

#169 • FÉVRIER 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

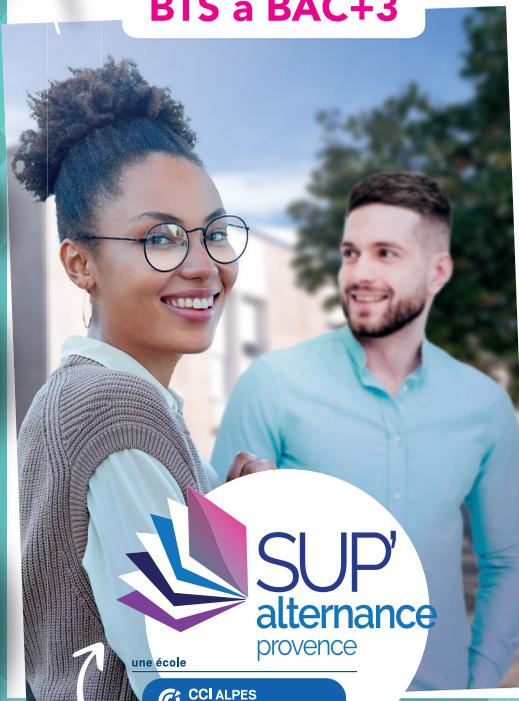
JOURNÉE PORTES OUVERTES

4 FÉVRIER
& 4 MARS 2023

De 10h
à 16h

Venez découvrir les formations
100% alternance de votre CCI !

BTS à BAC+3



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

Commerce & services

Manosque

BAC Pro à BAC+3



CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

Énergies & industrie

Sainte-tulle

INFO ET INSCRIPTION :

WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR/JPO
WWW.ECOCAMPUSPROVENCEFORMATION.FR/JPO
04 92 70 75 21

Des écoles

CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

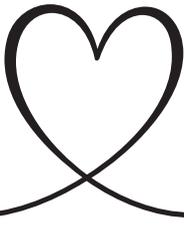
AGENDA DES SORTIES

CAHIER SPORT

ÉVÈNEMENTS

MOUV-IN

L'Atelier de la Danse
présente

entre  nous

MARDI 7 MARS 2023

Théâtre Jean Le Bleu

Tarif unique : 11€

Informations & Réservations :
06 16 95 97 65 - latelierdeladanse04@gmail.com

17 ANS

MAGAZINE MOUV'IN
ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 & L.336-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

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 #169 • FÉVRIER 2023

Après la période des fêtes et la petite pause hivernale, vous tenez entre vos mains le premier numéro de cette année 2023. On recommence une nouvelle saison qui signe aussi la 17^e année d'existence de votre magazine mensuellement indispensable, avec toujours les mêmes envies : mettre en avant les acteurs culturels, associatifs, économiques locaux et vous faire partager l'information 100 % positive du département. Comme d'habitude, vous allez retrouver au fil des pages, l'actualité des commerces et leurs offres, les actions menées par les associations, l'agenda des animations et festivités qui sont de plus en plus nombreuses. Bien malin celui ou celle qui dira que dans les Alpes de Haute Provence il ne se passe rien....

Pour ce numéro de février, alors qu'au moment où je le boucle, le froid a fait une belle offensive, vous allez pouvoir vous réchauffer en découvrant les spectacles, les concerts prévus dans les différentes salles : La Capsule, le K'Fé Quoi ou encore le Centre Culturel René Char...

Pour les plus motivés d'entre nous, vous aurez aussi des infos dans le cahier sport pour maintenir ou reprendre une activité physique. Février c'est aussi le mois des portes ouvertes dans les différents centres de formations. Si vous cherchez une formation, c'est peut-être le moment de sauter le pas. Mais n'ayez aucune inquiétude, si vous ne pouvez pas vous rendre aux portes ouvertes, vous aurez la possibilité de découvrir les formations dans le cahier emploi/formation dans le numéro du mois de mars.

Mais au fait... le mois de février c'est bien le mois de la St Valentin non ? Alors n'oubliez pas votre Valentin ou votre Valentine ! N'hésitez pas à vous rendre chez les commerçants de nos centres-villes pour trouver LE cadeau qui fera sensation...

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne lecture et on se retrouve fin février pour le prochain numéro !

Sophie Guiou

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

LA FABRIQUE À BURGERS

**Burgers maison - Viandes grillées
Grandes salades...
Desserts faits maison**

Au restaurant ou à emporter

**Place de la Libération - En face du Théâtre Fluchère
04420 Sainte-Tulle**

Du mardi au samedi - Midi & Soir

Tél. 09 86 73 81 48 |  La Fabrique à Burgers



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ce mois de **Février 2023**.



Espace Soubeyran - 2 rue Rossini - Manosque
Parking de la Villette - Gratuit 3 heures

SORTIE LE 1^{ER} FÉVRIER



KNOCK AT THE CABIN

Dave Bautista, Rupert Grint, Jonathan Groff (II)

Alors qu'ils passent leurs vacances dans un chalet isolé en pleine nature, une jeune fille et ses parents sont pris en otage par quatre étrangers armés qui exigent d'eux un choix impossible afin d'éviter l'imminence de l'apocalypse. Alors qu'ils n'ont pratiquement aucun moyen de communication avec le reste du monde, ils vont devoir seuls prendre et assumer leur décision.



ASTÉRIX ET OBÉLIX : L'EMPIRE DU MILIEU

Guillaume Canet, Gilles Lellouche, Vincent Cassel

Nous sommes en 50 avant J.C. L'Impératrice de Chine est emprisonnée suite à un coup d'état fomenté par Deng Tsin Quin, un prince félon. Aidée par Grandemaïs, le marchand phénicien, et par sa fidèle guerrière Tat Han, la princesse Fu Yi, fille unique de l'impératrice, s'enfuit en Gaule pour demander de l'aide aux deux valeureux guerriers Astérix et Obélix, dotés d'une force surhumaine grâce à leur potion magique.

SORTIE LE 8 FÉVRIER



ZODI ET TÉHU, FRÈRES DU DÉSERT

Alexandra Lamy, Yassir Drief, Youssef Hajdi

Zodi, un jeune nomade de 12 ans, découvre dans le désert un bébé dromadaire orphelin. Il le recueille, le nourrit, le baptise Téhu et devient son meilleur ami. Zodi apprend par une vétérinaire, Julia, que Téhu est un coureur exceptionnel et qu'il peut rapporter beaucoup d'argent à sa tribu. Mais les qualités de son jeune dromadaire suscitent la convoitise de Tarek le braconnier de la région. Pour éviter que Téhu ne soit vendu, Zodi décide alors de s'enfuir et de traverser le Sahara.



ALIBI.COM 2

Philippe Lacheau, Élodie Fontan, Tarek Boudali

Après avoir fermé son agence Alibi.com et promis à Flo qu'il ne lui mentirait plus jamais, la nouvelle vie de Greg est devenue tranquille, trop tranquille... Plus pour longtemps! Lorsqu'il décide de demander Flo en mariage, Greg est au pied du mur et doit se résoudre à présenter sa famille. Mais entre son père escroc et sa mère ex-actrice de films de charme, ça risque fort de ruiner sa future union. Il n'a donc pas d'autre choix que de réouvrir son agence avec ses anciens complices pour un ultime Alibi et de se trouver des faux parents plus présentables...

SORTIE LE 15 FÉVRIER



LE GRAND CIRQUE

Booder, Gerard Giroudon, Sarah Jague

A l'occasion d'une visite à un ami à l'hôpital pédiatrique Robert Debré à Paris, Momo, un comédien, fait la rencontre de Michel, le directeur d'une association de clowns bénévoles, qui rend visite aux enfants hospitalisés. Momo se laisse convaincre de relever ce défi : les faire rire malgré la maladie.



UN HOMME HEUREUX

Fabrice Luchini, Catherine Frot, Camille le Gall

Alors que Jean, maire très conservateur d'une petite ville du Nord, est en campagne pour sa réélection, Edith, sa femme depuis quarante ans, lui annonce une nouvelle qu'elle ne peut plus taire... Au plus profond de son être, elle est - et a toujours été - un homme.

SORTIE LE 23 FÉVRIER



LES GARDIENNES DE LA PLANÈTE

Jean Dujardin

Une baleine à bosse s'est échouée sur un rivage isolé. Alors qu'un groupe d'hommes et de femmes organise son sauvetage, nous découvrons l'histoire extraordinaire des cétacés, citoyens des océans du monde, essentiels à l'écosystème de notre planète depuis plus de 50 millions d'années.

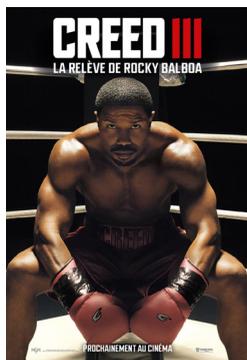


ARRÊTE AVEC TES MENSONGES

Guillaume De Tonquédec, Victor Belmondo, Guilaine Londez

Le romancier Stéphane Belcourt a accepté de parrainer le bicentenaire d'une célèbre marque de cognac. C'est l'occasion de revenir pour la première fois dans la ville où il a grandi. Sur place, il rencontre Lucas, le fils de son premier amour. Les souvenirs affluent : le désir irréprensible, les corps qui s'unissent, une passion qu'il faut taire... Ce premier amour s'appelait Thomas. Ils avaient 17 ans.

SORTIE LE 1^{ER} MARS



CREED III

Michael B. Jordan, Tessa Thompson, Jonathan Majors

Idole de la boxe et entouré de sa famille, Adonis Creed n'a plus rien à prouver. Jusqu'au jour où son ami d'enfance, Damian, prodige de la boxe lui aussi, refait surface. A peine sorti de prison, Damian est prêt à tout pour monter sur le ring et reprendre ses droits.

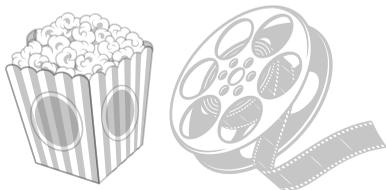


LA SYNDICALISTE

Isabelle Huppert, Grégory Gadebois, Marina Fois

La Syndicaliste raconte l'histoire vraie de Maureen Kearney, déléguée CFDT chez Areva, qui, en 2012, est devenue lanceuse d'alerte pour dénoncer un secret d'Etat qui a secoué l'industrie du nucléaire en France. Seule contre tous, elle s'est battue bec et ongles contre les ministres et les industriels pour faire éclater ce scandale et défendre plus de 50 000 emplois jusqu'au jour où elle s'est fait violemment agresser et a vu sa vie basculer...

ET AUSSI À L'AFFICHE...



Tous les mois en partenariat avec la Librairie Au Poivre d'Ane à Manosque, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

LES SOURCES



Marie-Hélène Lafon
 Editions Buchet-Chastel

Trois chapitres qui racontent quatre journées : deux en 1967, une en 1974 et la dernière en 2021. Le roman commence dans une ferme habitée par une famille : les parents et leur trois enfants. Une maison où le père fait régner la peur, jusqu'au jour où la mère va prendre une décision. Un roman sobre et concis d'une puissance incroyable. Les violences conjugales y sont abordées avec délicatesse et force. Un très beau roman..



LE CHANT DU SILENCE

Jérôme Loubry - Editions Calmann-Lévy
 Damien retourne sur les lieux de sa jeunesse. Son père, qu'il n'a pas revu depuis plus de 20 ans, s'est donné la mort quelques jours plus tôt. Damien n'éprouve aucune tristesse car son père était un assassin. Mais très vite un élément nouveau va le faire douter. Et si la vérité n'était pas celle que tout le monde croit ? Alternant entre deux temporalités, Jérôme Loubry nous balade avec talent et éloquence dans ce très bon roman noir.

LES SUPERS MÉCHANTS

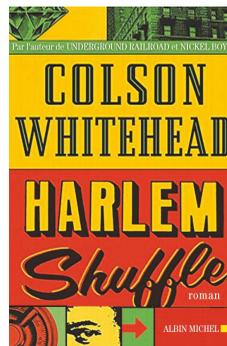


Julia Donaldson et Axel Scheffler
 Editions Gallimard Jeunesse

Les créateurs de Gruffalo reviennent avec une histoire où l'on rencontre une affreuse sorcière, un horrible troll et un fantôme terrifiant. Heureusement qu'ils sont encore plus bêtes que méchants ! Un album hilarant où les enfants seront ravis de voir les méchants se faire bernés aussi facilement ! A partir de 3 ans.



HARLEM SHUFFLE



Colson Whitehead
 Editions Albin Michel

Dans le Harlem des années 60, Raymond, fils d'un membre de la pègre locale, se tient à l'écart des trafics. Son occupation principale est de développer son commerce. Jusqu'au jour où son cousin Freddie lui propose de participer au braquage d'un hôtel, ce qui pourrait l'aider financièrement. Mais rien ne va se passer comme prévu et les événements vont s'enchaîner. Oscillant entre le roman noir et la chronique sociale ce roman nous plonge avec délectation dans ce quartier de Harlem fascinant..



JEUNESSE



LA COMÈTE

Joe Todd-Stanton
 Editions l'École des Loisirs

Après « Jules et le renard », Joe Todd-Stanton revient avec ce très bel album. A cause du nouveau travail de son père, Mila doit quitter sa maison en pleine nature pour se retrouver dans une grande ville triste et grise. Grâce à un peu de magie et beaucoup d'imagination, Mila va pouvoir retrouver son paradis. Les dessins magnifiques participent à la magie de l'histoire et la fin est juste parfaite ! A partir de 6 ans.

A NE PAS MANQUER...

Florence Aubenas

Ici et ailleurs



ICI ET AILLEURS

Florence Aubenas - Editions de l'Olivier

On est le 6 décembre 2018, il est midi. Trois semaines que le mouvement a démarré, avec l'impression, ici, que tout ne fait que commencer». Qu'avons-nous traversé ces huit dernières années ? De la révolte des Gilets jaunes à la vie quotidienne en Ukraine sous les bombes, en passant par le grand confinement, la virée

en Thaïlande de deux cousins de région parisienne ou la fin tragique d'un éleveur tué par des gendarmes, Florence Aubenas raconte notre époque, au plus près du réel.

Tous les mois notre nouveau partenaire vous fait découvrir les jeux de société indispensables à avoir chez soi....



10 Bd Cassendi,
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71



03 Rue du Dr Honorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

LITTLE SECRET

A partir de 10 ans – 15 minutes – 3 à 9 joueurs

Et si vous étiez l'intrus... Depuis le début !! Little secret, est un jeu de bluff, d'imagination, d'association de mots et de déduction !!! Le grand maître organise une réunion : il souhaite vérifier l'appartenance des disciples à son organisation secrète. Il confie à tous les membres un mot de passe que seuls les disciples peuvent comprendre, et ainsi démasquer les infiltrés et journalistes



AMBIANCE

FAMILLE



FARM CLUB

A partir de 8 ans – 20 minutes – 2 à 5 joueurs

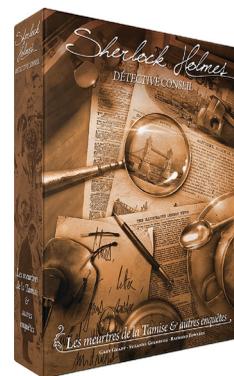
Un jeu d'optimisation et de réflexion, rapide avec des parties qui durent environ 20 minutes. Saurez-vous organiser judicieusement votre ferme ?

Faites preuve de discernement, chaque animal, chaque objectif ou placement aura un impact sur le score final. Farm Club c'est un thème amusant, une riche stratégie, simple d'accès, du beau matériel en bois attrayant.

SHERLOCK HOLMES DÉTECTIVE CONSEIL

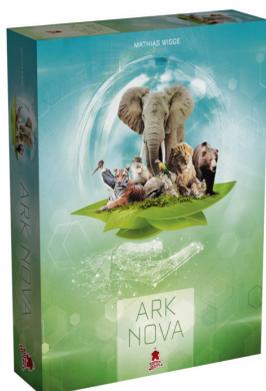
A partir de 14 ans – 1h30 – 1 à 8 joueurs

Idéal pour les journées pluvieuses, retrouvez-vous autour d'une enquête avec vos amis !!! Sherlock Holmes Detective Conseil est un jeu coopératif dans lequel vous enquêtez sur les mêmes affaires que le plus fameux des détectives. Suivez les pistes, recueillez les indices et tentez de rivaliser avec Sherlock Holmes en résolvant les enquêtes à votre façon. Il n'est pas nécessaire de posséder une autre boîte de la gamme «Sherlock Holmes Detective Conseil» pour profiter de ces aventures.



ENQUÊTE

EXPERT



ARK NOVA

A partir de 14 ans – 1h30 – 1 à 4 joueurs

Dans Ark Nova, vous préparez et développez un zoo moderne à visée scientifique. Pour diriger l'établissement le plus efficace, vous construisez des enclos pour abriter vos animaux et soutenez des projets de conservation pour assurer la préservation des différentes espèces. Des spécialistes et des bâtiments uniques vous apportent une aide précieuse.

LOTO GÉANT DES SAPEURS POMPIERS : LE 5 FÉVRIER À MANOSQUE !



En période d'hiver les dimanches après-midi sont propices aux lotos organisés par les associations, clubs de sports etc... Vous êtes nombreux et nombreuses à y participer pour essayer de remporter un des nombreux lots mis en jeu pour l'occasion. **L'amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque vous donne rendez-vous le dimanche 5 février à la Salle Osco Manosco** dans une ambiance conviviale. Notez que tous les bénéfices de cette journée profiteront à l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Manosque



DÉROULEMENT DE LA PARTIE

Pour l'occasion, la salle des fêtes de Manosque se transforme en salle de jeu géante. Le tirage sera effectué dans la grande salle principale, et les joueurs installés dans les autres salles ne manqueront rien du tirage, puisque un système de diffusion sur écrans géants sonorisés sera mis en place afin que tout le monde puisse apprécier cette après-midi et connaître les gagnants en temps réel.

Il est de coutume pour l'Amicale des Sapeurs-Pompiers de Manosque d'organiser son traditionnel loto. Une fois n'est pas coutume, il se déroulera le dimanche 5 février à la Salle Osco Manosco. On vous y attend nombreux et nombreuses pour tenter votre chance et passer un agréable moment !

MANOSQUE



LOTO DE L'AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DE MANOSQUE UN INCONTOURNABLE À NE PAS MANQUER CE 5 FÉVRIER 2023 !

C'est dès 13h que les portes de la salle des fêtes s'ouvriront pour vous laisser le temps de vous installer avant le début de la partie à 14h30.

Toute l'après-midi la place sera faite au jeu : quines, cartons pleins vont s'enchaîner dans une ambiance festive et conviviale.

