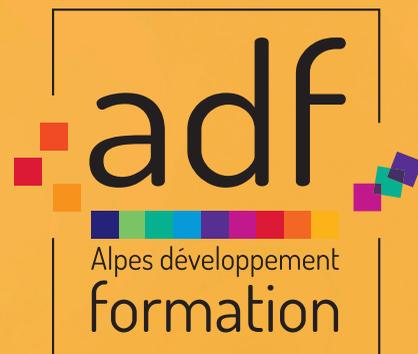


#170 • MARS 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence



MOUV-IN

ÉVÈNEMENTS | CAHIER EMPLOI - FORMATION | COMMERCE

Continuer ses études
ou reconversion professionnelle ?
Retrouvez toutes nos formations

JOURNÉE PORTES OUVERTES

4 MARS 2023

ENTRÉE LIBRE de 13 h à 17 h

CFA
CENTRE DE
FORMATION
D'APPRENTIS



RETROUVEZ ADF
Le Galaxis (en face de Top Animal)
9173 Rue Berthelot, Manosque

OU SUR **parcoursup**
Entrez dans l'enseignement supérieur

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

2023

10^{ÈME}
Édition

GRÉOUX-LES-BAINS

CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 24 MARS À 20H30

Un cacou, une cagole

COMÉDIE

Madame Antoine

Julien et Elodie forment un couple d'allure ordinaire...
Mais que se cache-t-il derrière les apparences ?

JEUDI 20 AVRIL À 20H30

Mamie Georgette

HUMOUR

Zidani

Le retour de Zidani à Gréoux ! Mamie Georgette, une
sorte de carambolage génétique entre Georgette Plana
et Mylène Farmer.

VENDREDI 12 MAI À 20H30

Aime-moi si tu peux

COMÉDIE

Madame Antoine

Aime moi si tu peux ou le fabuleux destin de l'irrésistible
Hervé Pauchard. Une comédie sentimentalement décalée.

VENDREDI 23 JUIN À 20H30

Le prénom

COMÉDIE

la Comédie des Suds

Un enfant, c'est le début du bonheur, un prénom, c'est le
début des emmerdes.

VENDREDI 29 SEPT. À 20H30

Sans Vergogne

CONCERT

Martin Mabz

Hommage à Georges Brassens par Martin Mabz et Rémi
Jouffroy

VENDREDI 20 OCT. À 20H30

Amants à mi-temps

COMÉDIE

les Esterelles

Une comédie sur l'amour, la fidélité, l'amitié, le mariage,
la lâcheté, le sexe et lorsque qu'il y a concurrence,
la morale est mise à mal...

SAMEDI 25 NOV. À 20H30

Trésors de la chanson française

SPECTACLE
MUSICAL

Toulouse Lyrique association

Les plus belles chansons françaises au piano.



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

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



VENTE EN LIGNE :

durance-luberon-verdon.com

ICI

et nulle part ailleurs !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et
partagez vos photos avec #jaimegreoux



TourismeDLVA



dlva.tourisme

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON



PLYAGGLO
DURANCE LUBERON VERDON

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

PROVENCE
SAVOIR THE UNEXPECTED



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

CASINO
GRÉOUX-LES-BAINS



france
bleu
provence

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 À L.335-10 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 #170 • MARS 2023

Alors que le bouclage de ce numéro a été fait au mois de février et que les journées sont encore fraîches, on sent frémir, comme à chaque fois que l'on avance vers les beaux jours, une reprise des animations et festivités... En effet, l'agenda va être au fil des numéros de plus en plus important, et il y en aura pour tous et pour tous les goûts : concerts, expo, balade botanique, ou encore fête du timbre sont au programme de ce mois de mars.

De nombreux spectacles et concerts sont aussi programmés pour ce mois de mars avec notamment les très attendues Soirées de l'Étoile à Gréoux-les-Bains. Ne manquez pas le spectacle d'ouverture de saison.... Nous ne vous en disons pas plus et vous laissons découvrir cela, vous pouvez d'ores et déjà donner un petit coup d'oeil sur la page ci-contre pour vous donner une petite idée de ce qui vous attend !

A la sortie de l'hiver et à l'arrivée du printemps, nous avons souvent des envies de bien-être, le salon du bien-être et de l'habitat sain, des 4 et 5 mars sera l'occasion d'échanger avec des professionnels et des thérapeutes qui vous garantiront un bien-être absolu.

De plus, comme dans chaque numéro du mois de mars, vous allez retrouver le cahier « emploi/formation », si vous cherchez une formation soit pour un accès à l'emploi soit pour une reconversion professionnelle, vous trouverez certainement des informations importantes pour vous guider dans vos choix. Si jamais vous ne trouvez pas votre bonheur, n'hésitez pas à prendre contact avec les centres de formation, ils vous délivreront de précieux conseils...

Comme tous les mois, je vous laisse découvrir tout cela par vous-même en vous souhaitant une bonne lecture.
Sophie Guiou

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

9 mars 2023, **BIO**
nouveau magasin

chez **biocoop**
on sème
pour la vie !

