAINS	...	Les concerts du marché provençal	11H	☎ 04 92 30 56 35
DIGNE-LES-BAINS	CC Dignoïs	Sorties vélo	13H30	☎ 06 51 42 10 14
FORCALQUIER	Espace culturel	Concert Rencontres Musicales de Haute-Provence	20H30-22H	☎ 04 92 75 10 02
FORCALQUIER	Centre ville	Journée des Senteurs et Saveurs	10H-19H	☎ 04 92 70 95 79
L'ESCALE	Rues du village	Sensibilisation à la pollution lumineuse	15H-23H	☎ 06 10 68 02 19
CHÂTEAU-ARNOUX	boulodrome couvert	Concours de pétanque	Journée	☎ 06 01 17 00 34
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
SIMIANE-LA-R	la maison de Brian	expo. de sculptures céramiques >17/10	...	☎ 04 92 75 91 49
MANOSQUE	La Capsule	SETH GUEKO x STOS + RELO (hip-hop / rap)	21H-0H	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Porte Saunerie	Stand Sensibilisation Octobre Rose	9H-12H	☎ ...
MANOSQUE	Stade Ponsonne	Meeting d'athlétisme	Journée	☎ ...
MANOSQUE	Restaurant O P'tit Resto	Journée «Octobre Rose» > Résa. Conseillée	Midi et soir	☎ 04 92 87 79 52

DIMANCHE 17 OCTOBRE

MANOSQUE	Egl. Ntre D. Romi.	Chants traditionnels Juifs et Tziganes	18H-19H15	☎ 06 87 17 71 54
DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	Orphéon Lavande	15H-16H30	☎ 04 92 30 87 10
BANON	Salle multi-activités	Théâtre : Les Pieds sur terre	17H-18H30	☎ 04 92 73 37 35
SAINTE-TULLE	Théa. H. Fluchère	Jacques Brel Textes et chansons	16H-17H30	☎ 06 45 16 91 61
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Matinée Sport-Santé	9H-13H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Gouter > tous les dimanches	16H	☎ 04 92 78 00 00

DELUXE

CONCERTS SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021

IRÈNE DRÉSEL

ARNAUD REBOTINI

SETH GUEKO x STOS

DEMI PORTION | ISAYA

MOHAMED LAMOURI

DARIO DELLA NOCE

LOUISE & THE PO BOYS | TRIO ZEPHYR

GAÏO | LE SYNDICAT DU CHROME

TILAK | AHAMADA SMIS

SATAN CO2



Infos et réservations :
MJC de Manosque
1 Place de Leinfeldten 04100 Manosque
04 92 72 19 70 | contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com



LUNDI 18 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00

MARDI 19 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Comité de lecture : La rentrée littéraire	17H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «Les compétences émotionnelles»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
ANNOT	Grand place du marché	Foire d'automne	...	☎ 04 92 83 22 09
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00
ORAISON	Salle du Château	Collecte de sang > Sur RDV(mon-rdv-dondesang)	8H - 12H30	☎ 06 50 46 38 80

MERCREDI 20 OCTOBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	TREWA - Théâtre documentaire	21H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence : «Entretenir sa mémoire»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
SIMIANE-LA-R.	Jardin de l'Abbaye	Rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
RIEZ	Salle Multi Activité	Collecte de sang > Sur RDV(mon-rdv-dondesang)	9H30 - 12H30	☎ 04 92 77 80 49

JEUDI 21 OCTOBRE

PIERREVERT	Asso : R'Eve d'art	Atelier dessin modèle vivant	...	☎ 06 34 26 83 92
DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	THÉÂTRE : BEAUCOUP DE BRUIT POUR RIEN	19H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Ciné - Conférence «Le Québec»	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	Maison des Chapitres	Festival "L'autre rapport à la terre" >25/10	14H-19H	☎ ...

N'ATTENDEZ PLUS POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE AVENIR ...

Ne restez plus éloignés du monde de l'emploi !

Les métiers de l'animation loisirs récréatifs vous intéressent ?