Les cartons seront vendus par planche de six au tarif de 20€ la planche et de nombreux beaux lots en jeu feront certainement des envies parmi lesquels : 1 voyage pour 2 en pension complète pendant 1 semaine, 2 séjours week-end offerts, une cave à vin, une plancha, une TV LCD, du matériel HIFI, de l'électroménager et bien plus encore à venir découvrir sur place

UNE APRÈS-MIDI POUR TOUS !

Comme à son habitude l'Amicale des Sapeurs Pompiers à pensé à tout pour que ce dimanche soit des plus festifs et un véritable moment de détente et d'amusement pour toutes et tous en famille ou entre amis. En dehors du jeu, vous trouverez de quoi grignoter et vous désaltérer. En effet, boissons, gâteaux et petites restauration (chips...) seront vendus sur place par les pompiers qui auront eux-mêmes confectionné certaines gourmandises en vente sur place.

Venez passer un bon moment le 5 février à La Salle Osco Manosco et tenter de remporter le gros lot !



Loto de l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Manosque.

Dimanche 5 février 2023

Salle Osco-Manosco, av. du Moulin-Neuf,
04100 Manosque
Parking gratuit sur place.

Ouverture des portes : 13h
Début de la partie 14h30

Planche de 6 cartons 20€

LA FABRIQUE À BURGER : LE RENDEZ-VOUS GOURMAND DE SAINTE-TULLE !



Depuis Novembre 2022 Ophélie et Stéphane ont repris le restaurant « La Fabrique à Burgers » à Sainte-Tulle. Le restaurant sera toujours spécialisé dans les burgers à déguster sur place ou à emporter, mais vous trouverez également des salades, plats et desserts préparés également avec des produits frais de qualité. On vous emmène pour un petit tour d'horizon de la « Fabrique à Burgers ».

SAINTE-TULLE

L'EQUIPE

Pour ceux qui connaissent le restaurant, sachez qu'il n'y aura pas de changement drastique, simplement **une envie de continuer de proposer des burgers originaux, ainsi que des plats et desserts de qualité, dans une ambiance décontractée.**

L'équipe composée d'Ophélie, au service et en cuisine, Stéphane en salle et à l'accueil, ainsi que de Jeremy qui officie dans les cuisines du restaurant depuis 5 ans, tient à **garder l'esprit et la convivialité qui anime ce restaurant depuis ses débuts en rajoutant leur petite touche personnelle**, ce qui vous permettra d'avoir également des nouveautés régulièrement à la carte.

DES BURGERS GOURMANDS, AVEC DES PRODUITS FRAIS DE QUALITÉ SUR PLACE OU À EMPORTER !



Également à la carte, **des grandes salades composées et des plats traditionnels tels que le tartare de bœuf taillé au couteau, la bavette, le camembert rôti ainsi que des plats occasionnels comme les gnocchis, la choucroute, du saumon ou des lasagnes...**

Pour finir, des desserts gourmands maison vous seront proposés : tiramisu au Nutella, mousse au chocolat, où encore, verrine façon tarte citron meringuée...

Les petits gastronomes ne sont pas oubliés puisqu'ils ont eux aussi le droit de se régaler avec le menu « P'tit Bricoleur » avec trois choix, frites et compote à boire, spécialement conçu pour eux.

A LA CARTE...

À la demande de la clientèle habituée, les recettes n'ont pas changé, **car on ne change pas des recettes qui marchent**, seuls les pains proviennent désormais de la boulangerie locale « La Boulangerie des Oliviers ».

En apéritif vous aurez le choix bien sûr, entre des cocktails, boissons alcoolisées où sans alcool, afin de vous mettre en appétit.

Vous trouverez une carte étoffée avec au menu **des burgers originaux et savoureux tels que « Le Cordonnier Italien », « L'Ébéniste Alsacien », « Le Barbecue Du Forgeron », ainsi que le burger du moment** qui change fréquemment. Et pourquoi ne pas venir goûter le burger signature du chef nommé : « La toque du chef »...

Chacun et chacune trouvera son bonheur pour faire pétiller ses papilles !



COCKTAILS, GRANDES SALADES, VIANDES GRILLÉES, BURGERS, DESSERTS MAISON DÉCOUVREZ LE CONCEPT DE LA FABRIQUE À BURGERS À SAINTE-TULLE

LES PETITS PLUS DE LA FABRIQUE

Pour vous faciliter la vie, vous pourrez opter pour **différentes formules sur place ou à emporter du mardi au samedi soir**. Les commandes sont ouvertes à partir de 10h30 pour le déjeuner et de 18h pour le dîner, et il vous sera possible de commander également via Facebook.

Vous aurez la possibilité également de fêter vos événements, anniversaires, repas d'entreprise et du coup, de privatiser le restaurant, si besoin.

La salle intérieure chauffée l'hiver peut recevoir jusqu'à 22 personnes, et aux beaux jours vous pourrez profiter de la terrasse pour passer de bons moments conviviaux.

Et enfin, « **La Fabrique à Burgers** » **pense aux gros appétits et aux végétariens puisqu'il est tout à fait possible de personnaliser les burgers selon vos envies**. Et si on se faisait un petit burger ??



Infos et réservations
La Fabrique à Burgers
Place de la libération 04220 Sainte-Tulle
Tél. 09 86 73 81 48
Facebook : La Fabrique à Burgers

Ouvert du mardi au samedi midi et soir
Passez vos commandes par téléphone ou via messenger !

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

50 1973
2023
MARTOUCHE



5€
DE JETONS
OFFERTS*

Mardi 14 février
à 19h30

Dîner Saint-Valentin

Menu à 40€ par personne
(entrée, plat, dessert) – Hors boissons

MARTOUCHE

Opération soumise à conditions, voir règlement au casino. *Jetons immatériels, non échangeables, non remboursables, valables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

18+

Casino

Restaurant

Événements

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)


GOVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

LULU ANIMATION PRÉPARE SON PROCHAIN DÉFILÉ LE 13 MAI 2023 À MANOSQUE !

Même si la saison des défilés de mode n'est pas encore tout à fait là, il n'en reste pas moins que Lulu Animation prépare déjà son défilé de printemps. Ce dernier se déroulera le samedi 13 mai 2023 au restaurant le Gavroche à Manosque !



MANOSQUE

EN ATTENDANT LE 13 MAI...

► Animation commerciale décembre 2022

Alors que les contours du prochain défilé de mode se dessinent, **Lulu Animation n'est pas resté inactif en fin d'année et pour ce début d'année 2023.** En effet, à l'approche des fêtes de fin d'année, vous avez sûrement pu, lors de vos emplettes, vous rendre compte que l'avenue Jean Giono était animée... **Ce ne sont pas moins d'une vingtaine de commerçants qui ont participé avec enthousiasme à cette belle journée.** L'animation n'a plus aucun secret pour Lulu Animation qui sait mettre en lumière les atouts de chacun des commerces. **Au programme de la journée : ambiance musicale, et jeu de la « Carte Surprise » !**

Ce jeu est très simple, Lulu présente plusieurs cartes devant vous et il suffit de tirer la bonne pour remporter un des lots mis en jeu par les commerçants : de nombreux bons d'achats et cadeaux étaient au rendez-vous !

Lors de cette animation, vous avez certainement pu **découvrir le nouveau commerce qui a ouvert ses portes début décembre, proche de la Porte Saunerie : la boulangerie Ernest.**

Benjamin et ses équipes ont profité de cette belle journée pour vous faire découvrir leurs produits, puisque de nombreux lots étaient à gagner chez Ernest !

ANIMATIONS COMMERCIALES, SOLDES, OU ENCORE DÉFILÉ DE MODE : LULU ASSURE L'ANIMATION !

► Journée des soldes le 14 janvier 2023

Quand il s'agit de faire une animation commerciale, Lulu Animation n'est pas le dernier à apporter son expertise aux commerçants pour les mettre en avant. C'est donc le 1er samedi des soldes, **le samedi 14 janvier sous un beau soleil que l'Avenue Jean Giono s'est à nouveau animée pour vous faire découvrir les soldes allant de -20% jusqu'à -50%.** Vous étiez nombreux et nombreuses à venir faire de belles affaires pour ce début des soldes !

DÉFILÉ DE MODE LE 13 MAI

Après le succès des animations commerciales sur l'Avenue Jean Giono, **Lulu Animation prépare son prochain défilé de mode !** La date est fixée au **samedi 13 mai au restaurant le Gavroche.** C'est une soirée 100 % mode qui est programmée pour vous présenter les collections printemps/été prêtées par les commerçants de Manosque.

Sortez donc vos agendas pour ne pas louper la date, ce sera l'occasion de passer un agréable moment en famille ou entre amis autour d'un repas préparé pour l'occasion par l'équipe du Gavroche. Nous vous en dirons un peu plus en temps voulu, mais au moins vous ne pourrez pas dire que vous n'étiez pas au courant...

Devenir mannequin pour le défilé du 13 mai

Lulu Animation est à la recherche de mannequins qui défileront ce soir là. Donc, si vous avez entre 17 et 23 ans et que vous mesurez 1m70 ou plus c'est le moment de contacter Lulu. N'ayez pas d'inquiétude, si vous n'avez jamais défilé, cela n'est pas un problème puisque **Lulu prévoit un coaching personnalisé pour apprendre toutes les subtilités du mannequinat.** Et qui sait peut-être que vous allez vous découvrir une vocation ?

Et si vous connaissez quelqu'un qui connaît quelqu'une qui serait prête à jouer le jeu, n'hésitez pas à faire passer l'info !



Lulu Animation
Tél. 06 87 95 46 44

Animations commerciales, défilé de mode, soirées mode (restaurant, salle des fêtes, comité des fêtes...)
Contactez Lulu !

UN DÉBUT D'ANNÉE ROCK'N ROLL À LA CAPSULE !



MANOSQUE

Pour cette nouvelle saison, des groupes locaux, régionaux, nationaux se succéderont sur la scène de La Capsule et de la Petite salle Jean le Bleu. C'est aussi une billetterie qui évolue ! Réservez en avance votre place sur yurplan.com et bénéficiez d'un tarif préférentiel.

► SAMEDI 4 FÉVRIER À 21H - La Capsule FIESTA DES LYCÉES [Tous styles]

Les lycéens de Manosque offriront un show haut en couleurs à l'occasion de la Fiesta des lycées. C'est le moment où les lycéens des options et spécialité « musique » du lycée Félix Esclangon se produisent sur la scène de La Capsule.

Les recettes de billetterie du concert seront au profit de l'UNICEF.

Participation aux frais 3€ / gratuit adhérents



► SAMEDI 11 FÉVRIER À 21H - La Capsule OAI STAR + 1ÈRE PARTIE [Rock]

Le rock'n'roll vous manque ? Celui qui file droit sans faire de concessions, fait courir l'adrénaline dans vos veines et accroche un sourire béat sur votre visage ? Pas de panique, Oai Star revient.

Préventes sur YURPLAN.COM 8€ / 10€ Sur place : 10€ / 12€



► JEUDI 16 FÉVRIER À 19H - Petite Salle JLB DELPHINE CAPRON [Chanson Folk]

À la croisée des «Protests Song» folk des années 60-70, de l'indie folk et de la chanson française, les chansons sensibles de Delphine Capron enveloppent l'auditeur dans un cocon de rêverie

Préventes sur YURPLAN.COM 8€ / 10€

Sur place : 10€ / 12€



Pour démarrer 2023, l'équipe de la Capsule vous promet un démarrage bouillonnant avec des concerts rock, punk, et plus transpirants que jamais !



► JEUDI 2 MARS À 19H - Petite Salle JLB ALBERI SONORI [Trad Italien]

Alberi Sonori porte avec amour et ardeur le répertoire palpitant du sud de l'Italie, sa terre d'origine. Les mille paysages festifs de la tarantelle s'alternent au gré de l'expression passionnée, intime et parfois onirique du chant populaire.

Préventes sur YURPLAN.COM 8€ / 10€

Sur place : 10€ / 12€



Sessions d'enregistrement studio

MERCREDI 22 ET JEUDI 23 FÉVRIER
DE 10H À 18H

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 (créneau de 2h)
Adhésion à la MJC obligatoire.



Infos et renseignements
Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com

STUDIO MAO, EXPO, CINÉ CLUB, ÇA BOUGE EN FÉVRIER À LA MJC !

Le mois de février s'annonce bien rempli à la MJC entre le nouveau Studio MAO, les vacances de février, le ciné club ou encore l'exposition d'Amnesty International France... Alors vous êtes prêts ? Sortez vos agendas !



MANOSQUE

STUDIO MAO

Un nouvel espace de création musicale ouvre ses portes à la MJC.

Le studio MAO est un espace ouvert aux artistes chanteurs et compositeurs de musique assistée par ordinateur. Équipé du matériel nécessaire à l'enregistrement de maquette et à la composition instrumentale, ce studio est l'endroit idéal pour booster sa créativité et développer ses compétences.

Réservation obligatoire
15€/trimestre + Adhésion MJC



► Les ateliers Studio MAO

04 février 2023 : 16h30 - 17h30

Atelier prise en main du studio MAO

16 février 2023 : 16h - 18h

Atelier Mix et Mastering

14 & 15 février 2023 : 14h - 16h

Coaching MAO avec Clyde Bessi

Places limitées

Inscription obligatoire + Adhésion MJC



CINÉ CLUB

« TRUE GRIT » des Frères Coen

Mardi 7 février à 18h30

Renseignements au 04 92 72 19 70

VACANCES DE FÉVRIER - DU 13 AU 24 FÉVRIER



Le Repaire

Espace Jeunes des 14/17 ANS

- Cosplay
- Sensus de Marseille : vivez l'expérience sensorielle
- Patinoire
- Immersion dans la rédac : en route pour la Japon Expo
- Soirées Karaké / Just Dance / Film...

Session Freestyle

À chaque vacance scolaire, les sessions freestyle permettent aux artistes rap et beat maker de travailler ensemble.

L'espace multimédia se transforme en studio de production où la créativité fuse autant que les rimes. Il devient un espace pour partager sa musique et rencontrer d'autres artistes.

Gratuit + Adhésion MJC

Session Enregistrement

Mercredi 22 février 2023 de 10h - 18h

Jeudi 23 février 2023 de 10h - 18h

Inscription obligatoire + Adhésion MJC

AMNESTY INTERNATIONAL 50 ANS DE MILITANTISME EN FRANCE

Exposition du 02 février au 05 mars 23

Histoire et évolution d'Amnesty International France.

Les personnes qui sont et qui font Amnesty International en France depuis 50 ans sont des hommes et des femmes de conviction et d'espoir. Ensemble, elles demandent justice, plaident pour plus de liberté, pour plus d'égalité, et défendent les droits fondamentaux de toutes et tous. Ensemble, elles changent des vies. Ensemble, elles changent des lois. Exposition organisée dans le cadre d'un partenariat avec Amnesty International groupe local 455 Manosque.

Entrée libre et gratuite



« UN P'TIT BOUT D'ESPOIR »

Repas culturel le Jeudi 9 février à 12h15 Apportez des crêpes ou galettes garnies à partager
De 14h à 15h30 : Atelier commun arts plastiques écriture/peinture sur le thème de la solidarité autour de l'exposition de Amnesty International.

Réservations indispensables au 04 92 72 19 70



Renseignements

Tél. 04 92 72 19 70 - contact@mjc-manosque.fr

www.mjc-manosque.com

LE LIONS CLUB DE MANOSQUE PRÉPARE LA SAISON 2023 !



Bruno Riggi et tous les membres du Lions Club de Manosque vous adressent tout d'abord tous leurs vœux de bonne et heureuse année 2023. Nous allons revenir sur les dernières actions en date de l'association, et faire un petit tour d'horizon des manifestations prévues par le Lions Club jusqu'au changement de présidence, car comme vous le savez certainement, tous les ans le Lions Club change de Président.

LES DERNIÈRES ACTIONS DU CLUB

Le Lions Club a terminé l'année 2022 en participant au marché de Noël des associations sur la Promenade Aubert Millot à Manosque. C'est donc le week-end du 3 décembre dernier que le Lions Club était présent et cela malgré la pluie qui s'était invitée pour l'occasion. La manifestation a été une réussite avec entre autres, une vente de gaufres Belge et une dégustation d'huîtres. Sitôt la nouvelle année commencée, le Lions Club était présent le 9 janvier au CCAS de Valensole, le 12 janvier à l'hôpital de Manosque et le 24 janvier au CCAS de Forcalquier pour une remise de vêtements destinés aux personnes sans-abris. Notez que l'année prochaine, le Lions Club va étendre cette dotation à d'autres villages et villes du département.



DANS LES MOIS À VENIR...

Le printemps s'annonce riche en temps forts pour le club ! Notez bien les dates dans vos agendas pour ne pas en rater une seule.

► Le 13 mars, vous pourrez venir déguster, à partir de 19h, un bon **repas préparé par les Disciples d'Escoffier au Golf de Pierrevert**

Le repas est ouvert à tous, et comme d'habitude de l'intégralité des bénéfices seront reversés. Attention les places étant limitées (maximum 150 personnes), il est plus que prudent de réserver ! Tél. 04 92 72 17 19 - 07 67 45 25 09

► **En mars**, (la date est encore à déterminer) le Bus de la Vue sera présent sur la Promenade Aubert Millot, ce qui permettra à toutes et à tous d'effectuer un contrôle de leur vue.

► **Le 17 mars**, c'est une **grande soirée sur le thème de la chanteuse Barbara** qui est prévue à la Villa Borghèse à Gréoux-les-Bains. Cette soirée est organisée en partenariat avec le Rotary Club de Manosque et le club Soroptimist de Manosque également.

► **Les 31 mars, 1^{er} et 2 avril** notez dans vos tablettes la tenue de la **4^{ème} édition du Salon des Vins et de la Gastronomie**. Comme l'année dernière il se déroulera à la Salle Osco Manosque et vous y trouverez les productions exceptionnelles de vigneron et d'artisans de toutes les régions françaises...

► Au printemps (la date est encore à déterminer) c'est le grand retour du Trophée LISA. Il est important de mentionner qu'il s'agit de la plus grande compétition de golf amateur de France.

► **Le 5 mai 2023**, en partenariat avec le Lions Club de Digne-les-Bains, ne manquez pas au Palais des Sports de Digne-les-Bains, la **grande conférence donnée par Boris Cyrulnik célèbre neuropsychiatre**.

► **Le 5 juin 2023**, toujours au Golf de Pierrevert se déroulera la **cérémonie de remise des œuvres sociales**.

N'oubliez pas que pour le Lions Club 1€ récolté est 1€ reversé...

► **Le 17 juin 2023**, le Lions Club et la Bibliothèque sonore du 04 dont le président n'est autre que Jacques Thomas **seront présents à la Rochette pour l'événement Arts et Sports**.