BIOCOOP LA BRILLANNE
Rond point des fourches 04700 La Brillanne

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

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



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

SORTIE LE 1^{ER} MARS



THE SON

Hugh Jackman, Laura Dern, Vanessa Kirby

À dix-sept ans, Nicholas semble en pleine dérive, il n'est plus cet enfant lumineux qui souriait tout le temps. Que lui arrive-t-il ? Dépassée par la situation, sa mère accepte qu'il aille vivre chez son père, Peter. Remarié depuis peu et père d'un nouveau né, il va tenter de dépasser l'incompréhension, la colère et l'impuissance dans l'espoir de retrouver son fils.

SORTIE LE 8 MARS



SCREAM VI

Melissa Barrera, Jasmin Savoy Brown, Jack Champion

Après avoir frappé à trois reprises à Woodsboro, après avoir terrorisé le campus de Windsor et les studios d'Hollywood, Ghostface a décidé de sévir dans big apple, mais dans une ville aussi grande que New-York personne ne vous entendra crier...

SORTIE LE 15 MARS

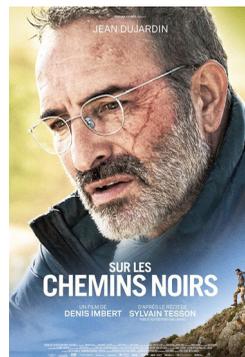


LA CHAMBRE DES MERVEILLES

Alexandra Lamy, Muriel Robin, Hugo Questel

C'est le pari fou d'une mère prête à tout pour aider son fils à se réveiller du coma. Après l'accident de Louis, 12 ans, Thelma décide de réaliser à sa place les « 10 choses à faire avant la fin du monde » qu'il avait inscrites dans son journal intime. En écoutant ces aventures, Louis verra combien la vie est belle et qu'il doit revenir ! En accomplissant à quarante ans les rêves d'un ado, Thelma va vivre un voyage incroyable...

SORTIE LE 22 MARS



SUR LES CHEMINS NOIRS

Jean Dujardin, Izia Higelin, Anny Duperey

Un soir d'ivresse, Pierre, écrivain explorateur, fait une chute de plusieurs étages. Cet accident le plonge dans un coma profond. Sur son lit d'hôpital, revenu à la vie, il se fait la promesse de traverser la France à pied du Mercantour au Cotentin. Un voyage unique et hors du temps à la rencontre de l'hyper-ruralité, de la beauté de la France et de la renaissance de soi.

Nouveau Service

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



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



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



Gap 04 92 51 28 22 mes.gap@transportscharbonnier.com
Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportscharbonnier.com

FÊTE DU COURT MÉTRAGE LE 18 MARS À VALENSOLE !

Du 15 mars au 21 mars 2023, se déroule à l'échelle nationale la Fête du Court Métrage. L'association A.D.A.M.R. Cinéma de Pays ne pouvait pas passer à côté de cet événement... Le rendez-vous est donc donné le samedi 18 mars de 20h à 22h dans la salle de cinéma.

DÉROULEMENT DE LA SOIRÉE

Cette soirée va s'articuler autour de deux temps forts.

En effet, cette fête va se découper en 2 parties. La première partie, de 20h à 20h50, va être plutôt destinée au « grand public » avec une diffusion de films courts réalisés par des cinéastes passionnés. La seconde partie de la soirée, de 21h à 22h, sera dédiée à une projection de films plutôt destinés à un public un peu plus averti à partir de 14 ans/ Certains courts-métrages peuvent contenir des scènes de violences ou des films plus introspectifs.

Entre ces deux parties, un entracte sera animé par l'intervention du réalisateur Albert Lemaire qui présentera son court métrage « Les amants ».

L'entrée est libre et gratuite...



Cinéma CINÉMA de Pays CINÉMA ITINÉRANT EN MILIEU RURAL **Tournée**

**LA FÊTE
DU COURT
MÉTRAGE**

SAMEDI 18 MARS
Salle de cinéma
VALENSOLE

20H - 22H

Entrée libre

- 20H - 20H50 : tous publics
- 20H50 - 21H : entracte et échange avec le réalisateur Albert Lemaire
- 21H - 22H : à partir de 14 ans

Programme



NovaMac :
assistance, dépannage,
maintenance, réparation,
vente et installation
de vos Mac, iPhone, iPad,
Apple Watch, Apple TV... dans les
Alpes de Haute-Provence



04 30 30 33 75

09 81 44 13 07

09 53 61 90 10

3, bd Casimir Pelloutier

04100 - Manosque

www.novamac.eu

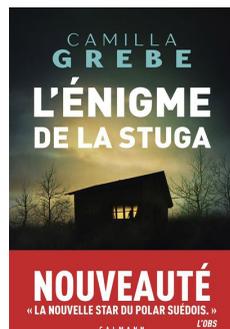
contact@novamac.fr

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 !