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

Démarrez dès le mois de novembre une formation CP JEPS* mention animateur d'activités et de vie quotidienne

Obtenez une formation diplômante équivalente à un CAP et travaillez dans le milieu de l'animation !

*Le certificat professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport

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

VENDREDI 22 OCTOBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	L'homme qui plantait des arbres selon Peek a Boo	20H30	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence Hôtel le Verdon	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «L'intelligence émotionnelle»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Foire aux santons >1/11	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
FROCALQUIER	K'Fé Quoi	BONGEZIWE MABANDLA + BONGI	20H	☎ ...

SAMEDI 23 OCTOBRE

MANOSQUE	Maison biodiversité	Stage en apiculture : visite d'automne du rucher	14H-17H30	☎ 06 72 93 83 13
LURS	L'Osons Jazz Club	Henri Texier Quintet «Chance»	21H	☎ 04 92 74 37 01
MALIJAI	Foyer: chardons d'argent	Tournoi de tarot	14H10	☎ 04 92 34 50 25
CHATEAU ARNOUX	Hôtel de Ville	Octobre rose	...	☎ 06 13 39 53 04
CHATEAU ARNOUX	boulodrome couvert	Concours de pétanque	Journée	☎ 06 01 17 00 34
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Médiathèque	Concert rock celtique	20H30	☎ 06 61 72 14 87
PIERREVERT	Parc André-Turcan	Fête des vendanges	Journée	☎ 04 92 72 86 87
ENTREVAUX	Salle polyvalente	Loto des Sapeurs Pompiers d'Entrevaux	14H30	☎ ...
MANOSQUE	Porte Saunerie	Stand de Sensibilisation Octobre Rose	9H-12h	☎ ...

FÊTE DES VENDANGES

PIERREVERT
SAMEDI 23 OCTOBRE 2021
TOUTE LA JOURNÉE

Parc André-Turcan à Pierrevert
Degustations, balade dans les vignes, animations musicales et pour les enfants. Et présentation du primeur 2021.

ICI et nulle part ailleurs !

DIMANCHE 24 OCTOBRE

ENTREVAUX	Cathédrale	Concert-conférence orgue et luth	16H	☎ 04 93 05 46 73
VOLX	Salle des Fêtes	Cyrano de Bergerac et Volx vous fait des scènes	15H-16H30	☎ 06 74 47 93 93
JAUSIERS	Grand rue	Fête de la courge	Journée	☎ 04 92 81 21 45
BANON	Village	Grand vide grenier et brocante	Journée	☎ 04 92 76 66 55
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Gouter > tous les dimanches	16H	☎ 04 92 78 00 00

LUNDI 25 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00

MARDI 26 OCTOBRE

SISTERON	Galerie Domnine	Expo : les mobiles de Pierre Boucharlat >13/11	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La construction des émotions»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro > tous les lundis et mardis	18H	☎ 04 92 78 00 00

SCHMIDT

OFFRE TERRRRRRRIFIANTE

DANS VOTRE SHOWROOM SCHMIDT MANOSQUE
DU 1ER AU 30 OCTOBRE 2021

JUSQU'A 5 ELECTROMENAGERS OFFERTS *



* Pour l'achat d'une cuisine Schmidt parmi les partenaires suivants : Bosch, Neff, Liebherr, Electrolux, AEG. Voir conditions en magasin



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

Consultation par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

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-OCT** à l'adresse : contact@mouv-in.com

MERCREDI 27 OCTOBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence : «Développer son intuition»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
SIMIANE-LA-R.	Jardin de l'Abbaye	Rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
CHÂTEAU-ARNOUX	Club des aînés Jarlandins	arts plastiques autour du patrimoine communal	14H-15H50	☎ 06 13 39 53 04

JEUDI 28 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Ciné - Conférence «Ardèche Terre de choix»	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
-------------------------	-----------------	--	---------	------------------

VENDREDI 29 OCTOBRE

FORCALQUIER	Place Martial Sicard	Trail de Haute Provence® 2021 >31/10	...	☎ 06 74 71 35 23
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence «Comment expliquer le magnétisme»	17H-19H	☎ 04 92 70 40 03
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
SALIGNAC	salle polyvalente	Clandestinée - Au large de la Sicile	21H	☎ 06 66 16 99 69
ORAISON	Salle du château	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52