► **Le 24 juin**, se tiendra la **traditionnelle cérémonie de passation au Château Sauvian**. En effet comme nous l'avons indiqué plus haut, tous les ans au début de l'été un membre du Lions Club prend la présidence du club pour une année.

Le Lions Club de Manosque est toujours très actif en ce début d'année. Nous vous proposons un petit aperçu des prochaines manifestations qui sont programmées jusqu'à l'été dans le but de récolter des fonds pour venir en aide à ceux qui en ont le plus besoin...

MANOSQUE

Nous connaissons déjà le nom du futur président mais nous gardons le suspens jusqu'au bout...



À NE PAS MANQUER !

Le 14 mai 2023, le Lions Club organise un Rallye Découverte «surprise» ! Vous aurez, sur inscription, la **possibilité de partir à la découverte des pépites du patrimoine de notre département !** Que ce soit des lieux insolites ou des espèces végétales et animales, **vous n'aurez qu'à suivre le roadbook pour résoudre des énigmes et remporter le trophée à l'arrivée !** Nous ne pouvons vous en dire plus puisque ce dernier est organisé par une poignée de membres du club et que tout est tenu secret jusqu'au jour J ! Même le président Bruno Riggi n'est pas au courant du contenu... **Notez qu'il ne s'agit en aucun cas d'une course de vitesse, ni d'une compétition mais bien d'un moment convivial.**

N'hésitez pas à vous inscrire pour y participer. Tél. 06 80 63 81 37

REMERCIEMENTS

Bruno Riggi actuel président et tous les membres du Lions Club souhaitent **remercier vivement tous les partenaires, sponsors et en particulier la Ville de Manosque**, qui sont à leur côté tout au long de l'année pour que les actions puissent se dérouler dans les meilleures conditions !



LIONS CLUB DE MANOSQUE
Golf de Pierrevert - 04860 Pierrevert

Tél. 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com
http://lionsclub-manosque.com/

ÉTUDES SUPÉRIEURES : LA CCIT04 ORGANISE SES PORTES OUVERTES !

Comme chaque année, la CCI des Alpes-de-Haute-Provence ouvre les portes de ses écoles aux étudiants en recherche d'une orientation pour la prochaine rentrée. C'est le moment idéal pour découvrir toutes les offres de formation en alternance, de BTS à Bac+3, proches de chez vous.



Depuis le 18 janvier, les lycéens et étudiants peuvent formuler leurs vœux sur la plateforme Parcoursup. Une étape décisive qui les aidera à définir leur avenir professionnel en fonction de leurs aspirations et de leurs compétences

A cette occasion, la Chambre de commerce et d'industrie des AHP organise deux journées portes ouvertes pour ses centres Sup'Alternance Provence et Éco-Campus Provence Formation.

Que vous soyez étudiant, lycéen, salarié en reconversion, les portes vous sont ouvertes pour trouver votre voie.

LES 4 FÉVRIER ET 4 MARS 2023, RENCONTREZ VOTRE AVENIR !

De 10h à 16h, participez aux réunions d'information sur les parcours de formation, sur l'alternance, et visitez les établissements au contact direct des équipes administratives, des formateurs et des étudiants.

Le matin ou l'après-midi ?

Vous pouvez désormais vous inscrire sur le créneau horaire de votre choix : 10h ou 14h, pour suivre le parcours que le centre vous a préparé.

Participez aux journées portes ouvertes de la CCIT04

Inscrivez-vous aux sessions de 10h ou 14h pour vous assurer une place !

Rendez-vous sur :

www.supalternanceprovence.fr/jpo

www.ecocampusprovenceformation.fr/jpo



Le « coup de pouce » de la CCIT04

Grâce à son propre réseau de partenaires, vous êtes assuré de trouver une entreprise et d'intégrer votre formation dès la rentrée en toute sérénité.

TERRITOIRE



SUP'ALTERNANCE PROVENCE : DES FORMATIONS QUI RÉVÈLENT VOTRE TALENT !

Véritable fabrique de jeunes talents, Sup'Alternance Provence a déjà formé plus de 1000 jeunes par la voie de l'alternance.

Commerce, vente & négoce, tourisme, marketing et communication digitale, support au management, banque et assurance... ces 9 formations certifiantes de BTS à Bac+3 s'adressent aux étudiants post-bac et aux salariés qui souhaitent évoluer dans leur profession ou se reconverter.



NOUVEAU :
Avec le mix-learning,
formez-vous
en présentiel
et à distance !

« NOS FORMATIONS SONT
ACCESSIBLES AVEC
OU SANS PARCOURSUP »



Sup'Alternance Provence
35 Av. du 1er Mai - 04100 Manosque
www.supalternanceprovence.fr
04 92 70 75 38
accueil@supalternanceprovence.fr



ÉCO-CAMPUS PROVENCE FORMATION FORMEZ-VOUS À DES MÉTIERS D'AVENIR !



Un enseignement d'excellence, des plateaux techniques modernes et des projets pédagogiques immersifs. L'Éco-Campus Provence Formation vous forme aux métiers de la transition énergétique, du développement durable et des industries.

Proposant 6 formations certifiantes en alternance, de Bac Pro à Bac+3, l'école vous offre une orientation pratique et concrète sur des filières d'avenir : l'environnement, le développement durable, la gestion de l'eau, la chimie, la bioqualité et bien entendu, les énergies.



Éco-Campus Provence Formation
445 rue Gabriel Besson - 04220 Sainte-Tulle
www.ecocampusprovenceformation.fr
04 92 70 75 20 - accueil@ecpf.school

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR : MUSIQUE CLASSIQUE, JAZZ ET SPECTACLE MUSICAL



DIGNE-LES-BAINS

En février la saison culturelle se poursuit
3 concerts/spectacles sont programmés : musique
classique, jazz ainsi qu'un spectacle musical vous feront
découvrir ou redécouvrir des pépites musicales
à ne pas manquer...

QUATUOR ANCHES HANTÉES [musique classique] avec en 1^{ère} partie les élèves du Conservatoire

Vendredi 3 février

20h30 - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

OPÉRA SANS DIVA

Que serait l'opéra sans ses chanteurs et chanteuses qui le portent à bout de voix ? Tout ! Car c'est aussi le rôle de l'orchestre de porter la musique du compositeur comme un seul homme. Qu'il encense leur prestation par des applaudissements ou la sanctionne par des huées, le public d'hier comme d'aujourd'hui réserve souvent son attention aux têtes d'affiche, faisant peu de cas du livret ou même de la musique. Nous nous proposons de réparer ici cette injustice et de réhabiliter toutes ces belles mélodies inouïes... Pour ce programme Opéra donc, point de diva, de colorature ni de baryton-martin mais un quatuor de clarinettes aux multiples voix qui rend justice à certaines des pages les plus emblématiques du répertoire lyrique.

« On reste admiratif devant la souplesse et l'équilibre de l'ensemble, d'une tendre sensualité » Classica

www.qah.fr



DANS LE CADRE DU OFF !



PENROSE TRIO [jazz]

Samedi 11 février

20h30 - Centre culturel René-Char - Tarifs 8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie en vente le jour même)

Comme le triangle de Penrose utilisé à l'infini par Escher pour tromper nos yeux, ce trio cherche à proposer différents points de vue à l'auditeur en s'amusant à des jeux rythmiques qui peuvent d'un moment à l'autre changer la perception de ses morceaux. Un éventail de neuf compositions originales apparaît sur ce premier opus. Du jazz actuel, des textures sonores, des métriques impaires mais avec une attention spéciale pour garder un son chaleureux comme celui que l'on trouve dans le jazz des années 50/60, qui reste une des principales influences de ce trio...

www.penrosetrio.bandcamp.com

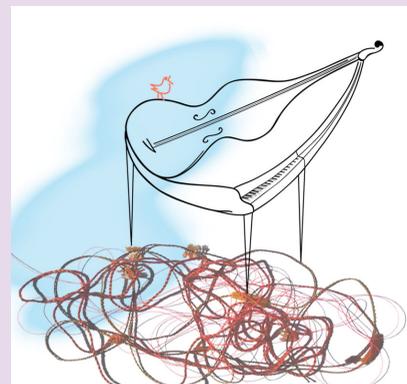
PRÉVERT EN ARCHIPEL [spectacle musical] avec l'Ensemble Gaugalin

Vendredi 17 février

14h30 - Centre culturel René-Char - Entrée libre

Ce spectacle est une plongée dans l'univers poétique de Jacques Prévert qui nous disait :
«La poésie, c'est le plus joli surnom qu'on donne à la vie».

Venez suivre cette danse, cette espérance, cet humour où l'homme est invité à devenir plus conscient. Tour à tour, les chansons lyriques de son ami le compositeur Joseph Kosma se font entendre comme un élan de liberté nous invitant à aimer, danser, partager et créer pour faire de nous des êtres malicieux et humanistes. Installons-nous confortablement comme près d'un feu familial pour entendre le crépitement de nos souvenirs d'enfance, de nos désirs, de notre humanité, de notre créativité et invitons l'émotion à vibrer avec Prévert dans ce spectacle qui nous concerne tous, petits et grands, pour retrouver le goût du bonheur simple.



BILLETTERIE

sur le site de vente en ligne et à l'accueil du CC René Char

Du lundi au jeudi de 9h à 11h45 et de 14h à 17h30 (le vendredi jusqu'à 16h30) - Renseignements : 04 92 30 87 10
ccrc@dignelesbains.fr - Retrouvez l'intégralité de la saison sur www.centreculturelrenechar.fr



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

50 1973 2023
ARTOUCHE



Dégustation offerte*

Judi 02 février

CHANDELEUR !

Dégustation* de crêpes au bar des jeux

Exclusivité



ARTOUCHE

*Dans la limite des stocks disponibles SOCIETE DU GRAND CASINO DE GREOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

18+

Casino

Restaurant

Événements

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)

 GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

« LES RACINES ROUGES » SPECTACLE DE CONTE LE 7 FÉVRIER À MANOSQUE



MANOSQUE

L'ASSOCIATION EN QUELQUES MOTS....

Depuis sa création en 2012, l'association De Bouche à Oreilles ne cesse de vouloir faire découvrir au plus grand nombre d'entre nous la richesse de cette culture orale qu'est le conte.

Pour ce faire, l'association propose une programmation artistique annuelle avec des conteurs et conteuses professionnels tous d'horizons variés et issus de toutes la francophonie. Vous avez certainement en tête leur plus gros événement organisé en novembre : le Festival de contes « Les Glotte-Trotteurs » qui rassemble chaque année un public varié lors des spectacles, ateliers ou encore conférences données dans le département. Grâce à son réseau de professionnels très étoffé De Bouche à Oreilles intervient aussi au sein de structures éducatives, thérapeutiques, culturelles ou encore associatives, mais aussi dans les écoles ou encore des quartiers prioritaires.

L'association souhaite favoriser le lien social, intergénérationnel et culturel, lutter contre l'exclusion et rendre la culture accessible à tous où qu'il soit et quel qu'il soit.

« LES RACINES ROUGES », LE 7 FÉVRIER À MANOSQUE

Pour ce début février, De Bouche à Oreilles vous propose un spectacle de conte « Les Racines Rouges » d'Anne-lise Vouaux, conteuse professionnelle.



De Bouche à Oreilles, l'association manosquine qui œuvre pour la promotion de la littérature orale dans les Alpes du Sud, vous propose un spectacle de conte familial à partir de 8 ans. « Les Racines Rouges » : arbres et forêt nous emmènent vers les racines de notre être...

Ce spectacle familial, à partir de 8 ans, va vous emmener dans les racines de votre être... En effet, c'est l'histoire d'un père déraciné et silencieux, d'une fille, Anouk, qui trouve dans le chêne du square un second foyer et qui devient fêrue de botanique. De temps en temps aussi, elle fait ce songe où sa mère l'emmène vers un bouleau qui pleure. Alors dès qu'elle en a l'âge et suivant la piste de ce rêve, Anouk part vers les forêts du nord canadien. L'aventure surgit et avec elle tout son lot d'étonnement, d'impuissance, de suspens, de fantastique et d'apaisement. Un récit où les arbres et la forêt nous emmènent vers les racines de notre être.

LES RACINES ROUGES, UN SPECTACLE DE CONTE LE 7 FÉVRIER À MANOSQUE

ANNE-LISE VOUAUX, CONTEUSE PROFESSIONNELLE

Après s'être formée au jeu d'acteur et au chant, elle découvre le théâtre gestuel et suit la pédagogie de Jacques Lecoq. En 2008, happée par le conte, elle multiplie pratiques et outils.

Depuis 10 ans, elle propose également des spectacles en duo avec la conteuse Barbara Glet, sous le nom des « Volubiles ». Elle se produit aussi bien sur la scène nationale, en festivals, dans les médiathèques, salles des fêtes ou sur la scène internationale comme en Belgique, Suisse ou Luxembourg, au Congo, en Algérie, au Québec ou encore au Liban. Son répertoire ouvre sur un monde culturel, animal et végétal et sa pratique permet d'appréhender sa façon de dire les choses et de se mouvoir en présence de l'autre...

LE 8 FÉVRIER...

Le mercredi 8 février, en collaboration avec le service culturel de la DLVA, De Bouche à Oreilles propose au Théâtre Jean Le Bleu un spectacle des Volubiles « Les 7 gueules du dragon ». Ce spectacle conte l'histoire d'un jeune homme né d'un poisson, un héros en devenir, plein de bravoure et de joie de vivre. Un jeune homme qui luttera contre un dragon, rencontrera l'amour mais aussi l'injustice ; et qui au détour d'une nouvelle aventure, trop confiant, se fera piéger.

Ses frères entendront-ils sa plainte, sauront-ils le sauver ? Ce spectacle est un savant mélange de marionnettes, conte, théâtre, mouvement, chant ; une palette de disciplines au service d'un conte traditionnel rebondissant.

Réservations :

www.durance-luberon-verdon.com
et bureaux d'information touristique DLVAgglo



Spectacle de conte « Les Racines Rouges »

Mardi 7 Février - 20h30

Lieu : local de l'association
De Bouches à Oreilles : 6 rue de la Brasserie
04100 Manosque

Spectacle familial à partir de 8 ans.
Participation libre.

Réservation conseillée par mail
deboucheaoreilles.communication@gmail.com

PAUSE BEAUTÉ SUBLIME VOS ONGLES ET VOTRE REGARD !

Après des mois de pratique et de formation, depuis septembre, Sabine vous ouvre les portes de son « atelier » aux Logissons sur le plateau de Valensole. Ongles en gel, vernis semi-permanent, elle saura prendre soin de vos ongles. Et nouveauté pour cette année 2023, elle sublime votre regard avec les extensions de cils !

LES LOGISSONS



L'AVENTURE PAUSE BEAUTÉ...

Sabine créatrice de Pause Beauté, n'a pas toujours travaillé dans la beauté mais elle s'y est révélée... Alors qu'elle travaille dans un domaine tout à fait différent, elle se perfectionne en parallèle à l'activité de prothésiste onguilaire. Après plusieurs années de pratique et de multiples formations à Forcalquier, elle décide de franchir le pas !

C'est donc depuis le mois de septembre 2022, qu'elle officie en tant que prothésiste onguilaire sur le plateau de Valensole, au lieu-dit Les Logissons.

C'est chez elle dans une pièce cosy, dédiée exclusivement à son activité que vous allez prendre soin de vous, ou plus exactement de vos ongles !

Si vous avez envie d'avoir des ongles et des mains sublimes n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de Sabine. Vernis semi-permanent, pose de gel ou d'acrygel confiez-lui vos mains les yeux fermés.

plus grand soin, vous allez pouvoir garder des ongles étincelants sur une durée de 2 à 3 semaines.

Si vous êtes une adepte des mains parfaites sans avoir à vous soucier de faire des retouches de vernis tous les 3 ou 4 jours. Sabine vous proposera des vernis de toutes les couleurs, du pastel au plus flashy vous allez pouvoir jouer avec vos envies du moment.



Ongles en gel/acrygel :

On parle d'ongles en gel lorsque l'on emploie une technique qui consiste à modeler une couche de gel sur ongle naturel pour le rallonger, lui donner plus de solidité. Avec le gel Sabine pourra donner la forme que vous souhaitez à vos ongles : rond, ovale, en amande, en carré arrondi, en carré ou encore forme ballerine, ils seront façonnés avec soins.

Là encore, c'est une multitude de couleurs disponibles et contrairement aux vernis permanents les possibilités de décorations sont plus poussées. Effets sucre, sirène, marbre, pull, ou encore paillettes seront du plus bel effet. Les strass ainsi que l'effet baby-boomer et baby-color ont toujours le vent en poupe.

Sabine conseille un « remplissage » toutes les 3 à 4 semaines pour des ongles toujours parfaits. En cas de casse, Sabine vous réparera tout cela en un clin d'œil !

NOUVEAUTÉ 2023 !

Pour cette année 2023, Sabine étoffe son offre pour toujours mieux prendre soin de vous. En effet, désormais vous pouvez embellir votre regard grâce à la pose de cils. Que ce soit du cil à cil pour un effet « mascara » qui va apporter du volume et de la longueur tout en restant discret et naturel ou pour une pose mixte qui va apporter un volume intense et un regard envoûtant, Sabine met en oeuvre son savoir-faire pour vous et uniquement pour vous !

CHÈQUES CADEAUX, FIDÉLITÉ ET PARRAINAGE

Toute l'année, Sabine propose des chèques cadeaux à offrir à vos proches. D'ailleurs la Saint-Valentin approchant, c'est le moment idéal pour prendre contact avec Sabine. D'autre part, pour vous remercier pour votre fidélité, Sabine vous propose un programme de fidélité qui vous permet de bénéficier d'une remise de 10% sur la 5^e prestation. D'autre part en parrainant des amies, vous allez aussi pouvoir bénéficier d'une remise de 10 % sur votre prestation et la personne que vous avez parrainé profitera également de cette remise ! Alors faites passer le mot...



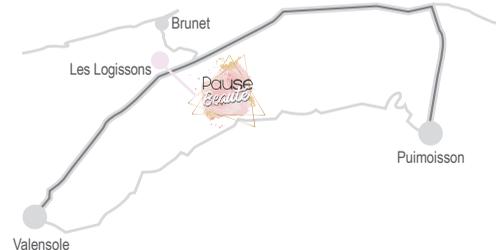
PAUSE BEAUTÉ

Prothésiste onguilaire - Technicienne de cils
Sur rendez-vous du lundi au samedi

Tél. 06 84 75 57 27

Les Logissons - 04210 Brunet
pausebeaute04@gmail.com

Facebook et Instagram : Pausebeaute04



VERNIS SEMI-PERMANENT OU ONGLES EN GEL, SUBLIMEZ VOS ONGLES CHEZ PAUSE BEAUTÉ !

SEMI-PERMANENT OU GEL... AUCUN SECRET POUR SABINE !