UN ABRI DE FORTUNE

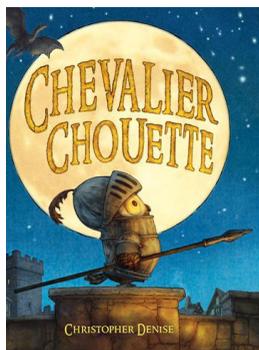
Agnès Ledig
 Editions Albin Michel

Adrien et Capucine, que nous avons déjà rencontré dans «Une toute petite reine», accueillent trois personnes esseulées dans leur havre de paix situé au cœur de la campagne vosgienne. Clémence, Karine et Rémy, tous trois marqués par des drames, vont essayer de se reconstruire au contact de la nature et des animaux. Un roman qui aborde des sujets graves : l'anorexie, le deuil, la violence, avec tact et douceur. Un roman réconfortant et sensible.



L'ÉNIGME DE LA STUGA

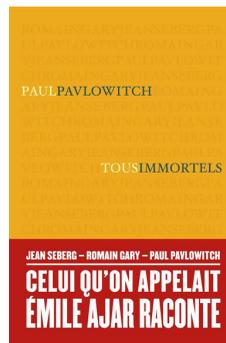
Camilla Grebe - Editions Calmann-Lévy
 Lykke, éditrice, mariée à un auteur à succès et mère de jumeaux, est accusée de meurtre et placée en détention provisoire. Elle demande à voir Manfred, l'enquêteur qui 8 ans plus tôt avait eu en charge de la résolution de l'assassinat de Bonnie, retrouvée morte dans la dépendance du jardin où vivent les jumeaux... Est ce que ces deux affaires sont liées ? Camilla Grebe nous emporte dans ce policier addictif et jubilatoire.



CHEVALIER CHOUETTE

Christopher Denise
 Editions l'Ecole des Loisirs

Chouette voudrait tant devenir un vrai chevalier. Il est tout petit mais il ne va pas renoncer malgré tous les obstacles et le scepticisme de ses parents. Il va se servir de ses différences pour en faire une force même si rien ne se passe comme prévu. Une histoire amusante qui tourne en dérision le monde de la chevalerie et qui porte un message intelligent et réconfortant. Les illustrations sont superbes. A partir de 3 ans.



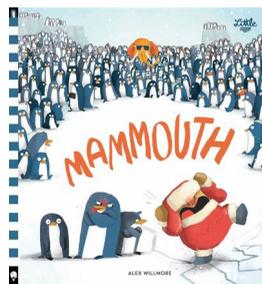
TOUS IMMORTELS

Paul Pavlowitch
 Editions Buchet Chastel

Paul Pavlowitch se souvient de deux personnes qui ont partagé sa vie : Jean Seberg et Romain Gary. A l'aide de sa mémoire et de ses carnets, il raconte la vie exceptionnelle de ces deux icônes. Tous ensemble ils ont fait de leur vie un roman et ont bousculé le monde des lettres, notamment quand pendant plusieurs années Paul Pavlowitch se fait passer pour Emile Ajar. Un roman exceptionnel et d'une grande liberté.



JEUNESSE

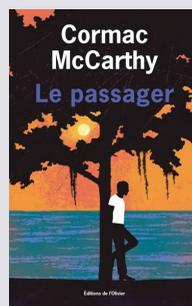


MAMMOUTH

Alex Willmore
 Editions Little Urban

Georges fait partie d'une expédition qui observe les pingouins au Pôle Sud. Mais lui il est là pour voir un mammouth. Mais les adultes ne l'écoutent pas ce qui l'énerve prodigieusement ! Aussi quand il voit vraiment un mammouth, personne ne le prend au sérieux. Un album drôle et savoureux avec des dessins très expressifs. A partir de 4 ans.

A NE PAS MANQUER...



LE PASSAGER

Cormac McCarthy - Editions de l'Olivier

Le corps d'une jeune fille abandonné dans la neige, l'épave d'un avion échoué au fond des eaux, un homme en fuite. Autant d'images qui illuminent le nouveau roman de Cormac McCarthy. Des rues de La Nouvelle-Orléans aux plages d'Ibiza, son héros, Bobby Western, conjugue sa mélancolie à tous les temps.

Cet homme d'action est aussi un mathématicien et un physicien, deux disciplines qu'il a abandonnées après la mort de sa sœur Alicia, disparue mystérieusement dix ans plus tôt. Hanté par la culpabilité, Western trouvera-t-il...