SAMEDI 30 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Nuit de l'Automne	18H	☎ 06 37 88 71 70
CHÂTEAU-ARNOUX	Boulodrome couvert	Concours de pétanque	Journée	☎ 06 01 17 00 34
FORCALQUIER	Route des Tourettes	Cht de France de TREC en attelage >31/10	10H-16H	☎ 06 86 10 90 17
THOARD	...	Foire agricole à Thoard	...	☎ 04 92 30 57 57
SIMIANE-LA-R.	La maison de Brian	Exposition de sculptures céramiques >1/11	...	☎ 04 92 75 91 49
MANOSQUE	Restaurant O P'tit Resto	Soirée à thème Halloween > Résa conseillée	Dès 19H	☎ 04 92 87 79 52

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
MasterCard VISA

DIMANCHE 31 OCTOBRE

FORCALQUIER	Place du Bourguet	Halloween	14H-22H	☎ 04 92 70 91 19
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante >1/11	6H-18H	☎ 06 68 64 03 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Gouter > tous les dimanches	16H	☎ 04 92 78 00 00

LUNDI 1^{er} NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
SIMIANE-LA-R.	Jardin de l'Abbaye	L'utilisation des huiles essentielles au jardin	14H-15H30	☎ 04 92 75 94 19
CERESTE	...	Grand vide grenier / brocante	journée	☎ 04 92 76 66 55

MARDI 2 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque >3/11	19H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo Vinyls 2.0 >30/11	...	☎ 04 92 70 48 20

MERCREDI 3 NOVEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque	19H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence : «Savoir calmer son esprit»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57

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.

Les athlètes de l'EPM Athlétisme ont aussi fait leur rentrée. Tous étaient très impatients de retrouver leur club et les bénévoles dévoués pour commencer cette nouvelle saison qui s'annonce plutôt bien. Petit point sur la rentrée du club.

CAHIER SPORT

Après un bel été, le club d'athlétisme de Manosque ne pouvait pas faire autrement que de participer au Forum des Associations qui s'est tenu à la Rochette à Manosque le 11 septembre. C'est sous un beau ciel bleu que vous avez pu venir à la rencontre du club pour découvrir les différentes sections. Bref une belle journée qui aura certainement suscité des passions...



LE GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON : UN HOMMAGE !

Gros challenge du 17 au 19 septembre pour le groupe trail avec la participation au Grand Trail de Serre-Ponçon. Pour ne rien vous cacher cette épreuve était bien **plus qu'un défi à relever ou une course, elle a été un véritable hommage à Jean-Pierre Naddéo président du club élu en 2020 parti bien trop tôt...**

C'est en 2019 que tout commence lorsque le projet de cet ultra trail voit le jour. Jean-Pierre Naddéo plus que passionné de trail et d'ultra trail ne peut faire autrement que de se lancer le défi de courir cette course faisant le tour du lac de Serre-Ponçon. **C'est**

avec Yann, lui aussi adepte du dépassement de soi, qu'ils décident de former un binôme pour cette expérience. La course initialement prévue en 2020 s'est vu reportée d'une année à cause de la pandémie.



EPM ATHLÉTISME, LA NOUVELLE SAISON S'ANNONCE BIEN !