Ca y est vous avez décidé de sublimer vos ongles ? Mais seulement vous ne savez pas encore vers quoi vous orienter... vernis semi-permanent ou gel/acrygel, on vous explique les différences.

Vernis semi-permanent :

Cette technique de manucure va vous permettre de garder des ongles parfaitement laqués, qui ne s'écaillent pas. Sabine nous confie que le principal avantage de cette technique est la tenue longue durée du vernis. En effet, avec une pose effectuée avec le

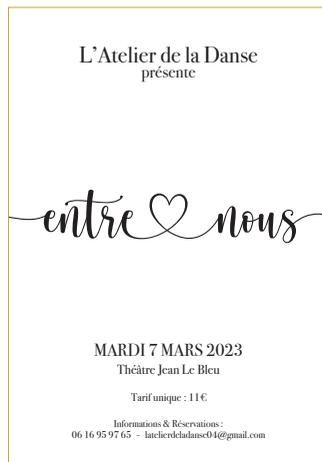
NOUVEAU SPECTACLE DE L'ATELIER DE LA DANSE : « ENTRE NOUS »



24 ANS...

Cela fait maintenant 24 ans que **Céline Nakache dirige avec sa fille Emma, l'Atelier de la Danse**. 24 ans d'existence, qui font la renommée de cette école de danse située à Manosque face au lycée Esclangon.

Le mardi 7 mars, la scène du théâtre Jean le Bleu accueille l'Atelier de la Danse pour son 24^{ème} spectacle de danse intitulé « entre nous ». Cette année encore, **l'Atelier de la danse a le plaisir de faire monter sur scène petits et grands danseurs**. Le spectacle réunit des danseurs dès l'âge de 3 ans à l'adulte dans tous les styles de danse (Classique, Moderne, Hip hop, Breakdance, Ragga, Modern'jazz).



UNE DATE AVANCÉE !

Exceptionnellement, Céline Nakache, nous annonce **un spectacle très tôt dans l'année, en raison des travaux d'embellissement programmés dans la salle du théâtre Jean Le Bleu en fin d'année scolaire**.

Les professeurs et elle-même ont fait le choix de ne pas faire de costumes afin de limiter les dépenses pour les familles d'une part et une échéance très proche d'autre part. De ce fait, les professeurs et leurs élèves se consacrent entièrement à leur chorégraphie sans stress de gestion des costumes.

Une fois n'est pas coutume, le spectacle de l'Atelier de la Danse est programmé pour le mardi 7 mars 2023 au théâtre Jean le Bleu à Manosque. Notez bien la date car contrairement aux autres années une seule et unique représentation est prévue... Il serait dommage de la manquer.

MANOSQUE



Ce ne sont pas moins de 180 danseurs et 4 professeurs qui vont être réunis autour de leur passion commune : la Danse.

Sur scène, vous pourrez découvrir les danseurs qui évolueront dans différents styles de danse. Les enfants et leurs parents auront le plaisir de danser devant vous. En effet, Céline a imaginé une chorégraphie en duo, spécifique pour les « élèves » de l'atelier parents/enfants. Jeunes, moins jeunes, débutants ou initiés, un vrai partage, c'est un réel partage mais et surtout beaucoup d'émotions ...



Cette représentation sera aussi l'occasion de **faire la connaissance du nouveau professeur de Breakdance : Mike**.

L'excellent professeur de danse classique Thierry, et la talentueuse, joyeuse et dynamique Emma en ragga sont aussi de la partie. Notons que cette année, **Céline donne sa chance à un groupe prometteur Rafale Crew** (qui s'est fait bien remarquer par leur excellente prestation lors du spectacle de l'ADIS en décembre), orchestré par Alexis « Le Aladdin » des Nuits d'Arabie, au spectacle de l'an dernier. C'est encore **un spectacle qui promet de grands moments de joie, d'émotions**.

Crédit photo : Giulia Piaggio



Avec un spectacle, le travail et la rigueur des professeurs et leurs danseurs ont été récompensés par un spectacle « Nuits d'Arabie » couronné de succès en 2022.

Les danseurs et les danseuses de l'Atelier de la Danse comptent sur votre présence pour les encourager, ce n'est pas toujours facile de monter sur scène devant un public. **Un rendez-vous à ne pas manquer même si le temps de préparation n'est pas celui dont les danseurs et danseuses ont l'habitude, à peine 4 mois...** mais ce sont des élèves motivés, tellement heureux de monter sur scène : *« c'est ce qui est le plus important pour l'équipe de professeurs de l'Atelier de la Danse »* nous confie Céline.

DES PROJETS À VENIR...

Toute l'équipe de l'Atelier de la Danse a des projets pour la fin de l'année scolaire, notamment une démonstration en plein air et la préparation de leur nouveau spectacle à thème pour la fête « des 25 ans » de l'école. Nous vous tiendrons au courant en temps voulu...

Vous souhaitez assister à l'unique représentation de l'Atelier de la Danse ? Alors notez la date !



Mardi 7 mars 2023

20h - Théâtre Jean Le Bleu

04100 Manosque

Tarif Unique : 11€

Contacts : 06 16 95 97 65

latelierdeladanse04@gmail.com

TOUS À VOS PLUMES POUR LE CONCOURS D'HISTOIRES COURTES !

Si vous vous sentez l'âme d'un écrivain, c'est le moment de prendre votre plus belle plume et de faire preuve de la plus grande imagination pour participer au concours d'histoires courtes lancé par l'association Les Rendez-Vous de Puimisson. Nous vous dévoilons le sujet et toutes les informations...



PUIMOISSON



Vous ne le savez peut-être pas, mais tous les ans, l'Association Les Rendez-vous de Puimisson organise la journée du livre sur la place du village. Chaque année ce sont de nombreux auteurs locaux et régionaux qui sont présents, quelques extraits de leurs livres sont lus par les lecteurs de l'atelier lecture à voix haute de l'association le jour de la manifestation. Toujours dans le souci de promouvoir la culture et la lecture, l'association Les Rendez-vous de Puimisson lance, à l'occasion de la 5^e journée du livre qui se déroulera le samedi 22 juillet, un concours d'histoires courtes. Nous vous dévoilons le sujet et les modalités pour y participer.

C'est le moment de prendre votre plume et de faire preuve d'imagination...

LE CONCOURS

Ce concours a été imaginé avec deux objectifs :
- enrichir la journée du livre toujours très attendue.
- rendre hommage à Pierre Magnan, écrivain Manosquin très connu sur notre territoire. Dans son roman « le parme convient à La Violette », un des meurtres est perpétré...à Puimisson ! C'est donc à partir de ce roman que commence l'aventure du concours.

SORTEZ VOTRE PLUS BELLE PLUME, ET FAITES PREUVE D'IMAGINATION POUR LE CONCOURS D'HISTOIRES COURTES...

Bien entendu, comme dans tout concours, il y a un règlement et quelques contraintes à respecter pour prétendre au titre de gagnant. Vous devez rédiger **une histoire courte, maximum 5 pages, dans le genre « intrigue policière » qui se déroule à Puimisson.** Autre contrainte pour votre récit pour être en lice : **il doit impérativement aborder les thèmes du miel et de la lavande.**

Qu'est-ce qu'on entend par histoire courte ? C'est très simple, **une histoire courte se définit comme un genre littéraire se caractérisant par sa brièveté, sa concision** (toute description ou action devant tendre vers une chute), **son nombre restreint de personnages et une fin surprenante.**

Ce concours est gratuit et ouvert à tous et toutes du moment que vous avez plus de 18 ans et vous devez impérativement envoyer votre texte au plus tard le 1 juin 2023.

Passée cette date, votre production ne pourra être prise en compte par les membres du jury composé de bénévoles. D'autre part, **votre récit devra comporter un titre, différent du thème général du concours, et ne devra pas être signée. Le nom du participant ne doit en aucun cas apparaître dans le texte de l'histoire.** Le règlement complet est disponible sur la page facebook de l'association « Les Rendez-vous de Puimisson » ou sur simple demande par mail.

LES RÉCOMPENSES

Un concours sans récompense n'est pas un concours... C'est donc le 22 juillet à l'occasion de la 5^e journée du livre que le jury dévoilera les **3 histoires qui auront été retenues. Ces dernières seront primées et éditées sur différents supports.**

C'est donc le moment de vous lancer et de vous mettre dans la peau d'un écrivain...



Infos Association

Les Rendez-vous de Puimisson

Règlement complet sur demande par mail lesrendezvousdepumisson@orange.fr ou sur la page facebook : « les rendez vous de Puimisson »

Concours gratuit ouvert à toutes personnes de plus de 18 ans.

Envoi des manuscrit au plus tard le 1^{er} juin 2023
Résultats du concours le 22 juillet 2023 lors de la journée du livre à Puimisson.

DIVA LINGERIE : LES BONS CONSEILS POUR CHOISIR SON SOUTIEN-GORGE EN FONCTION DES PÉRIODES DE LA VIE...



MANOSQUE

La poitrine d'une femme évolue en fonction des différentes périodes de sa vie. En effet, le corps change et il est nécessaire d'avoir de bons sous-vêtements, et plus particulièrement des soutiens-gorges adaptés. Suivez les bons conseils de Julie de la boutique Diva Lingerie pour être bien dans ses dessous...

Parce que le corps change tout au long d'une vie, et plus particulièrement la poitrine, il est important d'avoir des sous-vêtements adaptés en fonction de sa morphologie. **N'hésitez pas à pousser les portes de votre boutique spécialisée en sous-vêtements, Diva Lingerie située depuis plus de 40 ans au 23 avenue Jean Giono à Manosque.** Julie et Patricia sauront vous conseiller... elles vous délivrent d'ailleurs quelques conseils pour choisir un soutien-gorge adapté en fonction des différentes périodes de la vie...

À LA PRÉ-ADOLESCENCE UN MAINTIEN LÉGER



A la pré-adolescence, la poitrine des jeunes filles commence à se développer. Il s'agit d'un moment important, où chaque jeune fille a besoin de se sentir à l'aise. **Julie, conseille plutôt de ne pas comprimer la poitrine et d'opter pour une brassière qui offrira un maintien léger.** Ce type

de sous-vêtement apportera aussi une opacité sous les vêtements ce qui contribuera à préserver la pudeur des jeunes filles...

LORSQUE L'ON DEVIENT FEMME...

Lorsque l'on devient femme avec une poitrine bien formée, on peut tout se permettre à une seule et unique condition : que **le soutien-gorge soit bien à votre taille et adapté à votre poitrine.**

Savez-vous que 8 femmes sur 10 ne portent pas la bonne taille de soutien-gorge ? En fonction de votre poitrine vous trouverez chez Diva Lingerie la pièce parfaite !

Que vous cherchiez **une forme de soutien-gorge plutôt enveloppante pour un maximum de maintien**, ou que vous ayez envie de sublimer votre décolleté avec **une forme push-up ou corbeille**, Julie vous conseillera !



DIVA LINGERIE : DES CONSEILS ET DES MODÈLES ADAPTÉS EN FONCTION DE VOTRE MORPHOLOGIE !

PENDANT LA GROSSESSE QUEL SOUTIEN-GORGE CHOISIR ?

Chez une femme, la grossesse chamboule beaucoup de choses, notamment au niveau de la poitrine qui ne va pas cesser de se transformer au fil des mois. C'est donc pour cette raison que durant cette période très spéciale dans la vie d'une femme, **qu'il va falloir mettre au placard les soutiens-gorges à armatures afin de ne pas comprimer la cage thoracique et la poitrine qui va fluctuer.** Julie vous orientera vers **des modèles avec une largeur modulable qui suivra l'évolution de votre corps.**

D'autre part, **après l'accouchement il est très important de prendre conseil auprès de votre spécialiste en lingerie pour déterminer à nouveau votre taille.** L'effet yoyo, la perte de densité sur le haut de la poitrine ou encore la sensibilité aux matières sont des éléments qui peuvent paraître des détails, mais qui sont à ne surtout pas négliger !

ET À LA MÉNOPAUSE ?

Lorsque l'on arrive au moment de la ménopause, **9 fois sur 10 la poitrine augmente.** Tout comme après une grossesse, il est primordial de reprendre les mesures et de choisir un modèle qui conviendra au mieux à votre nouveau corps. Peut-être que vous n'allez plus pouvoir supporter les armatures ou bien certaines matières qui peuvent parfois se montrer irritantes, il est donc, là aussi, important de vous rapprocher d'une conseillère en lingerie comme Julie qui saura vous guider en fonction de vos besoins et de votre morphologie. Vous l'aurez bien compris mesdames, la poitrine évolue tout au long de votre vie. Il est donc indispensable pour être à l'aise et avoir un bon maintien, d'avoir des sous-vêtements adaptés. Chez Diva Lingerie, vous trouverez des modèles de qualité avec des formes, des matières et des couleurs dans l'air du temps. Mais ce sont aussi des conseils plus que précieux qui vous seront donnés ! **Alors n'hésitez pas à demander des conseils à Julie et Patricia, expertes en lingerie depuis de nombreuses années maintenant !**

PYJAMA, CHAUSSETTES, LINGERIE POUR HOMME...

Chez Diva Lingerie, vous trouverez aussi un large choix de pyjamas, nuisettes, chaussettes, collants de qualité et même des maillots de bain. Les hommes ne sont pas non plus oubliés puisque slips, boxers ou encore tenues d'intérieur ont aussi leur place. Et bien entendu, Julie et Patricia sauront aussi vous donner les conseils adéquats pour avoir des sous-vêtements confortables adaptés à la morphologie de chacun !



DIVA LINGERIE

23 avenue Jean Giono - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 28 60
contact@divalingerie-shop.com
Ouvert du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 14h30 à 18h30
<https://divalingerie-shop.com/>

LES PERMANENCES DE LA GRATUITERIE DE LA VOÏ ROUVRENT LE 1^{ER} FÉVRIER 2023

Fermées depuis le 15 décembre 2022, les permanences de la gratuiterie rouvrent leurs portes le 1^{er} février. Vous ne savez pas en quoi consistent les gratuiteries ? On vous explique tout cela...



VALENSOLE

LA GRATUITERIE QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le concept de la gratuiterie est très simple si vous avez des objets, vêtements, bibelots, jouets et autres dont vous ne vous servez plus, vous venez les déposer pour que d'autres personnes puissent en profiter. Et tout cela gratuitement !

Outre le fait de pouvoir y trouver ce dont vous avez besoin, ce lieu se veut aussi être un espace de convivialité et de partage. Café, thé ou tisanes y sont proposés et, naturellement, les personnes qui les fréquentent assidûment, apportent des petits gâteaux à partager. Pour profiter de cet espace, seule petite contrepartie, vous devez adhérer à l'association La Voï pour profiter de cet espace.

UN CONCEPT QUI FONCTIONNE !

Le concept fonctionne très bien puisque l'abondance des dons, permet d'avoir un stock régulièrement renouvelé. Cependant, l'association se heurte à un problème de stockage de ces dons de plus en plus nombreux. C'est pour cette raison que vous pouvez venir déposer vos objets seulement les 1^{er} mercredis de chaque mois.

En revanche, vous pouvez venir tous les mercredis après-midi de 14h à 17h dans la salle de l'ancienne école de Valensole pour venir trouver votre bonheur.

Ces permanences sont pour l'association, l'occasion de continuer notre travail de sensibilisation à la surproduction de l'industrie textile et

à la pollution qu'elle engendre. Pour info, c'est une moyenne de 10 tonnes de vêtements qui sont gardés pas pour le stock mais pour en faire don à la Ressourcerie de Haute Provence ou qui partent à la déchèterie.



Gratuiterie de La Voï
Ancienne école de Valensole

Dépôt des dons tous
les 1^{er} mercredis du mois.

Permanence tous les mercredis
de 14h à 17h

Contact : 04lavoi@gmail.com
Facebook : La Voï Valensole

Déjà bien connue du public tullésain, la compagnie Coeurs Accords monte sur les planches à Volx le 5 février pour jouer leur toute nouvelle pièce « Derniers Mots ». Amateurs, amatrices de théâtre sortez vos agendas pour ne pas manquer la date !

LA COMPAGNIE «COEURS ACCORDS» MONTE SUR LES PLANCHES À VOLX LE 5 FÉVRIER 2023

VOLX



DIMANCHE 5 FÉVRIER « DERNIERS MOTS » PAR COEURS ACCORDS

Le rendez-vous est pris ! Ce sera le dimanche 5 février que la compagnie Coeurs Accords va monter sur la scène de la salle des fêtes de Volx à 15h pour vous proposer leur toute nouvelle pièce « Derniers Mots ». Ce sera pour vous l'occasion d'aller encourager cette troupe théâtrale composée d'amateurs talentueux et passionnés.

Cette nouvelle pièce intitulée « Derniers Mots » fait renouer la compagnie de théâtre avec ses auteurs favoris, et raconte aux travers de petites histoires temporellement hétéroclites, des situations à la fois drôles et sarcastiques.



« Derniers Mots », joue donc avec l'humour noir et ne manquera pas de vous faire grincer des dents tout en vous déclenchant ce fameux rire gêné que l'on ne peut s'empêcher de contenir.

DES PETITES HISTOIRES
INTEMPORELLES, HÉTÉROCLITES
POUR DES SITUATIONS DRÔLES
ET SARCASTIQUES !

Pour cette pièce pas de tarif fixe, la rémunération des participants se fera à vot'bon cœur, M'sieurs Dames, donc au chapeau.



« DERNIERS MOTS »
Par la Compagnie Coeurs Accords

Dimanche 5 Février 2023
15H

Salle des Fêtes de Volx

Participation libre au chapeau

UNE NOUVELLE SAISON QUI S'ANNONCE RICHE EN DÉCOUVERTES AU K'FÉ QUOI !



Alors que l'année 2022 a été un excellent cru musical, l'année 2023 est synonyme d'audace, de créativité, d'émotions... Un petit coup d'oeil sur la programmation de ce début d'année pour vous donner l'envie de venir découvrir des artistes tous aussi talentueux les uns que les autres... C'est parti pour la découverte !

FORCALQUIER

EN FÉVRIER AU K'FÉ QUOI

► SAMEDI 11 FÉVRIER À 20H

GLITCH + LEWIS + HIFIKLUB

Glitch est un jeune trio qui vous propose un son hybride, à la fois mélange de post-punk hypnotique aux accents noisy et new wave.

Hifiklub, ensemble musical hyperactif de rock expérimental, offre un catalogue fécond et contesté, en perpétuelle mutation.

Enfin **Lewis**, songwriter et multi-instrumentaliste, vogue entre rock psyché, garage et ballades folk.

Bref c'est une soirée 100 % rock qui vous attend et qui est offerte par la Région Sud.

Gratuit.