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



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

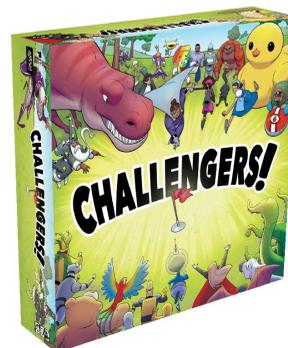


03 Rue du Dr Honorat
Digne-les-Bains Tél.04 92 83 92 87

CHALLENGERS

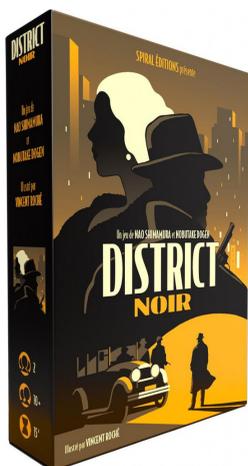
A partir de 10 ans – 30 minutes à 1 heure – 1 à 8 joueurs

Asymétrique, compétitif et interactif, Challengers est un jeu de deck-building et de combinaisons qui propose une mécanique de tournoi intégrée en une seule partie ! Vous y affronterez donc vos adversaires les uns après les autres au cours de 4 rounds. Le Jury de l'As d'Or a beaucoup aimé le gameplay et la profondeur du jeu, qui se découvre au fur et à mesure des parties.



INITIÉ

FAMILLE



DISTRICT NOIR

A partir de 10 ans – 30 minutes – 2 joueurs

District Noir a rapidement fait parler de lui et s'est hissé à la 5ème des meilleures ventes de 2022 ! Dans ce jeu exclusivement pour 2 joueurs, vous devrez faire les bons choix et trouver le bon tempo pour récupérer des cartes au bon moment et remporter des majorités. District Noir est un jeu aux règles simples, mais plein de subtilité, très tactique, court, rapide et addictif.

LA PLANCHE DES PIRATES

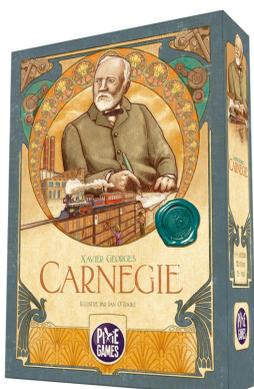
A partir de 5 ans – 30 minutes – 2 à 4 joueurs

Trouvez des trésors et placez des poids au bout de la planche de vos adversaires afin qu'ils tombent à l'eau ! Ce jeu introduit l'apprentissage de la prise de risques grâce à une mécanique simple de stop ou encore et permet aux enfants de jouer en autonomie. Une très belle édition, un matériel bien pensé et des sensations de jeu intenses et agréables !



ENFANTS

EXPERT



CARNEGIE

A partir de 12 ans – 2 à 3 heures – 1 à 4 joueurs

Développez votre business en investissant dans l'immobilier, en produisant des biens ou en créant des chaînes de transport à travers les Etats-Unis, à l'image du philanthrope Carnegie. La très forte interaction entre les joueurs, l'absence de temps mort et l'aspect évolutif des plateaux individuels qui apporte une asymétrie au jeu ont séduit le Jury, qui trouve par ailleurs que thématiques et mécaniques fonctionnent ici particulièrement bien.

LE BIEN-ÊTRE EST À L'HONNEUR LES 4 ET 5 MARS 2023 À LA SALLE À OSCO MANOSCO



Toute l'équipe de Thérapeutes-Zen est heureuse de vous retrouver le week-end du 4 & 5 Mars 2023 à la salle Osco Manosco pour cette 6^e édition. Si vous êtes en recherche de bien-être c'est le moment de vous rendre sur le salon et rencontrer des professionnels du Bien-Être...

MANOSQUE

LE SALON DU BIEN-ÊTRE

Représenté depuis 2016, le Salon des Métiers du Bien-Être réunit chaque année de nombreux visiteurs, curieux et sensibles au Bien-Être, avec la présence de **thérapeutes, praticiens, créateurs, auteurs, producteurs et bien d'autres...**

Une réunion de **professionnels du Bien-Être qui œuvrent ensemble dans le respect de la planète et donnent des conseils et clés du mieux vivre, tout cela dans une ambiance de confiance et d'échange suivi de démonstrations et consultations.** Des réponses seront apportées à tous ceux qui sont en recherche d'une nouvelle voie professionnelle, avec des **thérapeutes spécialisés en coaching d'orientation** ainsi que des **cosmétiques naturels et beauté, alimentation saine, compléments alimentaires, épices ... art de vivre, Feng Shui, minéraux, artisanat, bijoux ...**



Durant ce week-end, vous pourrez rencontrer de nombreux exposants et assister aux conférences en continu, le tout dans une énergie de détente. En temps que visiteur, vous pourrez **échanger de bons conseils avec des thérapies diverses** (naturopathie, réflexologie etc...). Les exposants partageront un mode de vie simple et sain à adopter quotidiennement, renversant parfois les principes de vie conventionnels.

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



MAG'ZEN REVIENT EN DIGITAL !

Thérapeutes-Zen continue son expansion virtuelle avec son magazine des métiers du bien être digital interactif. Après le lancement des salons VirtuelZen, le répertoire des professionnels s'imposait. **Pour le découvrir, connectez-vous sur magzen.fr**

MAG'ZEN

MAGAZINE DIGITAL DES MÉTIERS DU BIEN ÊTRE
INTERACTIF ET DYNAMIQUE

NOUVEAUTÉ 2023 !