Le rendez-vous était donc pris pour les 17,18 et 19 septembre 2021. Malheureusement, Jean-Pierre Naddéo, est parti bien trop tôt un beau jour de février 2021 en emportant avec lui sa passion et un morceau du club trail. Yann se retrouve seul pour ce défi qui devait se faire en duo. Le début d'année a été difficile pour Yann, mais sa famille et les amis traileurs de l'EP Manosque réussissent à lui redonner l'envie, et **c'est en la mémoire de Jean-Pierre qu'il décide de faire l'intégralité des 178 kms. En accord avec les organisateurs Yann va participer au challenge seul... Enfin pas totalement seul, puisque c'est une assistance de folie qui va l'accompagner pour le soutenir durant les 41 heures de course.** Entre chaque base de vie il est accompagné à tour de rôle par Thierry, Jean-Philippe, Yannick et Laure amis de Yann et licenciés au groupe trail. Isabelle l'épouse de Jean-Pierre est aussi présente et ils porteront à tour de rôle le dossard de Jean-Pierre. Ils n'ont pas hésité à dormir dans les voitures pour être sûr de ne pas rater le passage de Yann et d'assurer le relais pour qu'il ne soit jamais seul. A l'issue de cette performance, le classement de cette équipe si particulière ne sera pas « officiel », mais une chose est certaine : **s'il existait un classement « hommage », Yann et son assistance seraient classés tout en haut du tableau à la première place !**



LA REPRISE POUR TOUS...

Ecole Athlétisme : Les plus jeunes ont eux aussi retrouvé la piste le 18 septembre ! Après un repos estival bien mérité aussi bien pour les athlètes que pour les entraîneurs, l'école d'athlétisme a fait sa rentrée. **Cette année l'école est victime de son succès puisqu'elle ne comptabilise pas moins de 89 inscrits ! Le record est battu !** Guillaume et Bernard les entraîneurs et les bénévoles vont comme à leurs habitudes accompagner les athlètes tout au long de la saison et toujours dans la bienveillance !



Groupe épreuves combinées : C'est le groupe des épreuves combinées qui a ouvert la saison; **la reprise s'est faite fin août en vue des grands rendez-vous sportifs qui attendent les athlètes tout au long de la saison.** Bernard et Olivier sont fiers d'accompagner pour cette saison 2021-2022 ce groupe surmotivé. Ils ont commencé par une belle session de découverte et de renforcement pour se remettre en jambe.



Groupe route : **Le 7 septembre le groupe route entraîné par Maria a lui aussi repris le chemin du stade avec des sourires et la joie de se retrouver pour une nouvelle saison !**



INAUGURATION !

Le samedi 16 Octobre aura lieu au stade de la Ponsonne l'inauguration de la piste refaite en début d'année. Pour l'occasion, durant toute la journée **un meeting d'athlétisme est organisé.** C'est l'occasion de venir découvrir les athlètes et les différentes disciplines...

UN CLUB SANS SPONSOR N'EST PAS UN CLUB !



Dans le fonctionnement d'un club, le « sponsoring » est important. Ce mois-ci nous faisons un petit focus sur l'un des principaux sponsors de l'EPM Athlétisme qui croit au potentiel du club et qui souhaite lui apporter son soutien. **SAFTI Immobilier Manosque représenté par Delphine Dumont apporte plus que jamais son soutien au club !** En effet, cette année SAFTI Immobilier apporte son soutien sous deux formes : Premièrement, il faut savoir que **SAFTI prend en charge l'intégralité de la déco du minibus de l'EPM Athlétisme.** Cette dernière est en cours de réalisation, vous ne serez donc pas surpris de voir prochainement un minibus aux couleurs du club.

Deuxièmement, **si vous avez un bien immobilier à vendre ou si vous connaissez quelqu'un qui souhaite vendre, n'hésitez pas à vous rendre chez SAFTI.** Si l'agence obtient le mandat de vente et si ladite vente se concrétise, **le club reçoit une rétribution de la commission.** **Attention, il est important de préciser que c'est un bien par le biais de l'EPManosque Athlétisme !**

Cette rétribution permet au club de pouvoir investir pour les jeunes et les athlètes pour les accompagner au mieux dans leur passion. Un véritable échange et un beau partenariat ! D'ailleurs vous pourrez retrouver un panneau publicitairespermanent à l'effigie de SAFTI sur le stade de la Ponsonne.

Si vous aussi vous souhaitez apporter votre soutien au club, n'hésitez pas à le contacter ! Un club sans sponsor n'est pas un club !