© Louna Boissaye



© Jean-Paul Cotte



© Laetitia Bica



© DR

► SAMEDI 17 FÉVRIER À 20H

SOIRÉE DISCO

On sort les paillettes et les pantalons patte d'éph pour une folle soirée 70' et 80'. Le célèbre jeu « Shabadabada » vous fera chanter en équipe, en famille ou entre amis ; vous serez ensuite le selecta du K'fé Quoi en passant vos titres préférés ; DJ KEP distillera enfin les plus belles perles Soul Funk et Disco. Venez costumé !

Participation libre

► SAMEDI 25 FÉVRIER À 20H

TREMPIN CLASS'EUROCK

Tremplin réservé aux jeunes groupes PACA, qui a vu passer depuis 1991 un paquet de groupes dont SOMA, KATHLEENS, HYPHEN HYPHEN, DAGOBA, DELUXE... Programmation surprise !

Organisé par l'Association Aix'Qui ?

Participation libre



© Johrice Class Eurock

EN MARS AU K'FÉ QUOI

► **SAMEDI 18 MARS À 20H**

PETIT TONNERRE + BORIS VIANDE

Entre musiques du monde et électro, le 5tet Petit Tonnerre virevolte dans un répertoire de musiques méditerranéennes, enlevées et vagabondes, dansantes et sautillantes.

Lauréat « Prenez votre envol » Multi-instrumentiste qui passe du ska ukrainien à l'électrubaci tout en intégrant influences orientales, celtiques et indiennes, Boris Viande est un obsédé du tempo, un possédé du phrasé.

Participation : 6/10/13 €



© Mathieu Carvin



© DR



© Emmanuelle Fréget

► **VENDREDI 24 MARS À 19H**

ZIKAHI + DJ NUNO AIRES

Artiste franco-ivoirienne, Zikahi jongle avec les métissages sonores. Chanteuse et pianiste solaire, elle déploie un univers énergétique et émouvant tissé de mélodies suaves et de refrains enivrants. Un répertoire mondialiste... éminemment généreux.

Lauréat « Prenez votre envol »

Participation libre

► **SAMEDI 25 MARS À 20H**
ANNIVERSAIRE DU K'FÉ QUOI

TANKUS THE HENGE + DARKROSE

Les six anglais de Tankus The Henge mixent Rock, Rag Time, New Orleans et Funk. Véritables bêtes de scène : impressionnant duo basse-batterie, section cuivre sur-puissante, riffs diablement efficaces et pianiste-chanteur-acrobate totalement déjanté, ils offrent un show survitaminé !

Darkrose, tout jeune groupe des Hautes Alpes, possède déjà une identité remarquable. A découvrir !

Lauréat Class'Eurock

Participation : 6/10/15 €



© Sophie Hervet



© Withtom Aix Qui

LES DIMANCHES DU CONTE

Les associations Pichaïm, Bouche à Oreille et la Cie d'A imaginent une scène ouverte de contes, alimentée par Luigi Rignanese (Italie) et Soumaïla Zoungrana (Burkina Faso).

Dans la mouvance des « Dimanches du Conte de Montréal »

DIMANCHES 19 FÉVRIER, 19 MARS & 16 AVRIL - 16H

Participation libre



Le K'Fé Quoi
ZA Les Chalus 04300 Forcalquier
www.le-kfe-quoi.com
facebook : lekfequoiconcerts
Instagram : le.ke.quoi

Ouvertures
Concerts : ouverture des portes 20h
Début des concerts 20h30
Sorties de résidence : 19h

L'ALTERNANCE CHEZ ADF ALPES DÉVELOPPEMENT FORMATION



8 PARCOURS DE FORMATION POST-BAC !

Dans votre centre ADF, ce ne sont pas moins de 8 parcours de formation post-bac qui vous sont proposés :

- **BTS Comptabilité et Gestion**
Taux de réussite 90 % - Taux d'employabilité 100 %
- **BTS Gestion de la PME**
Taux de réussite 80 % - Taux d'employabilité 90 %
- **BTS Profession Immobilières**
Taux de réussite 100 % - Taux d'employabilité 80 %
- **BTS NDRC (Négociation et Digitalisation de la Relation Client)**
Taux de réussite 100 % - Taux employabilité 80 %
- **BTS Services d'Informatiques aux Organisations** (première session en cours, pas de donnée disponible)
- **BTS Assurance**
(première session en cours, pas de donnée disponible)
- **Gestionnaire de Paie**
(titre professionnel RNCP niveau bac+2)
Taux de réussite 60 % - Taux d'employabilité 100 %
- **BTS Assurance** (première session en cours, pas de donnée disponible)
- **Gestionnaire de Paie** (titre professionnel RNCP niveau bac+2)
Taux de réussite 60 % - Taux d'employabilité 100 %
- **Concepteur Designer UI** (titre professionnel RNCP niveau bac+3)
(première session en 2023, pas de donnée disponible)

Ces formations sont proposées en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) et permettent d'accéder à des métiers d'avenir qui recrutent !

ADF existe depuis plus de 30 ans et fait partie des meilleurs CFA de la région. Il a été désigné en 2021, parmi les meilleurs centres de formation de France (Magazine Le Point, étude Statista).

TERRITOIRE

LES NOUVEAUTÉS CHEZ ADF !

► Le BTS ASSURANCE

«Nous avons ouvert la première session en 2022. Ce BTS est très plébiscité par les agents généraux en assurance et de nombreuses offres d'emploi sont publiées dans ce secteur. Le métier de l'assurance est un métier passionnant et diversifié, associant technicité (gestion des contrats et sinistres), administratif et relation commerciale.»

► Le BTS Services d'Informatiques aux Organisations (SIO) option SISR (Solution d'Infrastructure Système et Réseaux) ou SLAM (Solutions Logicielle et Application Métier).

«Nous ouvrons cette année l'option SLAM qui a pour but de former des développeurs informatiques. Ce métier d'avenir est très demandé dans différents secteurs : industrie, service, robotique... C'est assurément le bon moyen d'allier une passion et un travail pour nos futurs apprentis.»

► Le titre professionnel CDUI (Concepteur Designer User Interface)

Ce titre d'état, reconnu de niveau BAC +3, se prépare sur deux années, en alternance POST BAC.

Anciennement nommé WEB DESIGNER, ce titre est complet, il permet d'acquérir plusieurs compétences :

- en infographie (maîtrise des logiciels de PAO : Photoshop, InDesign, Illustrator),
- en communication visuelle,
- dans la création de sites WEB, le référencement,
- et pour finir la communication sur les réseaux sociaux (plan de communication, montage vidéo, gif...).

Il permet d'accéder à des études supérieures en Master ou de déboucher sur des emplois en qualité de community manager, web designer, designer UI, chargé de communication digitale...

Ouverture en alternance : septembre 2023

C'est parti ! La campagne  pour votre orientation a démarré !
Prenez le temps de bien choisir votre formation et venez rencontrer votre future école et CFA...

ADF C'EST AUSSI LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE.

Pour tout salarié qui souhaite changer de métier :

ADF propose des formations en continu sur 1 an à travers un financement dans le cadre du CPF -PTP (projet de transition professionnelle, ex CIF).

Si vous souhaitez faire un titre de niveau Bac, par exemple secrétaire comptable, comptable assistant, ou passer un Bac +2 comme un BTS de comptabilité et gestion, un BTS gestion de la PME, BTS professions immobilières, ou enfin un titre dans le domaine du numérique, prenez RDV avec nous rapidement.

En effet, ADF propose depuis plus de 30 ans une modalité pédagogique unique : réaliser un BTS en une année seulement. Cela vous permet d'acquérir de nouvelles compétences et un diplôme pour une reconversion professionnelle réussie.

Les délais d'instruction d'un dossier de CPF PTP sont de 3 mois minimum pour un CDI et 1 mois pour le CDD, alors commencez dès à présent à préparer votre rentrée de septembre 2023...



RDV À NE PAS MANQUER

ADF vous accueille pour ses Journées Portes Ouvertes (JPO) :

- le samedi 4 février 2023 de 13h00 à 17h00
 - le samedi 4 mars 2023 de 13h00 à 17h00
- Venez découvrir le CFA, leurs formations et rencontrer les formateurs et étudiants.

Les JPO auront lieu sur leur 2^{ème} site de formation à Manosque :
9143 rue Berthelot
Immeuble Galaxis B -1^{er} étage
04100 MANOSQUE



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs
Z.I St Joseph - 041000 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

KAZ HAWKINS STAR DU BLUES EN CONCERT À VILLENEUVE LE 11 MARS 2023 !

Le samedi 11 mars 2023, la salle polyvalente de Villeneuve se transforme en salle de concert pour accueillir Kaz Hawkins une chanteuse de blues reconnue internationalement. Toutes les infos sur cette artiste de renom et le concert sont par ici...



VILLENEUVE

Le comité des fêtes de Villeneuve organise le 11 mars 2023 le concert de Kaz Hawkins. Si vous ne la connaissez pas encore, c'est le moment de découvrir l'immense talent ainsi que la voix puissante et envoûtante de cette chanteuse d'origine Irlandaise, qui vit aujourd'hui en France.

KAZ HAWKINS CHANTEUSE À LA VIE MOUVEMENTÉE

Quand on découvre la voix de Kaz Hawkins, on se retrouve immédiatement embarqué sur les rives du Mississippi, dans les rues de Clarksdale ou de Memphis, en compagnie de ces grandes chanteuses de blues, de soul, de folk, de funk, de rhythm'n'blues... qui ont débuté dans la ferveur des chœurs de gospel. Pourtant, Kaz Hawkins a vu le jour en Irlande du Nord et elle a fait ses classes dans les bars de Belfast où l'emmenait son père. Dans le chaos d'un pays déchiré par la ségrégation et la guerre civile. Kaz Hawkins a choisi de poser ses bagages en France : « **Je suis tombée amoureuse de votre culture. Ici, je ne porte pas d'étiquette. Je suis libre d'entamer un nouveau chapitre** ». Une déclaration d'amour réciproque quand on sait le chaleureux accueil que lui a réservé le public des festivals français. Un nouveau chapitre qui commence... par un best-of intitulé « **My Life and I** », dont la sortie est annoncée le 8 avril prochain par le label Dixiefrog, qui l'accompagne désormais. Car, pour comprendre ces fêlures et cette émotion qui donnent à son chant une telle intensité, il faut remonter dans le temps. Celui où, petite fille, elle écrivait des poésies en cachette pour tenter d'oublier la douleur d'une innocence bafouée. C'est aussi l'époque de son premier radio-crochet auquel elle participe en interprétant « Secret Love » de Doris Day. Impressionné, le directeur artistique de l'émission l'orienta alors vers un autre répertoire: celui d'Etta James. Un conseil qui va bouleverser la vie de la fillette de 12 ans. En écoutant la cassette « Saint-Louis Blues », rapportée du marché par sa grand-mère, Kaz range sa jolie robe en forme de meringue, ses partitions de « No, no Nanette » ou de « Tea for Two » pour se plonger dans cette

musique qui la console. « **J'ai entendu son chagrin et je m'y suis retrouvée. Je voulais chanter comme elle, mais sans chercher à l'imiter** » se souvient-elle. Un héritage symbolique qui l'amènera plus tard à adopter le nom de celle qui l'inspire depuis toujours (pour l'état civil Etta James était née Jamesetta Hawkins).



Laissez vous transporter sur les rives du Mississippi avec la voix de Kaz Hawkins lors de son concert inédit à Villeneuve le 11 mars 2023

CHANTEUSE ENGAGÉE DANS LA SANTÉ MENTALE

Militante pour la santé mentale, Kaz Hawkins a travaillé pour plusieurs associations caritatives au fil des ans. En tant qu'ambassadrice de Aware NI, elle a effectué des tournées et donné des conférences à l'Université de Boston. À la Florence Academy of Art (en) en Alabama, Kaz a donné des sessions spéciales où elle racontait l'histoire de sa vie en utilisant des mots et des chansons pour montrer comment la musique peut être utilisée comme outil pour promouvoir la santé mentale. À la suite de cette expérience, on lui a demandé de se joindre à un album d'artistes divers pour aider les enfants n'ayant pas ac-

cès aux arts en Alabama. Sur cet album, l'un des membres originaux de la Muscle Shoals Rhythm Section (en) David Hood, ainsi que les musiciens Clayton Ivey] et Will McFarlane accompagnaient des artistes internationaux sur des titres enregistrés en Alabama.

Kaz Hawkins a visité les prisons et les écoles de Beauvais, en France, à l'invitation du festival « Le Blues Autour Du Zinc ». Dans ce cadre, elle a souligné l'importance de la musique comme outil de récupération sur le chemin de la réinsertion. Après cette visite réussie, Kaz a été invitée à rencontrer et à se produire pour des patients dans un institut psychiatrique et un refuge pour femmes près de Limoges à l'invitation du festival « Le Buis Blues ».

Elle tombe ensuite amoureuse de la France et s'y installe en 2019, elle sera signée par le label Dixiefrog Record à Paris et sortira son premier album « My life and i » en 2022.

LE CONCERT À VILLENEUVE

Le rendez-vous est donc donné par le comité des fêtes le samedi 11 mars à 21h à la salle polyvalente de Villeneuve. Il est plus que conseillé d'ores et déjà de réserver vos places via le site billetweb.fr/cdf-villeneuve. Si vous réservez en ligne le tarif de la place sera de 20€ et vous aurez aussi la possibilité de prendre vos place le jour J directement sur place au tarif de 24€, mais attention sans avoir la garantie d'avoir des places disponibles...



Concert Kaz Hawkins
Samedi 11 mars 2023 - 21h00

Salle polyvalente
04180 Villeneuve

Billetterie en ligne
billetweb.fr/cdf-villeneuve - Tarif 20€

Billetterie sur place le jour même - Tarif 24 €

Contact Karine Michailides
06 18 64 33 36

MELODIES EN SOUS-SOL PRÉPARE SES PROCHAINS CONCERTS !



MÉLODIES EN SOUS-SOL

L'association Pierreverdante : « MéloDIES en Sous-Sol » a vu le jour en 2013. Formée à la base par quelques amis, la troupe s'est étoffée et est aujourd'hui composée de chanteurs et musiciens amateurs multigénérationnels, tous passionnés de chansons. **Le répertoire est varié et permet d'apprécier des chansons de toutes les époques**, avec de nombreux spectacles à leur actif, couronnés de succès, ils sont prêts à entamer 2023 avec deux dates en février. Alors à vos agendas !

**UN RÉPERTOIRE VARIÉ,
DES CHANSONS DE TOUTES LES
ÉPOQUES POUR DEUX CONCERTS
EN FÉVRIER !**

CÉRESTE / CORBIÈRES

CÉRESTE LE 12 FÉVRIER

Le **12 février**, la joyeuse troupe de chanteurs de **MéloDIES en Sous-Sol se produira à la salle de spectacle de Céreste à partir de 15 h**

Ce spectacle sera à votre bon cœur et donc au chapeau.

CORBIÈRES LE 26 FÉVRIER

Le **26 février**, la troupe de MéloDIES en Sous-Sol se retrouvera à nouveau pour votre plus grand plaisir et pour commencer l'année 2023 en chansons dans la salle des fêtes de Corbières à 15 h et toujours au chapeau.



Spectacles MéloDIES en Sous-Sol

Dimanche 12 février - 15h00

Salle de Spectacle - Céreste

Jeudi 26 février - 15h00

Salle des Fêtes - Corbières

Pour les deux spectacles :
participation au chapeau

Infos : 06 72 90 54 94

C'est au cœur de l'été, le 16 juillet 2022, que Joséphine a ouvert une salle entièrement dédiée à la sonothérapie. C'est grâce aux vibrations des gongs, bols thérapeutiques ou encore des diapasons que vous allez retrouver une harmonie intérieure et soigner de nombreux maux...



MANOSQUE

LA SONOTHÉRAPIE QU'EST CE QUE C'EST ?

Pour faire simple, la **sonothérapie n'est autre que l'utilisation des sons au service du bien-être** et cela en séance collective ou individuelle. **Chez Bollicina, ces sons proviennent de gongs, bols chantants ou encore de diapasons.** Joséphine vous propose des «gongs bath» ou en français bains sonores, qui trouvent ses origines dans les vallées Himalayennes. **Ce soin va permettre à votre corps de se réharmoniser** grâce aux sons qui vont faire vibrer vos cellules et vos organes et, de fait **soigner des maux aussi bien physiques que psychiques.**



QUELS SONT LES BIENFAITS ?

Composé de 70 à 80 % d'eau, notre corps est très réceptif aux vibrations et ondes sonores de ce fait, de nombreux effets sont ressentis tels que :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Dissolution des blocages, tensions libérées

BOLLICINA : UNE SALLE ENTIÈREMENT DÉDIÉE À LA SONOTHÉRAPIE À MANOSQUE

- Amélioration de la mémoire, de la concentration...
- Favoriser un **sommeil de qualité**
- **Apaisement des douleurs physiques** et émotionnelles
- Rééquilibrage des énergies du corps



Bollicina

33 Bd Elémir Bourges - 04100 Manosque

Infos : 06 77 22 49 44

Séances Gongs Bath collectives - Durée 1h

Mardi et jeudi à 19h45

Mercredi à 16h - Dimanche matin à 10h

Tarif 20€

Massage sonore individuel durée 1h15
sur RDV - Tarif 55€

LES SOSIES SONT DE RETOUR À PIERREVERT ET À SAINTE TULLE EN AVRIL ET EN MAI !

L'association « Collection-Vente Échange 04 », en partenariat avec Sainte-Tulle Festivités, organise prochainement des concerts de sosies. Alors que vous soyez fan de Mike Brant, Abba, Daniel Guichard ou Christophe Maë, c'est par ici que ça se passe...



PIERREVERT - STE TULLE

PIERREVERT LE 8 AVRIL 2023 - 21H

Le samedi 8 avril 2023 sera l'occasion pour vous d'aller rencontrer les sosies d'Abba, Christophe Maë et Daniel Guichard.

► José Vaé interprète Christophe Maë.

Varois passionné de Musique depuis sa plus tendre enfance, **José Vaé possède des traits de ressemblance avec l'artiste, mais pas que...** Auteur/interprète, le sosie de Christophe Maë, **finaliste en 2019 du concours international « un jour une voix »** aime par-dessus tout transmettre son amour et sa passion des gens et de la musique. Ce qui lui a valu d'être **reconnu, sosie officiel de Christophe Maë.**

► Pierre Courthieu, interprétera Daniel Guichard.