RECHERCHEZ
VOTRE
PROFESSIONNEL
PAR RUBRIQUE

[SUR MAGZEN.FR](http://SUR.MAGZEN.FR)



M 09 52 86 25 98 - 06 37 68 82 24

UN RÉPERTOIRE UNIQUE ET PERSONNALISÉ DES MÉTIERS DU BIEN-ÊTRE

HABITAT SAIN

Si on parlait de l'Habitat Sain avec des professionnels de l'harmonisation de son habitat (Feng Shui, géobiologie, médecine symbolique de l'habitat...) mais aussi de l'écologie avec économie d'énergie !

Il est bon de s'intéresser à notre environnement pour notre Bien-être...

INFOS SALON

Pour les retardataires qui souhaiteraient exposer, vous pouvez prendre contact au 06 37 68 82 24 ou par mail à contact@therapeutes-zen.com

Les listes d'exposants et conférences seront mis en ligne dans la semaine du salon.

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

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

Grâce à votre ticket d'entrée, vous pourrez participer au tirage au sort.

Un rendez-vous pour tous où le langage du Corps et l'Esprit ne font qu'Un.

«*Merci pour votre fidélité, nous vous souhaitons un excellent salon !*»



SALON DU BIEN-ÊTRE
Salle Osco Manosco - Manosque

Samedi 4 mars : 10h - 19h
Dimanche 5 mars : 10h - 18h

Tél. 09 52 86 25 98 ou 06 37 68 82 24

www.therapeutes-zen.com

Facebook : [@therapeuteszen](https://www.facebook.com/therapeuteszen/)

www.therapeutes-zen.com
contact@therapeutes-zen.com
Tél. 09 52 86 25 98 - 06 37 68 82 24

BIOCOOP NOUVELLE ENSEIGNE 100 % BIO OUVRE SES PORTES À LA BRILLANNE !

C'est dès le 9 mars 2023, que votre enseigne BIOCOOP, magasin généraliste de produits 100% Bio va ouvrir ses portes à La Brillanne, plus exactement au Rond Point des Fourches. Un magasin engagé avec un concept qui bénéficie à la fois aux producteurs et aux consommateurs !

LA BRILLANNE



LE RÉSEAU BIOCOOP...

Le réseau des magasins Biocoop ne date pas d'hier... en effet, c'est à la fin des années 70 que consommateurs et producteurs, tous avec la même volonté de soutenir l'agriculture biologique pour développer une consommation bio de qualité, se réunissent en coopératives de consommateurs pour créer les coops. Le concept fait des émules et le réseau compte maintenant plus de 700 magasins répartis dans toute la France, pour toujours mieux consommer dans un système qui profite aussi bien aux producteurs qu'aux consommateurs.

POURQUOI BIOCOOP À LA BRILLANNE ?

Alors que le magasin Biocoop Jojoba implanté à Forcalquier depuis 30 ans n'a plus sa renommée à faire, puisque certains d'entre vous viennent de loin, il était une évidence d'ouvrir un second magasin pour étendre l'offre de produits bios. Avec son implantation au Rond Point des Fourches sur un axe passager, avec un accès à l'autoroute à proximité, le pari est lancé de rendre accessible à un maximum de consommateurs, des produits bios et écologiques de qualité.

Ce magasin à taille humaine se veut d'être bien plus qu'un commerce, puisque le souhait est d'en faire non seulement un lieu où l'on fait ses courses mais aussi un lieu de convivialité et d'échanges. Tout comme son homologue de Forcalquier, vous ne trouverez en rayon que des produits bios avec une charte exigeante quant à la sélection des produits, avec un positionnement de prix au plus juste. Notez qu'un point d'honneur est mis à ne pas proposer de produits transportés par avion...



QUELS PRODUITS ?

Magasin généraliste, vous trouverez en poussant les portes de Biocoop La Brillanne un large éventail de produits alimentaires et du quotidien. En effet, avec un rayon fruits et légumes bien achalandé par les récoltes saisonnières et locales vous ne manquerez pas d'idées pour confectionner de bons petits plats sains et de qualité. Des produits frais et d'épicerie sont aussi à votre disposition ainsi qu'un rayon bien-être avec une gamme de produits d'hygiène et de compléments alimentaires. N'oublions pas non plus le rayon entretien pour avoir un intérieur sain lui aussi. Vos animaux vont eux aussi bénéficier de produits bios.



BIOCOOP LA BRILLANNE, UN MAGASIN 100 % BIO

LE + DE VOTRE MAGASIN BIOCOOP

Nous sommes de plus en plus à vouloir consommer mieux, local, avec un minimum de déchets, c'est pour cette raison que votre magasin Biocoop de la Brillanne, tout comme cela est le cas dans celui de Forcalquier, va vous proposer une offre de produits en vrac.

Vous pourrez acheter de nombreux produits d'épicerie tels que pâtes, riz, fruits secs, café, thé, céréales, légumineuses, biscuits, huile en fonction des quantités dont vous avez besoin. Pourquoi acheter 1 kg de pâtes alors que vous n'en avez besoin que de 700g ?