INFOS & CONTACTS

<http://manosque.athle.com>
manosque.athletisme@gmail.com

Suivez le club sur Facebook & Instagram
EPManosque Athlétisme



SPORT & GO

Après un été plus que sportif au HPB, les joueurs retrouvent le parquet et le ballon orange pour débiter une nouvelle saison comme il se doit ! Nous faisons le point sur ce début de saison avec les entraînements et les premiers matchs ! C'est parti pour une année sportive avec des joueurs, et un club surmotivé !

CAHIER SPORT

Les portes de HPB ont rouvert ! Après un été animé par la SUMMER LEAGUE, le club a pu organiser ses portes ouvertes sur Manosque, Volx et Vinon et a pu participer au Forum des Associations de Volx et de Manosque le mois dernier.



Cela a fait beaucoup de bien autant à HPB qu'au public, de retrouver la possibilité de faire du sport et de pouvoir s'inscrire auprès d'un club.

De nouveaux joueurs ont été accueillis par le club lors de ces portes ouvertes et ces premières semaines de septembre ont été chargées pour les coachs qui ont reçu lors de la reprise des entraînements de nombreux joueurs et licenciés fraîchement rentrés de vacances et prêts à se défouler sur le terrain !

LA REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Avant la rentrée, les coachs Jonas et Hugo se sont chargés d'organiser des séances de préparation physique afin de revenir sur le terrain avec beaucoup d'énergie et prêts à tout donner pour cette nouvelle saison 2021-2022.



C'EST LA RENTRÉE AU HAUTE PROVENCE BASKET

Avec les mesures sanitaires mises en place par l'Etat, le club a dû en conséquence s'adapter à ces dernières... Le pass sanitaire est donc devenu obligatoire pour toutes les personnes majeures, et pour les jeunes de 12 à 17 ans, il est demandé depuis le 30 septembre. Notez aussi que ce dernier est aussi obligatoire pour le public assistant aux matchs.

**LE HPB A AUSSI FAIT SA RENTRÉE !
LES JOUEURS SONT PRÊTS POUR UNE NOUVELLE
SAISON SPORTIVE...**

LET'S GO HPB !

Les matchs reprennent petit à petit, malgré la situation sanitaire et les restrictions, le club essaie tant bien que mal de garder la possibilité de rencontrer d'autres clubs à l'occasion de matchs. **L'équipe U13 a d'ailleurs remporté son premier match lors du tournoi de Digne les Bains : 25 - 14 !** Quant à l'équipe Seniors Garçons, elle a elle aussi remporté son premier match contre Allauch : 75-58 ! Un très beau match et un très beau début de saison pour le club et ses équipes.

En attendant les prochains matchs à venir, nous souhaitons un bon début de saison à tous les licenciés, l'équipe du HPB et aux nouveaux arrivants !



INFOS

Pour toute information supplémentaire, rejoignez le club sur ses réseaux Instagram (@haute_provence_basket), Facebook (Haute Provence Basket), et leur site internet : www.hpb04.fr





Quoi de plus gratifiant pour le club que de se voir décerner pour la 4^{ème} année consécutive le Label Or ? Ce label décerné par la Fédération Française de Handball récompense le club pour son travail sur les catégories enfants du club. Ce mois-ci, nous vous proposons un zoom sur l'encadrement de nos petits handballeurs manosquins...

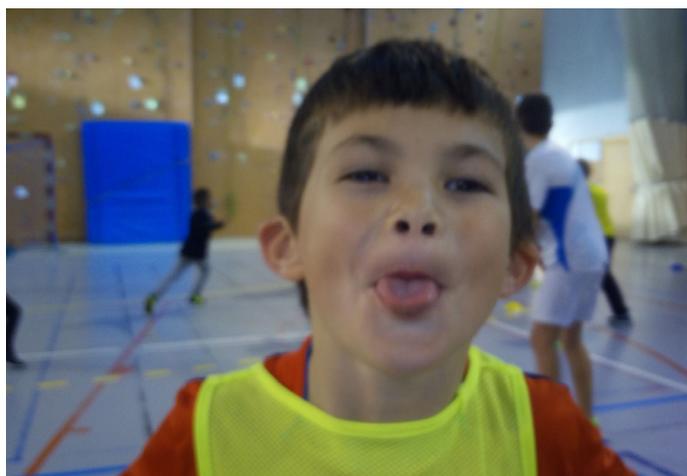
CAHIER SPORT

UNE PRIORITÉ DE CLUB ASSUMÉE

Le club ne s'en cache pas et clame haut et fort que l'Ecole de Handball est une priorité chaque saison. La parole est jointe aux actes en décidant que **ces équipes seraient celles avec le plus d'encadrants** (2 à 3 à chaque entraînement, dont 1 diplômé d'Etat).