Bien avant de commencer sa carrière de sosie, **ses amis et sa famille lui ont toujours dit qu'il avait une ressemblance frappante avec l'artiste.** Cet Ariégeois de souche n'en avait pas conscience au début, mais à force il **se glisse dans la peau du personnage, bien aidé par ses talents d'imitateur, jusqu'à participer en 2009 à l'émission : « Qui sera le meilleur des sosies 2009 ? »**, où tout le monde reconnaîtra sa ressemblance avec l'artiste. **Daniel Guichard le rencontrera un peu plus tard et le reconnaîtra comme son seul sosie officiel en France et en Europe.**

► Karine d'Auria, dans la peau d'ABBA

Karine d'Auria vous fera vivre quant à elle avec son groupe « **Éternel ABBA** » **les chansons mythiques du groupe qui a fait danser le monde entier dans les années 70/80.** Ressortez votre pantalon « pattes d'eph », les paillettes et les strass et laissez-vous emporter par la magie disco...

PIERREVERT
Samedi 08 Avril 2023

Tribute Christophe MAË
Tribute Daniel GUICHARD

21h00 Salle Polyvalente ouverture des portes 20h30
Entrées : 20€ - Enfants moins de 10 ans Gratuit
Organisé par Collection - Vente Echange 04
Réservation Tél : 06 27 64 31 72 ou 06 42 93 96 48

La Provence MOUV'IN IPNS

SAINTE-TULLE LE 6 MAI 2023 - 21H

Le samedi 6 mai 2023 ce sera au tour de Sainte-Tulle d'accueillir les sosies de ces artistes mythiques. Si vous les avez manqués, pas d'inquiétude, **les sosies de Christophe Maë et Daniel Guichard seront au programme, mais cette fois-ci c'est le sosie de Mike Brant qui complète le trio.** Sicilien d'origine, Claude Arena interprète l'artiste depuis de nombreuses années maintenant. **Il est reconnu comme un des sosies les plus performants, grâce à sa ressemblance, sa gestuelle et son timbre de voix qui selon les spécialistes est bluffant.** Avec plusieurs centaines de concerts à son actif, ce sosie est très demandé. Si vous appréciez Mike Brant, ou que vous ne connaissiez pas l'artiste il serait dommage de passer à côté...



Pierrevert Samedi 8 avril 21h - Salle polyvalente .
Ouverture des portes : 20h30 - Tarif 20 € - Gratuit moins de 10 ans.

Sainte-Tulle Samedi 6 mai 21h - Salle polyvalente .
Ouverture des portes : 20h30 - Tarif 15 € - Gratuit moins de 10 ans.

Réservations 06 27 64 31 72 ou 06 42 93 96 48

Attention nombre de places limitées, réservez dès maintenant !

STE TULLE
Samedi 06 Mai 2023

TRIBUTE CHRISTOPHE MAË
TRIBUTE DANIEL GUICHARD
TRIBUTE MIKE BRANT

21h00 Salle Polyvalente ouverture des portes 20h30
Entrées : 15€ - Enfants moins de 10 ans Gratuit
Organisé par Collection - Vente Echange 04
En partenariat avec Ste TULLE Festivités
Réservation Tél : 06 27 64 31 72 ou 06 42 93 96 48

La Provence MOUV'IN IPNS

AGENDA DES EXPOS EN FÉVRIER

MANE	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Territoire de l'eau 14/02 > 15/04/2023	Journée	☎ 04 92 70 54 54
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
QUINSON	Musée de Préhistoire	Bienvenue chez les Préhistos	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
BANON	Librairie Le Bleuët	« Mappa Urbis et autres cartes » >28/02	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition "Préhisto'Art du Verdon"	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : "le Chant du monde"	...	☎ 04 92 70 48 20
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép;	Vivre à Digne au Ier-IIIème siècle >31/08/23	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
ORAISON	Médiathèque	En traversant la nuit 17/11 au 28/02	...	☎ 04 92 70 54 54
BANON	Librairie Le Bleuët	« Mappa Urbis et autres cartes » 10/12 > 28/02	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	École d'art	Paradie de l'utopoxe >10/02	...	☎ 04 92 31 34 59
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition de photographies >25/02	...	☎ 04 92 61 54 50
PIERREVERT	Médiathèque	Expo peinture Les Nuances d'ANGE 3/02 >28/02	...	☎ 06 58 00 43 10
MALLEMOISSON	Médiathèque	Exposition Photo >11/02	...	☎ 06 71 53 99 13

Nouveau Service

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



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



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

LUNDI 30 JANVIER

MANE	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles 03/07/2023	18H30	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social La Marelle	Lundis jeux	14H-16H	☎ 04 92 32 37 04
DIGNE-LES-BAINS	Centre Desmichels	Formation des aidants	14H-17H	☎ 04 65 10 04 54

MARDI 31 JANVIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
DIGNE-LES-BAINS	École d'art	Conférence de Stephen Loye	18H-19H30	☎ 04 92 31 34 59
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre socioculturel	Les bons clics (aide informatique)	14H-16H	☎ 04 92 32 55 18
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Rencontre avec Clément Bénech (auteur)	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
ORAISON	Médiathèque	Cercle de lecture	17H	☎ 04 92 70 34 00

Bollicina
Gong bath

Massage sonore Gong bath
individuel & groupe, One to one ou assis

☎ Bollicina • 06 77 22 49 44 • Manosque •

MERCREDI 1 FÉVRIER

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
------------------	----------------	-----------------------	---------	------------------

JEUDI 2 FÉVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Brame - Cirque danse	19H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Chandeleur	15H-19H	☎ 04 92 78 00 00

VENDREDI 3 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Concert avec le QUATUOR ANCHES HANTÉES	20H30	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Ctre Jean Giono	Contes bulgares de Giono et musique électro	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert Soom T	20H30	☎ 04 92 70 77 77
MALIJAI	Salle des fêtes	Journée Mondiale des Zones Humides > 4/02	18H30	☎ 06 73 45 73 14
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Tom Poisson en concert au Mouton Noir	19H	☎ ...

Formules Spéciales *St Valentin* du 10 au 25 février 2023

APER'AU SPA DUO

2 heures d'accès spa privatif
une planche apéritive

160€

+1 BOUTEILLE
DE CHAMPAGNE
OFFERTE

BRUNCH ET SPA DUO

2 heures d'accès spa privatif
un brunch gourmand

160€

+1 BOUTEILLE
DE CHAMPAGNE
OFFERTE

MASSAGE DUO

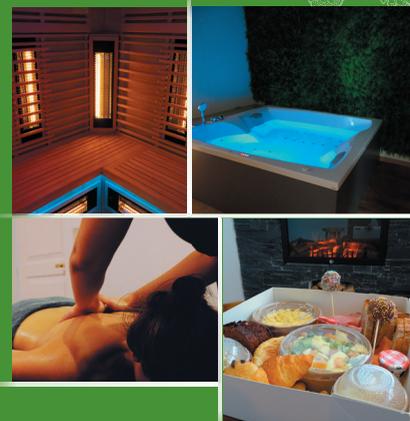
Durée 1 heure

130€
au lieu de 150€

MASSAGE DUO

Durée 30 minutes

70€
au lieu de 80€



+ DE 100M² DÉDIÉS AU SPA | MESSAGES | SOINS DU VISAGE | ESTHETIQUE

Axe Sud - ZI St Joseph - 04100 Manosque | Tél. 04 92 74 99 30
contact@tresordesneiges.fr | Du lundi au vendredi 9h30 - 18h30 | Le samedi uniquement sur rendez-vous



▶ Scannez-moi !

SAMEDI 4 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Comédie musicale : La reine des neiges	15H	☎ 04 92 36 62 62
PIERREVERT	Salle polyvalente	Concert et scène ouverte	19H30-22H	☎ 04 92 72 86 87
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1er... : Le carnaval	10H30	☎ 04 92 70 48 20
ALLEMAGNE-EN-P	Salle des fêtes	Repas en chanson et soirée dansante	19H	☎ 06 70 62 83 64
MANE	Place de la Mairie	32 -ème Fête de la Truffe >5/02	14H-18H	☎ 04 92 75 30 88
LURS	L'Osons Jazz Club	Cecarelli, Goualch & Imbert "Porgy and Bess"	20H15	☎ 04 92 74 37 01
MANOSQUE	La Capsule	La Fiesta des Lycées [tous styles]	21H-0H30	☎ 04 92 72 19 70
SIMIANE-LA-R	Salle pierre Martel	"Qu'est-ce qu'on attend"	18H-20H30	☎ 06 04 17 33 77
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	SAM'KIFF + SCÈNE OUVERTE	11H-23H	☎ ...



HEY!

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS
RETROUVER LORS
DE NOS JOURNÉES
PORTES OUVERTES**

**SAMEDI 4 FÉVRIER
& SAMEDI 4 MARS
13 H - 17 H**

**BESOIN D'IDÉES POUR
PARCOURSUP ?**

Découvrez toutes nos formations
présentes sur **parcoursup**

Rencontrez nos formateurs et échangez
sur votre parcours et projet professionnel !

**Nouveautés : BTS SIO option SLAM
BTS Assurance
Licence CDUI**



04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
adfformation.fr



DIMANCHE 5 FÉVRIER

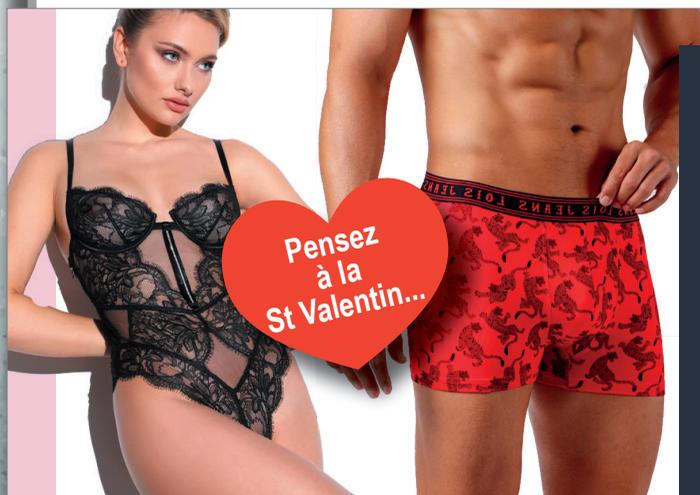
PEYRUIS	2 Av de la Libération	LOTO TENNIS PEYRUIS	15H30-23H	☎ ...
VILLEDIEU	Chapelle	Concert "Poètes Des Hautes Terres"	15H	☎ ...
LES MÉES	Salle des fêtes	Brocante Vide Greniers	6H-19H	☎ 06 72 54 97 57
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert de Blues Luke Winslow King Band	16H30	☎ 06 88 08 40 42
SAINT-AUBAN	stade Grabinski	La Santaubanaise	10H	☎ 06 52 63 48 66
SIMIANE-LA-RO.	Salle polyvalente	Loto	...	☎ 06 63 32 66 11
L'ESCALE	Maison des Asso	Loto de la Saint Valentin	15H-18H30	☎ 06 44 72 04 10
VOLX	Salle des fêtes	Derniers mots par la Compagnie Coeurs accords	15H-16H20	☎ 06 45 16 91 61

LUNDI 6 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Centre Desmichels	Formation des aidants	14H-17H	☎ 04 65 10 04 54
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 7 FÉVRIER

L'ESCALE	MAC	Conférence : Lectures d'archives	18H30	☎ 06 85 11 06 51
NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Les Promesses de l'incertitude - Cirque théâtre	20H30	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	C c René Char	Projections du film : Oncle Boonmee	20H30	☎ 04 92 31 34 59
MANOSQUE	Salle de l'association	Spectacle de conte "les racines rouges"	20H30	☎ 07 68 57 56 11
CHATEAU ARNOUX	Espace José Escanec	Don de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90



DIVA LINGERIE[®]
LINGERIE FINE MANOSQUE

Lingerie Homme & Femme • Maillots de Bain
Lingerie de nuit • Rayon grandes tailles

23, av. Jean Giono - 04 100 Manosque - Tél. 04 92 72 28 60

www.divalingerie-shop.com

Ouvert du mardi au samedi | Suivez Diva Lingerie sur facebook & Instagram

MERCREDI 8 FÉVRIER

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
SAINT-MARTIN-DE-B	Salle polyvalente	Conférence "Les brigands des Basses Alpes"	18H-19H30	☎ 04 92 75 80 46
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Les 7 gueules du dragon	16H	☎ 04 92 70 35 21
SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Le rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19

JEUDI 9 FÉVRIER

SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Le rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
---------------------	--------------------	--------------------------------------	---------	------------------

VENDREDI 10 FÉVRIER

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : La rentrée littéraire	17H	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	No(s) Dames - Musique	20H30	☎ 04 92 64 27 34



**Faites des économies tout en
prenant soin de vous !**

-10€ pendant 3 mois*

*sur les abonnements **NO LIMIT**, Infos à l'accueil 9h-19h30 du Lundi au
Vendredi

ZA LA CARRETIERE 04130 VOLX 06 79 75 13 68

SAMEDI 11 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
CHÂTEAU ARNOUX	...	Atelier : "fabrication masques carnaval"	14H-16H	☎ 06 13 39 53 04
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert - PENROSE TRIO	20H30	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Musée Ephémère - Expo de Dinosaures >12/02	10H-18H	☎ 07 86 97 42 24
ST-ÉTIENNE-LES-O	...	Tour de la Provence 2023 (étape 2)	...	☎ 04 92 75 10 02
MALIJAI	Foyer des chardons	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
MANOSQUE	La Capsule	Oaï Star + Première Partie [Rock]	21H-0H30	☎ 04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	KLUB + GLITCH + LEWIS	20H	☎ ...

DIMANCHE 12 FÉVRIER

PIERREVERT	Salle polyvalente	Super loto de la Saint Valentin	15H-19H	☎ 06 16 50 19 20
SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	La taille et l'entretien des rosiers	15H-16H30	☎ 04 92 75 94 19
AIGLUN	Salle R Moutet	Lotos du CDF et de Bienfaisance d'Aiglun	15H	☎ 04 92 34 66 47
CÉRESTE	Salle des fêtes	Spéciale - Mélodie en sous sol	15H-17H30	☎ 06 80 93 14 57

LUNDI 13 FÉVRIER

CHÂTEAU ARNOUX	Club des aînés	Mini stage "préparation du Carnaval" > 15/02	14H	☎ 06 13 39 53 04
DIGNE-LES-BAINS	Centre Desmichels	Formation des aidants	14H-17H	☎ 04 65 10 04 54

CONCERTS

PROGRAMMATION LA CAPSULE

- 19.01 - TCHAVA GENZA [JAZZ MANOUCHE]
- 28.01 - LES RAMONEURS DE MENHIRS + BOX OF BRATS [PUNK ROCK]
- 04.02 - FIESTA DES LYCÉES [TOUS STYLES]
- 11.02 - OAÏ STAR [ROCK]
- 16.02 - DELPHINE CAPRON [CHANSON FOLK]
- 02.03 - ALBERI SONORI [TRAD ITALIEN]
- 11.03 - HEAD IN ROCK [TRIBUTE TO DEEP PURPLE]
- 18.03 - OLD SCHOOL FUNKY FAMILY + DOMBRANCE [JAZZ/ELECTRO/DISCO]
- 13.04 - BLESS IT [GOSPEL]
- 15.04 - SOIRÉE DES BÉNÉVOLES [CARTE BLANCHE]
- 22.04 - CANTO SAUVAGE [NÉO-TRAD]

JANV - AVRIL 23



MARDI 14 FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
------------------	------------------	---------------------------------	---------	------------------

MERCREDI 15 FÉVRIER

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

JEUDI 16 FÉVRIER

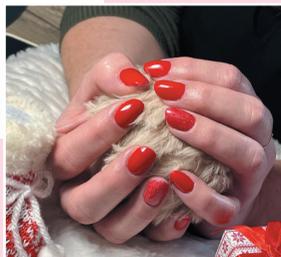
SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Le rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Delphine Capron [chanson folk]	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 17 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	C. Culturel René Char	Spectacle musical - UNE VIE À LA PRÉVERT	14H30	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	SOIRÉE DISCO !	20H	☎ ...



Vernis
Semi-permemant
Ongles en gel



NOUVEAU
Extensions de cils
Pose cils à cils - Pose mixte



SAMEDI 18 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Atelier d'écriture « Autobiographie des choses »	14H30-16H30	☎ 04 92 70 54 54
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Comédie sous hypnose	20H15	☎ 06 88 52 99 46
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des Fêtes	Soirée italienne de la Saint Valentin	...	☎ 06 05 36 82 11
ORAISON	Salle de l'Eden	Bal Carnavalesque	21H-01H	☎ 06 77 60 55 36

DIMANCHE 19 FÉVRIER

LES MÉES	Salle des fêtes	Super loto	15H	☎ ...
ROUMOULES	Salle des fêtes	Cyrano de Bergerac	15H-16H30	☎ 06 98 19 45 96
VALENSOLE	Salle Polyvalente	O P'tit Bal 5ème édition	16H	☎ ...
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	LES DIMANCHES DU CONTE	16H	☎ ...

LUNDI 20 FÉVRIER

FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	[Ateliers de création artistique] >24/02	10H	☎ ...
--------------------	--------------	--	-----	-------



En exclusivité le Comité des Fêtes de Villeneuve présente

KAZ HAWKINS

en concert

Samedi 11 Mars 2023

21h - Salle Polyvalente
04180 Villeneuve

Réa :

billetweb.fr/cdf-villeneuve : Tarif 20 €
sur place le jour même : Tarif 24 €

Infos : 06 18 64 33 36

Flashez-moi pour
réserver en ligne



MARDI 21 FÉVRIER

QUINSON	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-21H	☎ 07 89 08 95 56
NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
VALENSOLE	Salle polyvalente	Collecte de sang sur rendez-vous	9H30-13H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 22 FÉVRIER

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
ST AUBAN	Place Peychiney	Carnaval	14H30-16H	☎ 06 13 39 53 04
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Atelier de création "Pars à Venise avec Giono"	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux de plateau	14H-17H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	MJC	Sessions d'enregistrement studio > 23/02	10H-18H	☎ 04 92 72 19 70

JEUDI 23 FÉVRIER

SIMIANE-LA-R	Jardin de l'Abbaye	Le rendez-vous des petits jardiniers	15H-16H	☎ 04 92 75 94 19
---------------------	--------------------	--------------------------------------	---------	------------------

VENDREDI 24 FÉVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
------------------------	---------------	-------------	-------	------------------

SAMEDI 25 FÉVRIER

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
AIGLUN	Salle R Moutet	Lotos du CDF et de Bienfaisance d'Aiglon	15H	☎ 04 92 34 66 47
CHATEAU ARNOUX	Salle des fêtes	Repair Café	...	☎ ...
FORCALQUIER	Espace culturel	Dame Hiver	...	☎ 06 50 27 60 74
FORCALQUIER	Le K'fé Quo	TREMPLEIN CLASS'EUROCK	20H	☎ ...