Pour faciliter vos achats vous pouvez tout à fait emmener vos propres contenants, (une pesée de ce dernier sera à faire avant de vous servir). D'autre part, avec les fournisseurs partenaires, il est mis en place le réemploi des bouteilles en verre. Par exemple, lorsque votre bouteille de jus de fruits est vide, rapportez la en magasin. Après lavage elle sera réutilisée... c'est aussi cela consommer mieux ! Vous trouverez également un rayon fromage à la coupe, un service traiteur ou encore du pain. Tous ces produits sont bien entendus issus du réseau de producteurs de Biocoop.

Si vous aussi vous souhaitez consommer mieux, n'hésitez pas à venir chez Biocoop pour des produits bios de qualité et accessibles à tous.



BIOCOOP LA BRILLANNE

Rond Point des Fourches - 04034 La Brillanne

Ouverture le 9 mars 2023

Du mardi au samedi de 9h à 13h
et de 15h à 19h

labrillanne.jojoba@orange.fr

Facebook : @biocooplabrillanne

https://labrillanne.biocoop.net/

EN MARS LE CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS RÉGALE VOS PAPILLES !

Une fois encore l'équipe du Casino pense à vous !
En ce mois de mars, la gourmandise est à l'honneur...

Mais ce n'est pas tout, en effet, en attendant
le printemps ce sont de nombreuses surprises
qui vous attendent et savez-vous pourquoi ?



GRÉOUX-LES-BAINS



**SUPRISES, CADEAUX,
ANIMATIONS...
50 ANS ÇA SE FÊTE !**

LA CARTE PLAYERS PLUS !

Vous venez régulièrement tenter votre chance sur les machines du Casino ? **C'est l'occasion de souscrire à la carte Players Plus.** Ce programme de fidélité va **vous apporter de nombreux avantages.** En faisant partie du programme vous allez **profiter de réductions, d'offres temporaires, d'avantages personnalisés et de lots à remporter** tout au long de l'année. Vous allez aussi profiter de la monnaie de fidélité du Casino, l'euro Players, que vous pourrez utiliser au Casino, au bar ou encore au restaurant. Et petit plus non négligeable, **dès votre inscription au programme 5 euros Players seront directement crédités sur votre compte.**

50 ANS ÇA SE FÊTE !

Cette année 2023, est pour le Groupe Partouche une année particulière puisqu'il souffle ses 50 bougies ! Un anniversaire ça se fête dignement, c'est pour cette raison que **cette année 2023 rimera avec surprises, cadeaux et autres animations pensées pour vous** afin de rendre votre visite des plus agréables et rendre votre expérience de jeu unique.

EN MARS : VOS PAPILLES PÉTILLENT !

Pour ce mois de mars, l'équipe du Casino vous attend pour faire pétiller vos papilles...

En semaine, du lundi au vendredi, si vous venez tenter votre chance **entre 10h et 12h le petit déjeuner vous sera offert !** Si vous êtes plutôt joueur ou joueuse de l'après-midi, vos papilles apprécieront certainement le **goûter qui vous sera proposé entre 16h et 17h.** Le tout préparé avec beaucoup d'attention par l'équipe...

Et toute la journée entre 10h et 17h pendant que vous tentez de remporter le jackpot sur une des nombreuses machines à sous du Casino, **des boissons «softs» vous seront proposées** pour vous désaltérer et passer un agréable moment.

Comme un anniversaire sans apéro n'est pas un anniversaire, **le jeudi 02 mars et le jeudi 16 mars à 18h, le patron offre sa tournée !** Notez donc dans vos agendas en gros, pour ne pas rater les dates : **Apéro du Patron !** **Les 50 ans du Groupe Partouche seront exceptionnels...**

DE NOUVELLES MACHINES...

Toujours avec la volonté de rendre votre visite unique, **le Casino renouvelle fréquemment son parc de machine à sous pour vous procurer une expérience de jeu inoubliable.** En début d'année, deux nouvelles machines à sous ont fait leur entrée dans la salle de jeux. Si vous n'êtes pas encore venu les tester c'est le moment de venir tenter votre chance. Qui sait peut-être que vous remporterez le jackpot !



Si vous êtes déjà détenteur de ce précieux sésame, **pensez à parrainer vos amis ! Si une personne de votre entourage rejoint le programme Players Plus, 5 euros Players vous seront crédités sur votre compte.** Et ce n'est pas tout, **5% des gains de votre filleul sur les machines à sous, seront également crédités sur votre compte.** N'hésitez pas à demander de plus amples renseignements à l'accueil du casino.



CASINO PARTOUCHE
Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 00 00

<https://casino-greoux.partouche.com/>
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

50 1973
2023
ARTOUCHE

Apéro du Patron
jeudi 02 et 16 mars à
18h

Du lundi au vendredi

Le mois qui régale

VOS PAPILLES

Petit déj 10h & Gouter 16h

Softs offerts aux machines 10h-17h

En mars !