Les entraînements sont aussi passés d'une à deux fois par semaine, et bien que participer à ces deux séances hebdomadaires ne soit pas obligatoire à cet âge, **la grande majorité des jeunes handballeurs sont heureux de jouer deux fois plus souvent.**

Enfin, après avoir trop souvent été dans des gymnases peu adaptés à la pratique du handball, **les entraînements se déroulent tous désormais dans le plus beau gymnase du département, à savoir le gymnase des Iscles.**



ADAPTÉE À TOUS

L'Ecole de Handball accueille des jeunes joueurs dès l'âge de 3 ans. Les joueurs sont séparés en 3 catégories de 3 à 10 ans afin de constituer des groupes les plus homogènes possibles. **Les exercices sont évolutifs pour respecter le développement de l'enfant.**

Les séances sont optimisées dans le but de proposer le plus de temps d'activité possible aux enfants, et ceux avec **des exercices et ateliers amusants pour apprendre avec plaisir.** Au programme, **apprendre à courir, sauter, attraper, tirer, dribbler, se repérer dans l'espace** ; tout ceci couplé à un **travail de coordination motrice pour faire de nos petits handballeurs les futurs champions de demain.**

LABEL OR POUR LE HANDBALL MANOSQUIN !



L'ECOLE DE HANDBALL, LA PRIORITÉ ABSOLUE POUR LE CLUB !

DES VALEURS IMPORTANTES

A partir de 6 ans, des tournois sont organisés une fois par mois avec les autres clubs du 04. Ici, on apprend à se mesurer aux autres dans une ambiance positive, tous les joueurs ont le même temps de jeu peu importe leur niveau. **Les coaches relativisent l'esprit de compétition, ne pilotent pas les joueurs depuis le banc de touche mais se servent des erreurs et des échecs comme des facteurs d'apprentissages pour l'avenir.**

C'EST LE MOMENT D'ESSAYER !

Si vous êtes intéressé pour **deux séances d'essais gratuites et sans engagement**, vous pouvez venir à un des créneaux au gymnase des Iscles.

Baby Hand (2016-2017-2018) > Samedi 9h30-10h15

Mini Hand (2013-2014-2015) > Mercredi 14h-15h et Samedi 10h-11h

U11 (2011-2012 > Mercredi 15h-16h et Samedi 11h-12h15



INFOS

Tél. 06 35 02 68 39

6304002@ffhandball.net

<http://www.manosquehandball.fr/>

RENTRÉE FAITE POUR LE DLV XV !

CAHIER SPORT

Comme tout le monde, le DLV XV a fait sa rentrée sportive ! Les petits comme les grands sont ravis de retrouver le chemin du terrain.

L'ÉCOLE DE RUGBY

Le stress de la rentrée à l'école de rugby était bien moindre que celui de la rentrée des classes. **Le 8 septembre, l'école du rugby sur Manosque, Oraison et Vinon a repris du service.** Le baby Rugby réservé aux plus jeunes de 3 à 5 ans maximum rencontre un franc succès. C'est toujours dans un esprit ludique que les enfants découvrent le rugby. Parcours de motricité, jeux et respect de l'autre sont les bases pour une bonne approche du ballon ovale. Les premiers tournois de l'école ont également commencé pour les jeunes...



L'ÉQUIPE SENIOR COMPETITION

L'équipe a également retrouvé le chemin du terrain. Mais il faudra attendre encore un peu pour la reprise du championnat. Si ce dernier ne reprend que le 14 novembre, il n'en reste pas moins qu'il faut préparer la saison. Les entraînements sont donc intenses pour retrouver les automatismes et une bonne condition physique. **Quant à la motivation, nous n'en parlons même pas puisque les joueurs ne l'ont jamais perdue !** Le premier se jouera à domicile, à Manosque... Affaire à suivre !