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

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

DIMANCHE 26 FÉVRIER

CORBIERES	Salle des fêtes	Spectacle - Mélodie en sous sol	15H	☎ 06 72 90 54 94
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Foire à tout - vendez, achetez, négociez!	10H-18H	

MARDI 28 FÉVRIER

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
DIGNE-LES-BAINS	Ecole d'art idbl	Conférence « Préhistoire et art contemporain »	11H	☎ 04 92 31 34 59
MANOSQUE	Centre Giono	Lecture musicale: Retour à Tipasa d'Albert Camus	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
DIGNE-LES-BAINS	École d'art idbl	Roger Ackling, où point l'invisible	18H-20H	☎ 04 92 31 34 59
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 1 MARS

MANOSQUE	Centre Giono	A la découverte des manuscrits de Jean Giono	14H-15H30	☎ 04 92 70 54 54
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Grou ! - Théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34

JEUDI 2 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Alberi Sonori [trad italien]	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
VALENSOLE	Salle polyvalente	Balade botanique	13H-16H	☎ 06 03 89 31 96
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Théâtre - COWBOY OU INDIEN	19H	☎ 04 92 30 87 10

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

RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74

33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

N'attendez pas de laisser
passer la date pour faire votre
contrôle technique !

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 



POURQUOI FAIRE DU SPORT EN SALLE ?

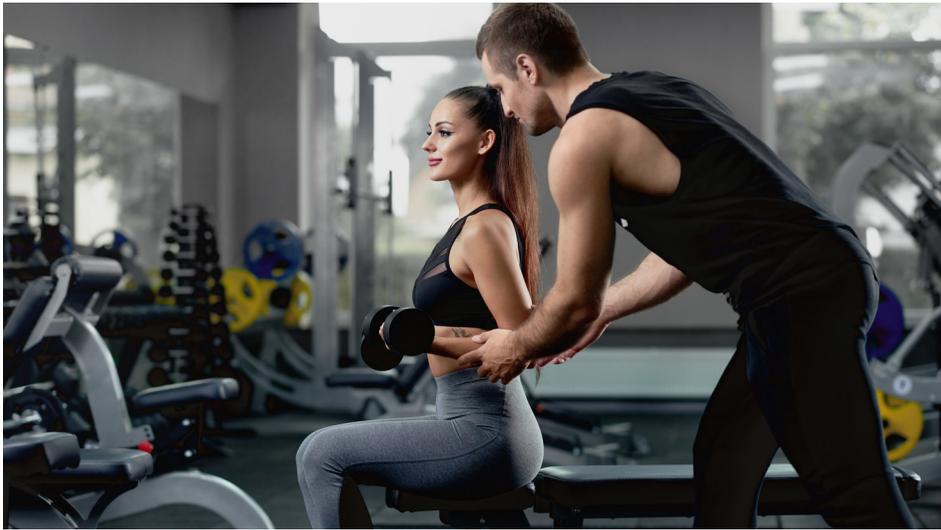
GIANT-FIT

En début d'année on prend souvent la bonne résolution de vouloir reprendre une nouvelle activité physique.

Quoi de mieux pour se motiver et tenir le défi que de se rendre dans une salle de sport ? Nous vous dévoilons les raisons de vous y rendre et en plus vous allez trouver du plaisir à faire du sport !

SPORTS & GO

CAHIER SPORT



Vous hésitez encore à vous rendre dans une salle pour faire du sport ? On vous indique les bonnes raisons de franchir le cap...

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

Tout simplement parce que **le sport vous apporte un bien-être physique et mental**, ensuite parce que **le sport vous permet d'éviter ou de réduire certains problèmes de santé**, et ensuite parce que **vous avez la possibilité d'être accompagné pour vous entraîner au mieux !**

Connu et reconnu depuis longue date, même si l'on n'y pense pas toujours et que l'on ne prend pas toujours le temps, **le Sport au sens large nous apporte un bien-être physique par la mise en mouvement de nos articulations, l'oxygénation des tissus et l'augmentation passagère de la circulation sanguine.** Le corps humain est fait pour bouger, nul ne peut en douter !

Le sport nous amène aussi dans un état de bien-être mental et psychique, ne serait-ce que par **l'oxygénation du cerveau**, mais aussi par **la production d'endorphines qui nous procurent un apaisement; il nous aide à nous vider la tête.**

Côté santé, ce n'est plus à prouver : le gouvernement français (et d'autres) ont officialisé **des décrets pour que le sport soit inscrit comme un soin par le biais des Activités Physiques Adaptées**, le sport est même désormais intégré dans le guide des médicaments Vidal.

Que ce soit la diminution de la glycémie (et donc contrôle du Diabète de type 2), par la diminution de l'hypertension artérielle (HTA), ou même la diminution du fléau n°1 en France : le mal de dos. Toutes ces pathologies et bien d'autres peuvent être évitées et peuvent être diminuées par la pratique d'une Activité Physique régulière. Que ce soit en intérieur ou en extérieur.

PRATIQUER EN SALLE AVEC DES COACHS ?

Oui ! Car seul un coach diplômé d'Etat pourra vérifier la bonne exécution des exercices en toute sécurité, vous proposer un cours collectif de qualité ou bien vous élaborer un vrai plan d'entraînement. En salle de sport, solliciter un coach vous permettra de vérifier que vous faites correctement afin d'éviter les blessures et ajuster le niveau de difficulté. Le matériel d'une salle de sport est sécurisé et vous permettra d'aller plus loin mais aussi de compléter une autre activité physique.

VOUS ÊTES SPORTIF DÉBUTANT OU CONFIRMÉ ?

Le suivi et les conseils de coachs sportifs s'avèrent toujours nécessaires. Le coach est un professionnel qui dispose d'une expérience et de compétences spécifiques dans son domaine.

Le sport en salle (renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire, assouplissement) est pratiqué par tous les athlètes de haut niveau afin d'améliorer leurs performances. Cela vaut aussi pour un sportif amateur !

OÙ PRATIQUER ?

Chez GIANT-FIT à Volx, l'équipe peut vous aider à prendre soin de vous, de votre corps, améliorer votre santé par la pratique d'activités physiques et atteindre vos objectifs, en respectant vos capacités et votre rythme de vie ! Doté d'un équipement performant, avec plusieurs dizaines d'appareils de cardio-training et de musculation, et d'un personnel compétent, le club s'appuie sur une équipe de coachs diplômés d'Etat. Des conseils nutrition et bien-être et un coaching sportif personnalisé sont mis à la disposition de tous les adhérents.

Enfin, en tant que professionnel diplômé de l'Activité Physique Adapté (APA-S) Thierry MATIAS et son équipe proposent du sport adapté aux différents problèmes de santé, avec prise en charge du Sport Sur Ordonnance, notamment par le biais de l'Association APA-SPORTS.



GIANT-FIT

ZA La Carrière Lot 5 - 04130 Volx

Contact 06 79 75 13 68

www.giant-fit.fr

FIN D'ANNÉE ET NOUVELLE ANNÉE SUR LES CHAPEAUX DE ROUES POUR L'EPM ATHLÉTISME



CAHIER SPORT

TRAIL DES COLLINES DE GIONO

C'est sous un beau ciel bleu que se déroulait le dimanche 27 novembre la 8^e édition du Trail des Collines de Giono organisée par l'EPM Athlétisme. Comme les 7 éditions précédentes ce fut un véritable succès. En effet ce ne sont pas moins de 650 inscrits qui ont répondu à l'appel. Au programme 3 parcours : 7,1 kms, 24 kms, 15 kms et un parcours de marche nordique. **C'est dans la bonne humeur que tout le monde a profité des tracés exceptionnels** qui mettent en valeur les paysages magnifiques de notre région ainsi que les courses régionales.



Les résultats

24 kms : Chez les hommes, c'est **Vincent Esmiol** qui monte sur la plus haute marche du podium, et chez les féminines c'est la grande sportive spécialiste du trail **Amandine Ferrato** qui remporte l'épreuve.

15 kms : **Mathias Pirat** remporte cette épreuve chez les hommes et chez les féminines c'est **Alexia Coudray** qui se hisse sur la plus haute marche.

7 kms : Pour ce plus petit parcours, **Rémi Clément** chez les hommes et **Mathilde Belin** chez les filles se hissent sur la plus haute marche.

Bravo à tous les athlètes et un grand merci aux bénévoles nombreux ce jour là, sans qui le trail ne pourrait se dérouler.

D'autre part, il est plus qu'important de souligner que lors de cette journée, **des accompagnateurs de deux goélettes, l'une d'Handicap Evasion et l'autre de l'association Espoir étaient présents.** Comme prévu, 1€ était prélevé sur chaque inscription en faveur de l'association APF Handicap. C'est donc un montant de 650 € qui a pu être reversé.

CROSS DE DIGNE-LES-BAINS

Début décembre, **une cinquantaine d'athlètes du club sont venus en voisins à Digne Les Bains pour en découdre avec le cross sous un temps maussade...** Les conditions étaient toutes réunies pour un vrai cross : pluie et boue étaient au rendez-vous. Cela n'a pas empêché les athlètes de l'EPM de monter sur le podium..

En effet dans la catégorie minime fille c'est **Emilie Lugardon** qui remporte l'épreuve. Chez les cadettes filles, **Lucie Lugardon** monte sur la plus haute marche du podium également. Quant au cross long homme, et bien l'EPM Athlétisme remporte l'épreuve par équipe.

Bref, c'était encore une belle journée sportive pour l'EPM Athlétisme. Bravo à tous les athlètes et aux entraîneurs toujours présents pour accompagner et soutenir les athlètes.



LA FOULÉE DE NOËL À ORAISON

Depuis des années maintenant, 20 exactement, se tient à Oraison la traditionnelle Foulée de Noël et cette année c'est le 10 décembre dans le froid mais sous un magnifique soleil que l'épreuve s'est déroulée. Ce ne sont pas moins de 35 athlètes du club qui ont participé à cette épreuve incontournable.

Une fois de plus, les athlètes du club manosquin ont montré de quoi ils étaient capables... Chez les poussines, c'est **Claudia** qui remporte l'épreuve et **Irène** monte sur la deuxième marche du podium.

Chez les benjamins, **Loris Nahal** monte sur le podium en première place !

Bravo à tous et à toutes, sans oublier les coachs qui sont toujours sur le front et cela qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige !



UNE ANNÉE 2023, RICHE SPORTIVEMENT POUR L'EPM ATHLÉTISME

KIDS ATHLÉ LE 17 DÉCEMBRE

Le 17 décembre 2022, se tenait à Digne-les-Bains le Kids Athlè, là encore les manosquins venus en voisins se sont régalés. **Ce sont environ 30 athlètes du club** qui ont pu profiter des activités ludiques organisées toute la journée par l'AC Digne : au programme différents ateliers, une arrivée en parachute spectaculaire et des friandises. L'EPM Athlétisme tient tout particulièrement à remercier l'AC Digne pour son accueil et l'organisation de cet événement.



STAGE SPORTIF FRANCO ESPAGNOL

C'est La grosse bonne nouvelle de ce début d'année ! Vous avez peut-être pu voir en période de fêtes que les jeunes athlètes du club étaient présents chez Décathlon Manosque, partenaire du club pour emballer les cadeaux. Cette action a permis entre autre de concrétiser le projet de stage. **C'est donc un échange sportif «France / Espagne» qui se prépare pour 15 benjamins et minimes issus des clubs de Manosque et de Digne.**

Le voyage à Séville pour nos jeunes bas-à-pins est prévu du 18 au 23 avril prochain. Ils seront accompagnés par Guillaume Buffet, et Sébastien Taquin du club de Manosque ainsi que de Maxence Huon du club de Digne. La sélection des 15 participants à ce stage a été faite selon plusieurs critères comme l'assiduité aux entraînements, l'investissement, les performances et les résultats.

Les athlètes espagnols viendront quant à eux du 19 au 23 juillet et seront hébergés au centre Regain de Sainte-Tulle. Ils visiteront Marseille, Manosque ainsi que Digne-les-Bains. Ils participeront également au meeting Herculis à Monaco le 21 juillet avec l'obligation de courir le 1 000 m.

A l'occasion de leur venue, **un tour de pointes sera organisé le samedi 22 juillet à Manosque.** Cette manifestation regroupera les athlètes des clubs du 04 et 05 ainsi que bien entendu les athlètes espagnols.

Guillaume Buffet s'est rendu dans le club partenaire l'AGB Running de La Algaba pour rencontrer les deux coachs, Victor et Manuel, visiter les installations du club Sévillan et bien sûr préparer la venue des athlètes.

En ce qui concerne le financement de ce projet, **il faut savoir que la Ville de Manosque ainsi que plusieurs entreprises ont répondu présentes, cependant toute aide supplémentaire est la bienvenue....**



REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS LE 3 JANVIER...

Après avoir été embêté et privé d'entraînement un mois à cause d'une fuite de canalisation proche du terrain en fin d'année, c'est une nouvelle année qui a bien commencé avec une bonne nouvelle : l'EPM Manosque Athlétisme a pu reprendre l'entraînement le 3 janvier.

S'en est suivi la **préparation des cross et des régionaux à Miramas**, et un **entraînement commun le 7 janvier au matin avec le club voisin de Ste Tulle.**

60 enfants étaient présents avec de la douceur et du soleil.



EPMANOSQUE ATHLÉTISME

Stade Municipal Adrien Gilly - Rue Santo Estello - 04100 MANOSQUE

Tel : 06 25 16 36 61

manosque.athletisme@gmail.com

www.manosque.athle.com

Facebook : EPManosque Athlétisme

LE MANOSQUE HANDBALL CASSE SES PRIX !



CAHIER SPORT

Pour marquer la nouvelle année, le Manosque Handball a décidé de baisser le tarif de ses cotisations pour permettre aux bonnes résolutions de se concrétiser sans casser la tirelire... C'est le moment de vous mettre au handball !

UN CLUB OUVERT A TOUS

Le Manosque Handball n'a pas de liste d'attente ou de limite d'effectif. Malgré une forte expansion de son nombre de licenciés ces dernières années, **le club s'est adapté pour accueillir tout le monde en renforçant son staff technique et en engageant davantage d'équipes en compétition** pour que tout le monde puisse trouver sa place dans le club : d débutants comme expérimentés. **Les catégories comptent jusqu'à 4 entraîneurs présents** pour permettre le meilleur suivi possible des jeunes handballeurs en proposant des séances dynamiques et ludiques.

DIFFÉRENTES OFFRES DE PRATIQUE

En dehors de la catégorie enfants où tous les jeunes joueurs sont présents pour apprendre et participer à des tournois amicaux une fois par mois, **les équipes jeunes (de 11 à 16 ans) sont toutes engagées en compétition où l'on apprend le dépassement de soi et le respect des autres.** Pour les adultes, malgré **trois équipes engagées en compétition** avec des entraînements réguliers et des matchs les week-ends dans toute la région, il existe aussi **une section loisir pour ceux qui ne veulent jouer au handball que pour le plaisir.** Cette section **accueille des anciens handballeurs comme des débutants**, tout le monde joue ensemble sans distinction de niveau ou d'expérience. **Quoique vous recherchiez, une de ces sections est faite pour vous.**



DES ESSAIS FACILES

Pour essayer le handball à Manosque, il suffit de venir sur le créneau d'âge correspondant et de donner son nom et prénom, ainsi qu'un numéro de téléphone d'un responsable si le nouveau venu est mineur. **Le club propose deux séances d'essais gratuites et sans engagement avant de procéder à l'inscription pour être sûr de son choix.** La procédure d'adhésion quant à elle se fait facilement en ligne depuis chez soi.



QUALITÉ D'ENCADREMENT

Depuis quelques années, **le Manosque Handball a décidé de se tourner pleinement vers l'avenir et de devenir un club formateur à part entière.** Le club compte 2 éducateurs sportifs DEJEPS, 2 éducateurs sportifs BPJEPS, et 2 entraîneurs de niveau régional. **Toutes les équipes compétitions s'entraînent deux à trois fois par semaine pour une meilleure évolution des joueurs.**



DEVENEZ LICENCIÉS EN 2023 !

Alors qu'en début d'année on prend la bonne résolution de se mettre ou se remettre au sport, le Manosque Handball vous accompagne. C'est donc pour cette raison que les tarifs des licences pour cette 2eme partie de la saison sont revus à la baisse !

C'est le moment de se motiver et de rejoindre le club. Les créneaux d'entraînements sont consultables sur le site internet www.manosquehandball.fr

LICENCE DE JANVIER A JUIN 2023

CATEGORIES	TOTAL
Seniors (2005 ou plus)	210 € 160 €
Jeunes (2006-2010)	180 € 130 €
Enfants (2011-2016)	150 € 110 €
Baby Hand (2017-2019)	110 € 70 €
Loisirs (2006 ou plus)	130 € 100 €



Manosque Handball
6304002@ffhandball.net
Tél. 06 35 02 68 39
<http://www.manosquehandball.fr>

UNE AMBIANCE FÉÉRIQUE AU HAUTE PROVENCE BASKET !

La fin d'année et plus particulièrement le mois de décembre est une période toujours très attendue au Haute Provence Basket. Pour ce premier numéro de l'année, nous faisons un petit flash-back sur cette période féérique au club !

CAHIER SPORT



UN MOIS DE DÉCEMBRE FESTIF

Noël est une période festive et conviviale que l'on aime partager avec ses proches pour créer un moment féérique et inoubliable... Haute Provence Basket l'a bien compris et a tout mis en œuvre pour **créer un moment magique entre ses licenciés et ses bénévoles !**

Le samedi 17 décembre 2022 a eu lieu la fête de Noël au sein de HPB qui a mis en place une organisation spéciale pour cet événement spécial. La matinée a été réservée aux catégories en bas âge avec la présence d'un plateau, regroupant les U7 et U9, sur le thème de Noël avec différents ateliers qui nous permettaient de se retrouver dans l'esprit de Noël.

Buvette, chants de Noël, paillettes.... Tous les éléments étaient réunis pour attendre la visite du Père Noël. Généralement, celui-ci est censé faire son apparition le 24 décembre au soir, mais par chance, les enfants ont eu droit à sa visite plus tôt que prévu ! En effet, le Père Noël et son fidèle acolyte Alpha sont venus rendre visite aux enfants pour distribuer des cadeaux plus tôt que prévu.



... MAIS COMPÉTITIF !

Malgré ce moment convivial, Haute Provence Basket ne lâche rien et continue de montrer son côté compétitif !

L'envie de se dépasser était au goût du jour puisqu'en ce début d'après-midi se sont déroulées la finale club challenge U11 ainsi que les finales club challenge Benjamin. Ces finales ont permis aux enfants de s'affronter sur différentes épreuves qui mélangent qualité technique et compétition.

La journée s'est terminée sur un tournoi final 3c3 où l'on a pu observer que plusieurs équipes luttaient pour soulever la coupe !