ARTOUCHE

Dans la limite des stocks disponibles. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. 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

Casino

Restaurant

Événements

18+

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 SOIRÉES DE L'ÉTOILE FÊTENT LEUR 10^E ANNIVERSAIRE À GRÉOUX-LES-BAINS !



Créées en 2014, « Les soirées de l'Étoile » proposent sept spectacles par an, dans les salles du Centre de Congrès de Gréoux-les-Bains. Cette année encore c'est une belle programmation qui est prévue...

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE...

De mars à novembre (sauf en juillet et août), l'humour et la comédie sont à l'honneur grâce à une programmation « grand public » qui a toujours fait la part belle aux artistes régionaux. Le théâtre et la chanson ne sont jamais oubliés, et ils participent à la renommée de soirées qui affichent quasiment toujours complet. Il faut dire que les tarifs (de 13 à 19 €) restent particulièrement abordables, et sont quasiment inchangés depuis 2014, avec une gratuité systématique pour les moins de 12 ans. Organisées par l'Office de Tourisme Communautaire, **Les soirées de l'Étoile ont véritablement trouvé leur public.** 7409 personnes ont ainsi assisté aux 60 représentations mises en place depuis 2014, et ce, malgré les annulations de 2020 et 2021 en raison de la crise sanitaire. On sait d'ailleurs que le public est généralement composé d'un tiers de Gryséliens, un tiers de locaux (communes aux alentours de Gréoux-les-Bains) et un tiers de curistes.

Cette programmation s'inscrit en effet dans la « mission d'animation culturelle et festive de la station thermale », confiée à l'Office de Tourisme Communautaire. Il s'agit en effet de proposer aux curistes un lieu de séjour animé afin de passer un bon moment mais, surtout, de potentialiser les effets de la cure. Aujourd'hui, la concurrence est telle que les stations qui n'offriraient pas d'animations seraient négligées par les curistes au profit de destinations mieux organisées. L'enjeu est aussi pour les stations, non seulement de fidéliser les clients, mais également d'en attirer de nouveaux car les animations sont un facteur de notoriété. Le fait de confier cette mission à l'Office de Tourisme Communautaire permet de garantir une animation permanente de la station et de coordonner le calendrier annuel en lien avec les services de la commune et le tissu associatif. Les soirées de l'Étoile s'inscrivent pleinement dans cette optique. Elles peuvent en outre s'appuyer sur la capacité d'accueil et les atouts logistiques du Centre de Congrès grysélien, avec des salles modernes et modulables.

Son espace culturel (avec une salle polyvalente et un espace cinéma/théâtre) permet d'ailleurs d'élargir la diffusion culturelle de la communauté d'agglomération. **Cette année, dans le cadre des Soirées de l'Étoile, la salle Mistral, d'une capacité de 186 places, accueillera 6 spectacles. Le septième, programmé le 25 novembre, se tiendra dans la salle Giono, d'une capacité de 404 places.**

A noter cette année le retour de « Sans Vergogne », duo composé de Martin Mabz et Rémi Jouffroy, deux musiciens extrêmement talentueux qui rendent hommage à Georges Brassens. Ce concert avait en effet été le tout premier à être programmé en mai 2014, lors de la création des Soirées de l'Étoile. Hormis ce retour exceptionnel, tous les spectacles programmés depuis 10 ans affichent une programmation originale et systématiquement renouvelée.

DE MARS À NOVEMBRE 7 SPECTACLES À NE PAS MANQUER !

LES SPECTACLES EN 2023

Ce sont donc 7 spectacles qui vous attendent pour cette 10^e saison des Soirées de l'Étoile. Nous vous dévoilons toute la programmation..

Vendredi 24 mars - 20 h 30

« Un cacou, une cacole »

[comédie - sketches]

Tarif : 16€ (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Jeudi 20 avril - 20 h 30

« Mamie Georgette » par Zidani

[humour - stand-up]

Tarif : 19€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 12 mai - 20 h 30

« Aime-moi si tu peux »

[théâtre - comédie]

Tarif : 16€ (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 23 juin - 20 h 30

« Le prénom » [théâtre - comédie]

Tarif : 19€ (tarif réduit 14 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 29 septembre - 20 h 30

« Sans Vergogne »

[musique - hommage à Georges Brassens]

Tarif : 16 € (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Vendredi 20 octobre - 20 h 30

« Amants à mi-temps »

[théâtre - comédie]

Tarif : 16 € (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

Samedi 25 novembre - 15 h 30

« Les trésors de la chanson française »

[chanson - music-hall]

Tarif : 16 € (tarif réduit 13 €, gratuit pour les moins de 12 ans)

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE 10^{ème} ÉDITION 2023

GRÉOUX-LES-BAINS CENTRE DE CONGRÈS

Date	Heure	Titre	Genre
Vendredi 24 Mars	20h30	Un cacou, une cacole	Comédie
Jeudi 20 Avril	20h30	Mamie Georgette	Humour
Vendredi 12 Mai	20h30	Aime-moi si tu peux	Comédie
Vendredi 23 Juin	20h30	Le prénom	Comédie
Vendredi 29 Sept.	20h30	Sans Vergogne	Concert
Vendredi 20 Oct.	20h30	Amants à mi-temps	Comédie
Samedi 25 Nov.	15h30	Trésors de la chanson française	Musical

ICI et nulle part ailleurs !