GRÉOUX : TRAIL DU BAS VERDON LE 10 OCTOBRE



Notez la date dans votre agenda, le Trail du Bas Verdon revient pour sa 3^{ème} édition le 10 Octobre !

Fort du succès des deux premières éditions Run In Gréoux ne pouvait pas ne pas faire une 3^{ème} édition. On enfile sa plus belle tenue et on se lance... voici le programme d'une journée sportive !

LES PARCOURS

Le départ de cette 3^{ème} édition du Trail du Bas Verdon sera donné comme l'année dernière depuis le Parc Morelon à Gréoux-les-Bains. Comme l'année dernière, ce sont 3 parcours qui sont proposés 2 parcours de trail chronométrés et un parcours pédestre.

1^{er} parcours Trail Chronométré : avec une distance de 22,5 kms et 680 D+ le parcours est ouvert à tous et à toutes à partir de la catégorie cadet (2004-2005). 250 dossards sont disponibles.

2^{ème} parcours Trail Chronométré : ce deuxième parcours de 11 kms et 360 D+ est plus court mais est aussi ouvert à tous et à toutes à partir de la catégorie cadet (2004-2005). 125 dossards sont disponibles.

Parcours Pédestre : ce dernier parcours ouvert à partir de 6 ans (sous la responsabilité d'une personne majeure) vous permettra de vous dégourdir les jambes sur une distance de 11 kms et 360 D+. 125 dossards sont disponibles.

Traileurs ou non, vous allez pouvoir quoi qu'il arrive profiter à 100% de ces parcours 100% nature pour 100% de pur bonheur !

Programme de la journée :

- 8h - 9h : Retrait des dossards Trails et randonnée pédestre
- 9h20 : Briefing Trail 225 kms
- 9h30 : Départ Trail 225 kms
- 9h35 : Briefing Trail 11 kms et rando
- 9h45 : Départ Trail et Rando

COURSE SOLIDAIRE

Comme l'année dernière, Run in Gréoux, l'association organisatrice souhaite contribuer à sa façon à une noble cause. **C'est donc pour cette raison que pour chaque dossard acheté, 1€ sera reversé à l'association « Dépistage des cancers - Centre de Coordination SUD PACA.**



Inscription uniquement sur WWW.KMS.FR jusqu'au 7/10/2021 ou sur place dans la limite des places disponibles

LES RECETTES SUCRÉES DES «COMTES DE PROVENCE»...

Fruit incontournable de la fin de l'été, la figue ajoute ici dans cette revisite de la tarte tatin, des notes sucrées et douces au bon goût de Provence.

TARTE TATIN AUX BANANES ET À LA CONFITURE DE FIGUES

Pour 6 personnes . Préparation 5 min . Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- Dérouler du papier sulfurisé au fond d'un moule.
- Répandre un peu de sucre au fond du moule.
- Éplucher les bananes. Sur une planche de cuisine, les détailler en rondelles.
- Les étaler au fond du moule.
- Saupoudrer de sucre vanillé..
- Ajouter la confiture de figues au-dessus.
- Couvrir le tout avec la pâte feuilletée.
- Enfoncer les bords de pâte tout autour du moule à l'aide d'une cuillère
- Mettre la tarte dans le four pendant 30 min.



INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 2 bananes pas trop mûres
- 1 pot de confiture de Figues Rouges Comtes de Provence
- Sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



Manufacture depuis 1986

LES COMTES DE PROVENCE

11 Espace Saint-Pierre

04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h

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. Votre restaurant est fermé du mardi soir au jeudi midi. Il sera également exceptionnellement fermé du mardi 12 octobre au mercredi 20 octobre inclus.

N'hésitez pas à suivre l'actualité du restaurant sur sa page facebook !

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



📍 Volx

CHEZ LUMADY

Découvrez une cuisine traditionnelle le midi et un concept original avec assortiments de mini-plats et cocktails le soir. C'est une équipe jeune, souriante et dynamique qui vous accueille du lundi au samedi midi ainsi que le vendredi et samedi soir.