ESPRIT SPORTIF ET CONVIVIALITÉ SONT LES MAÎTRES MOTS AU HAUTE PROVENCE BASKET

KINDER JOY OF MOVING BASKET DAY

HPB a pu accueillir lors de sa fête de Noël un autre événement : le Kinder Joy Moving Basket Day qui a permis aux enfants de récupérer un livret instructif sur le basket-ball !

DÉDICACE AUX BÉNÉVOLES

HPB souhaite remercier ses bénévoles qui ont été d'une grande aide lors de cet événement assez volumineux alors : *«merci pour votre temps, votre énergie et votre bonne humeur qui ont permis aux enfants de passer une fête inoubliable.»*



Haute Provence Basket
communication@hpb04.fr
<http://hpb04.fr>
Facebook : @hpb04

QUEL TYPE DE YOGA EST FAIT POUR VOUS ?

Comme tous les ans en début d'année nous prenons de bonnes résolutions... Une est récurrente chez beaucoup d'entre nous : reprendre une activité physique pour retrouver bien-être et sérénité. Si vous ne savez pas trop laquelle choisir, pourquoi ne pas pratiquer le yoga ? Nous vous aiguillons sur les différentes pratiques.



CAHIER SPORT



À LA FOIS PHILOSOPHIE ET DISCIPLINE, LE YOGA AGIT SUR NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT

► Yoga Ashtanga

Le yoga Ashtanga est un yoga dynamique qui consiste à enchaîner rapidement les différentes postures, tout ceci au rythme de la respiration.

Il ne s'agit donc pas ici de se placer et de garder la position pendant plusieurs minutes, comme le Hatha yoga.

Grâce au dynamisme et à la rapidité de l'enchaînement, la transpiration vous permettra une forte élimination des toxines.

Il peut se pratiquer par tous, mais il faut faire attention car c'est un yoga dynamique et donc plus physique.

Vous pouvez le pratiquer chez vous, mais il est recommandé d'avoir un minimum de pratique pour éviter toute blessure.

Vous constaterez une belle augmentation de votre endurance ainsi que de votre souplesse, une grande élimination de toxines, un renforcement de vos articulations, ainsi qu'une plus grande force mentale.

► Yoga Vinyasa

Considéré comme le plus dynamique des types de yoga, il est parfait si vous voulez vous tonifier !

À la différence du yoga Ashtanga, il s'agit ici d'enchaîner les postures de manière fluide et de se concentrer tant sur le changement de position que sur la position elle-même.

C'est un peu un yoga dansant. De plus, les postures sont différentes d'une pratique à l'autre. Il est accessible à tous, à la différence du yoga Ashtanga qui se veut plus challengeant. Votre corps va plus se sculpter que se gonfler.

Vous améliorerez votre souplesse et votre équilibre, vous allez vous affiner et travailler votre respiration tout autant que votre bien-être intérieur.

Ce n'est plus un secret, le yoga est à la mode depuis quelques années maintenant. Grand favori des stars, omniprésent sur les réseaux sociaux, le yoga vise l'équilibre, l'apaisement et l'épanouissement. Cette discipline repose sur l'harmonisation du corps et de l'esprit par le travail des énergies : mentales et physiques. Le yoga soigne l'intention qui anime le geste et qui matérialise l'énergie mentale à travers l'action. Le yoga repose donc sur un mode de réflexion et de pensée centré sur l'énergie positive et vise l'harmonie et le bien-être. Cependant, savez-vous qu'il existe plusieurs types de yoga ? Nous allons décortiquer cela pour vous dans cet article.

► Yoga Hatha :

C'est probablement le yoga le plus populaire car le plus traditionnel. En effet, il permet de travailler la posture, la respiration et agit sur votre corps et esprit. Il permet surtout de se détendre et de se recentrer sur soi-même. Il existe plusieurs niveaux, en fonction de votre expérience et pratique, mais c'est sûrement le meilleur yoga pour débuter en toute sérénité. Il peut se pratiquer à tout âge car il est doux et est centré sur la détente.

Vous pouvez exercer ce type de yoga qui ne nécessite pas un gros équipement chez vous avec un tapis de yoga. Vous verrez une amélioration de votre concentration, de votre mémoire, de votre souplesse ainsi qu'un réel effet sur votre stress et anxiété. Évidemment chacun y trouvera des bienfaits propres à lui.

► Yoga Nidra

Sûrement le plus ancien ! Appelé aussi le yoga du sommeil, **le yoga Nidra vous apportera un extrême bien-être ainsi qu'une grande relaxation.** La place prédominante de la méditation amène une grande conscience de soi et de son corps. **Ici vous n'aurez pas d'exercice physique comme avec le yoga traditionnel. Le but étant de se concentrer sur le bien-être physique certes, mais surtout sur l'aspect émotionnel et spirituel.**

Il peut se pratiquer par tous étant donné que c'est un yoga qui n'intègre aucune activité physique. Il peut se pratiquer chez soi également car **c'est un yoga de détente qui se pratique principalement en position couchée.**

Vous ressentirez une belle amélioration de votre concentration, de votre sommeil, et de votre stress. Vous aurez surtout une bien plus grande conscience de votre corps.

► Yoga Bikram

Pour partir dans un tout autre style de yoga, parlons un peu du yoga Bikram !

Si vous avez envie de suer et d'éliminer toutes vos toxines, c'est ici que ça se passe.

Le principe du Bikram est de s'entraîner dans une salle chauffée à 40 degrés. Au total, vous pratiquerez **26 postures appelées "asanas" que vous réaliserez dans le même ordre plusieurs fois, ainsi que 2 exercices de respiration que vous ne réaliserez qu'une seule fois.** Praticable par tous ! Grâce à la chaleur de la salle, vous éliminerez un grand nombre de toxines et sortirez de ces cours extrêmement détendus.

Vous renforcerez vos articulations, réduirez votre stress, et surtout vous vous sentirez extrêmement bien psychologiquement. De plus, vous allez renforcer votre système immunitaire.

LE YOGA EST L'ALLIÉ IDÉAL POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

► Yoga Kundalini

Kundalini signifierait une puissante énergie spirituelle qui serait à la base de notre colonne vertébrale. C'est notamment pour cela que ce yoga travaille principalement autour de cette partie-là. **Le Kundalini est recommandé pour les personnes qui sont déjà familières avec le monde du yoga et qui ont de l'expérience.** Ce yoga aurait un réel effet sur notre psychologie et sur notre énergie, il est donc très important de le pratiquer de façon encadrée.

Un yoga pour tous mais préférablement pour les personnes expérimentées.

À moins d'être habitué ou un expert en la matière, il est conseillé de pratiquer ce yoga via des cours et de façon surveillée.

Ce yoga vous permettra de **vous défaire de vos mauvaises habitudes**, il vous apportera une nouvelle énergie et un grand bonheur interne.

► Yoga Kundalini

Le yoga Iyengar est **un type de yoga particulièrement technique et rigoureux.** Ici, on demande une grande capacité de concentration ! Ce yoga va travailler l'alignement de votre corps permettant un bon enchaînement des postures. Un yoga praticable par tous car composé de différents niveaux. **Ce yoga améliorera votre équilibre, votre concentration et vos maux corporels. Vous travaillerez aussi sur votre stress et sur votre bien-être mental.**

► Power yoga

Yoga moderne et dynamique, ici vous enchaînez les postures de manière dynamique et dans une salle chauffée.

Vous pratiquerez plus le renforcement musculaire que la méditation.

Cependant, pour pratiquer ce yoga en toute sérénité, il vous faudra une bonne condition physique.

Ce yoga est accessible à tous dès lors que vous êtes en bonne santé, sans aucune maladie chronique telle que des problèmes cardiovasculaires. Si c'est le cas, vous devriez demander conseil à votre médecin. **Vous bénéficierez d'une amélioration de votre condition physique générale, de votre concentration, votre tonicité musculaire ainsi que de vos articulations.**

► Yoga prénatal

Comme son nom l'indique, **ce yoga s'adresse aux femmes enceintes.** Lorsque l'on est enceinte, on rencontre toutes sortes de difficultés et de défis autant physiques que psychologiques. **Le yoga prénatal va vous permettre de vous relaxer et de vous sentir mieux dans votre corps grâce aux exercices respiratoires qu'il propose.**

Vous vivrez ainsi votre grossesse beaucoup plus sereinement.

Un yoga adapté aux femmes enceintes.

Le yoga prénatal vous permettra de vous sentir mieux dans votre peau, de vous détendre et trouver la paix durant votre grossesse.

i

Pour tirer tout ou partie des bénéfices du yoga, il faut dans l'idéal pratiquer avec un professeur de yoga expérimenté. Il sera indispensable pour vous aider à adopter la bonne posture et à ne pas vous faire mal avec un faux mouvement, ainsi qu'à coordonner le mouvement respiratoire avec l'exercice.

N'hésitez pas à vous renseigner, de nombreux cours de yoga sont dispensés dans notre département.

Une tenue souple et confortable qui n'exercera pas de pressions sur le corps est importante pour vous sentir à l'aise dans la pratique.



DÉBUT D'ANNÉE RÉUSSI POUR LE DLV XV !



CAHIER SPORT

VICTOIRE CONTRE PERTUIS



C'est le 15 janvier que le rendez-vous était donné pour le derby Pertuis/DLV XV. **Le défi était de taille pour l'équipe manosquaine qui a réussi à s'imposer chez l'une des plus grosses équipes de Régionale 2.** Dès leur entrée sur le terrain le XV Manosquin n'a pas faibli et a su dès le début du jeu marquer et mettre une grosse pression aux joueurs pertuisiens. Ces derniers, déstabilisés par le jeu manosquin, ont rapidement perdu la maîtrise du jeu enchaînant les gestes imprécis et les pertes de balle. **L'équipe du DLV XV avec comme capitaine du jour Jean-Baptiste Panier, a gardé le rythme tout au long de la rencontre sans être une seule fois dominée...** Ce match joué avec grande intensité est une véritable performance pour le collectif manosquin qui a mené un combat acharné pour parvenir au coup de sifflet final à la victoire 21 à 14.

C'est un beau rugby et surtout un bel esprit d'équipe qui s'est vu sur le terrain, titulaires comme remplaçants ont gardé la tête froide sans aucun affolement pour mettre plusieurs fois à la faute l'équipe adverse. **Chacun a apporté sa pierre à l'édifice avec la même envie : se rapprocher de l'objectif : aller chercher une place qualificative pour la montée ...**

Le DLV XV entame la nouvelle année sur une nouvelle victoire contre Pertuis !

Petit résumé de ce match qui s'est déroulé le 15 janvier sur le terrain pertuisien ...

L'EPM NATATION S'ILLUSTRE EN COMPÉTITION DÉPARTEMENTALE

Les jeunes nageurs d' l'EPM Natation n'ont rien à envier aux autres clubs... En effet le dimanche 15 janvier s'est déroulée une compétition départementale durant laquelle les nageurs manosquins n'ont pas démerité, loin de là...

MANOSQUE



COMPÉTITION A LA ROCHETTE !

Le dimanche 15 janvier, la piscine de la Rochette accueillait dans son bassin une compétition départementale qui réunissait les nageurs de l'Argentières, Embrun, Gap et bien entendu de Manosque. Avec au programme une nouveauté : la compétition se déroulait sur deux lieux simultanément.



Les garçons ne sont pas en reste, puisque **Teofil Bancila, Jinguy Li, Ila Marangoni, Kazuhito Omae et Aksel Rebouh** sont eux aussi montés sur le podium pour recevoir à leur tour une belle médaille.

C'est un bon démarrage pour cette nouvelle année, d'autant plus que le Challenge de Manosque se tiendra le 5 février... A suivre...



Les jeunes pousses (catégorie Avenir) de l'EPM n'ont pas fait de figuration lors de cette journée, puisque les médailles sont au rendez-vous.

Chez les filles se sont **Marilou Chaberty, Veronika Piar, Maella Pansard Bosco, Mia Philip, Xiaodi Qiu, Alena Sumar et Louise Vernier** qui sont montées sur le podium en décrochant chacune une médaille.



INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- 1 gros avocat
- 8 tomates cerise
- Jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin



TARTARE DE LANGOUSTINES POMME ET AVOCAT

Pour 4 personnes . Préparation 20 min



PRÉPARATION

- Retirer les têtes et les carapaces des langoustines. Retirer le boyau noir qui court sur le dos. Couper la chair en petits dés.
- Laver la pomme, y couper 8 tranches très fines dans la partie centrale et les arroser de quelques gouttes de jus de citron. Détailler le reste de la pomme en petits dés ainsi que les tomates et l'avocat.
- Le mélanger délicatement avec le reste de jus de citron et l'huile, saler et poivrer.
- Sur des assiettes individuelles, déposer une rondelle de pomme, une cuillerée à soupe de tartare, une deuxième rondelle puis une deuxième cuillère de tartare. Décorer selon votre goût

CRÈME DE MANGUE À LA VANILLE

Pour 4 personnes . Préparation 15 min

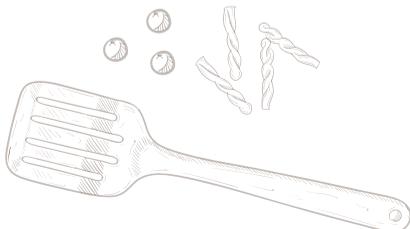
PRÉPARATION

- Egoutter les mangues et les passer au mixeur. Ensuite battre la crème fraîche avec 2 cuillères à soupe d'eau glacée avec un batteur jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse
- Dans un saladier mélanger avec 1 spatule la crème obtenue, la purée de mangue, le sucre vanillé et le lait concentré.
- Mettre dans des coupelles et réserver au frais jusqu'au moment de servir



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de mangue au sirop
- 1 boîte de lait concentré
- 250 g de crème fraîche



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

SUCETTES DE CRÊPES

Pour 4 personnes . Préparation 10 min
Cuisson 5 min



PRÉPARATION

- Préparer votre pâte à crêpes suivant votre recette
- Séparer la pâte dans 2 bols et ajouter le cacao en poudre dans l'un d'eux
- Huiler la crêpière et faire cuire les crêpes
- Placer une crêpe nature sur le plan de travail, mettre une fine couche de Caramel au chocolat, puis superposer une crêpe au cacao. Rouler bien serré et envelopper dans un film alimentaire.
- Placer au frais pour 30 minutes et recommencer l'opération avec les autres crêpes
- Retirer le film alimentaire et couper les crêpes en tronçons de 2-3 cm de large.
- Piquer sur un bâtonnet et badigeonner le pourtour de Caramel au Chocolat avant de saupoudrer de coco râpée ou de noisettes concassées.
- Variez les plaisirs en remplaçant le Caramel par un autre Délice Gourmand ou une Confiture « Comtes de Provence ».



INGRÉDIENTS

- Une dizaine de crêpes
- 3 cuillères à soupes de cacao en poudre
- Toppings au choix : amandes concassées, noix de coco râpée, perles colorées...
- Bâtonnets en bois



11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyrus 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


agro'novae
industrie





Sof'Communication
Communication | Graphisme | Impression

COMMUNIQUEZ
mieux et plus fort !



- *Flyers*
- *Logos*
- *Brochures*
- *Affiches*
- *Enseignes...*

contact@sofcommunication.com
Tél. 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Difficile de rester concentré sur tous les dossiers que vous avez à traiter. Il vous faudra toutefois rester Zen et voir à faire un peu de médiation pour garder l'harmonie en famille.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Après un mois de janvier stressant, vous retrouvez enfin vos marques, votre petite vie tranquille, celle qui permet de réaliser tous vos projets qui sont, malgré les apparences nombreux.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

De nouveaux projets verront le jour et cela est pour vous plus que nécessaire, voir vital. Les objectifs se concrétiseront prochainement, alors un peu de sport pour libérer l'esprit serait plus que judicieux.



CANCER
22/06 > 22/07

Si vous pensiez tout retrouver, il n'en sera rien, car tout autour de vous a changé et vous aussi par la force des choses. Vos idéaux de bonheur ne sont plus les mêmes et vous envisagez un nouvel avenir.



LION
23/07 > 23/08

Un hiver quelque peu compliqué laisse supposer un printemps chargé en événements. C'est avec la tête froide que vous envisagez l'avenir. Il en est terminé des décisions hâtives la vie autour de vous ne vous le permet plus.



VIERGE
24/08 > 22/09

Quand vient la fin de l'hiver, vous réfléchissez aux perspectives de votre avenir et celui de la famille. Est-ce le ras le bol hivernal ou tout simplement le besoin de quitter cette routine qui vous enferme tous les jours un peu plus.



BALANCE
23/09 > 23/10

Demandez autour de vous ce qu'ils pensent vraiment de vous et de votre caractère trop souvent changeant; je vous promets de nombreuses surprises. Surtout, ne vous cantonnez pas qu'aux membres de votre famille, il en est de même au sein de votre équipe professionnelle.



SCORPION
24/10 > 22/11

Faites dès maintenant un peu de régime, car votre métabolisme n'est pas au mieux de sa forme. Arrêtez si vous le pouvez de ressasser le passé, celui-ci est dépassé et vous fait tourner le dos à votre chance d'un nouvel avenir.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Besoin de tendresse et d'amour, vous si souvent solitaire. Vous avez besoin de l'autre et l'autre vous le rend bien. De nouveaux projets avec votre moitié d'Orange verront enfin le jour.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

C'est reparti, une nouvelle proposition, vous conduit à prendre professionnellement de nouvelles directives. Un déménagement peut être subitement envisageable. Même si la maisonnée râle, elle vous suivra.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Avoir envie de liberté, de besoin d'évasion, voilà une fois de plus quelque chose qui vous ressemble et chez vous comme au sein de votre activité, il vous retrouve, et cela laisse entrevoir un nouveau départ.



POISSONS
19/02 > 20/03

Oubliez la table, car cela devient presque un défaut pour ceux qui vous entourent, vous ne pensez plus qu'à manger et ce nouveau comportement laisse supposer à un dérèglement. Consultez votre médecin..



BTS à BAC+3



Commerce & services

Manosque

Commerce

Tourisme

Support au management

Vente & négoce

Marketing & communication

Banque & assurance

WWW.SUPALTERNANCEPROVENCE.FR/JPO



Énergies & industrie

Sainte-tulle



BAC Pro à BAC+3

Environnement

Gestion de l'énergie

Réseaux d'eau

Chimie

Bioqualité

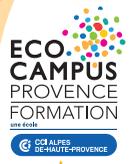
Bâtiment durable



WWW.ECOCAMPUSPROVENCEFORMATION.FR/JPO

JOURNÉE PORTES OUVERTES
DANS VOS CFA DE MANOSQUE

SAMEDI 4 FÉV. 2023



10 h - 16 h

9 h - 12 h

13 h - 17 h

10 h - 16 h