Rond-point Les Quatre Chemins - VOLX • 04 92 73 02 17



📍 GRÉOUX-LES-BAINS

BISTROT DU CASINO

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

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



📍 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



📍 MANOSQUE

IL GUSTO

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

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



📍 MANOSQUE

O P'TIT RESTO

L'équipe vous propose une cuisine traditionnelle entièrement faite maison de l'entrée au dessert. Poisson ou viande faites votre choix du mardi au dimanche midi ! Le midi en semaine optez pour la formule à 16,50€ ou 19,50€. Terrasse, réservation conseillée. Ouvert midi et soir.

2 Boulevard Casimir Pelloutier - MANOSQUE • 04 92 87 79 52

ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE

75€ HT
/ numéros

ABONNEMENT
10 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

Difficile d'analyser et surtout de comprendre ce que les autres veulent de vous, et pourtant il vous faut agir, car la situation est quelque peu compromettante au niveau de votre carrière.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Période de choix à faire, avez-vous raison de rester dans cette situation qui ne vous va plus. Prenez le taureau par les cornes, et faites-en cette semaine, le ménage de votre vie.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

L'amour est là et bien là, les tensions connues jadis on fait place à la quiétude et aux échanges, entraînant une véritable complicité, et pourtant avec vous, rien n'est simple véritablement.



CANCER
22/06 > 22/07

Le coup de balai, a fait du bien à votre vie, soudainement vous savez apprécier les vraies valeurs, celles de votre essentiel de vie. Faites confiance à ceux qui ne vous ont jamais trahi.



LION
23/07 > 23/08

Le tumulte de la vie est encore bien présent et de nombreux projets s'amoncellent autour de vous. Cette frénésie vous va bien, mais faites attention à vous car la santé n'est pas un puits sans fond.



VIERGE
24/08 > 22/09

Les vacances sont loin et malgré l'intensité de celles-ci, la fatigue se fait sentir, vous envisagez de diminuer vos activités et de mettre en place un programme de détente, détente qui semble vous être plus que nécessaire.



BALANCE
23/09 > 23/10

Des projets enfouis voient soudainement le jour, et l'excitation est grande. Vous projetez un départ, un renouveau car la situation actuelle ne vous convient pas vraiment.



SCORPION
24/10 > 22/11

Une page de votre vie vient de se tourner, il est grand temps de vous faire confiance et d'aller une nouvelle fois de l'avant. Vous n'êtes pas seul à vouloir de ce changement, alors foncez.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Vous connaissez l'adage : « demain est un autre jour », et pourtant ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même, car de nombreuses opportunités pourraient vous passer sous le nez.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Difficile en cette période de comprendre les réactions de ceux que vous aimez. Il vous semble que vous prenez la vie à l'envers, et pourtant, ce sont eux qui vous font croire cela, car votre conduite est comme toujours irréprochable.



VERSEAU
21/01 > 18/02

La vie vous donne encore de nombreuses surprises mais cela laisse présager un déménagement, une nouvelle façon de vivre, cela sera salutaire pour vous et l'ensemble de votre famille. Ne somatisez pas, l'univers travaille pour vous.



POISSONS
19/02 > 20/03

Vous voici en accord avec vous-même et cela rassure votre entourage; les crises s'estompent et vous êtes une nouvelle fois abordable. Côté professionnel, les choses s'arrangent avec le temps. Les dialogues sont subitement possibles.

**GRÉOUX-
LES-BAINS**

DU VENDREDI
22 OCTOBRE
AU LUNDI
1^{ER} NOVEMBRE
2021

CENTRE
DE CONGRÈS
L'ÉTOILE

Faire aux Santons

DEPUIS 1994

DE 14H30 À 18H30
ENTRÉE GRATUITE



ICI

et nulle part ailleurs !

RENSEIGNEMENTS
04 92 78 01 08
OFFICE DE TOURISME

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON



durance-luberon-verdon.com



PARTENAIRES :