BILLETTS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME DE : MANOSQUE, ORAISON, QUINSON, RIEZ, VALENSOLE

Site internet : durance-luberon-verdon.com



LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Billets en vente dans les Offices de Tourisme de Gréoux les Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez, Valensole
Vente en ligne : durance-luberon-verdon.com

11 ET 12 MARS 2023, LE TIMBRE EST EN FÊTE À L'ESPACE GASTON VACHIER DE SAINTE-TULLE

Le Club Philatélique CMCAS de Sainte-Tulle accueille la fête du timbre 2023 qui met cette année le cyclotourisme à l'honneur. Que vous soyez amateur, collectionneur ou que vous ayez tout simplement envie de découvrir le monde de la philatélie, le rendez-vous est à ne pas manquer !

ÉVÉNEMENTS

SAINTE-TULLE



LE TIMBRE EN FÊTE !

Organisée chaque année depuis 1937, la fête du timbre est un rendez-vous très attendu par les philatélistes et autres amateurs de timbre. Alors que l'année dernière le thème des trains et des voyages était mis à l'honneur, cette année la Poste édite **une série de beaux timbres sur le thème du cyclotourisme et de la mobilité à vélo**. Durant ces deux jours d'événement national, le club Philatélique CMCAS de Sainte-Tulle investit l'espace Gaston Vachier pour célébrer ce petit bout de papier qui a vu sa naissance en 1849. Ce week-end du 11 et 12 mars sera l'occasion de venir à la rencontre de passionnés de timbres ou plus communément appelés philatélistes, qui seront ravis de partager avec vous leur passion.

Expositions de timbres, de cartes postales, bourse d'échange vont vous permettre de compléter votre collection si vous-même vous êtes collectionneur. Et si ce n'est pas le cas, ce sera peut-être l'occasion d'en commencer une...



TIMBRE OFFICIEL...

Le timbre officiel, édité à 350 000 exemplaires ainsi que le bloc timbre, édité à 720 000 exemplaires de cette nouvelle édition de la fête du timbre seront vendus sur place pour l'occasion



FÊTE DU TIMBRE

11 et 12 mars 2023 - Entrée gratuite
Espace Gaston Vachier - Sainte-Tulle
Tél. 04 92 72 75 19 ou 06 23 48 28 62

C'est en partenariat avec le Lions Club de Manosque que les Disciples d'Auguste Escoffier organisent le 13 mars un repas de gala qui va faire exploser vos papilles... Ce repas de gala est organisé avec pour objectif d'apporter son soutien à une noble cause.

REPAS DE GALA CARITATIF PAR LES DISCIPLES D'AUGUSTE ESCOFFIER ET LE LIONS CUB DE MANOSQUE

ÉVÉNEMENTS

LES DISCIPLES D'ESCOFFIER

Les Disciples d'Auguste d'Escoffier est une association créée en 1954 qui vise à **transmettre aux nouvelles générations de cuisiniers et gastronomes l'esprit du travail du chef Auguste Escoffier**. Elle tend à promouvoir le **respect de la culture gastronomique, la recherche et l'amélioration, la transmission des connaissances gastronomiques et culinaires**.

DÎNER DE GALA

Cette année, un **dîner de gala est organisé en partenariat avec le Lions Club de Manosque au Golf de Pierrevert**. Notez que **tous les bénéfices de cette soirée seront destinés à l'achat de la complémentarité d'un fauteuil électrique afin de permettre à un très grand blessé de la route de se déplacer**.

PIERREVERT



Non seulement **vous allez passer une belle soirée et découvrir des saveurs qui vont mettre vos papilles en émoi, mais vous allez aussi par votre participation contribuer à une noble cause...**

Afin de vous mettre en appétit plusieurs chefs des Disciples d'Escoffier vous ont concocté un repas digne des plus grandes tables...

L'apéritif et les mises en bouche ouvriront les festivités pour ensuite déguster un saumon mariné «exo-chic» crème d'herbes vertes et glaces wasabi. Pour suivre, l'Envie d'Agneau des Alpes, épaule braisée et carré rôti avec son jus aux épices douces et sa garniture de petits légumes ne vous laisseront pas insensibles...

Avant de terminer le repas sur une note sucrée, vous dégusterez une tome de chèvre de Banon accompagnée d'un chutney de chou rouge et d'une vinaigrette perlée.

Enfin pour le dessert, un croustillant de fruit frais et son caramel à la crème clôturera ce dîner.

Alors vous êtes convaincus ? **C'est le moment de réserver votre table**. Notez que ce dîner exceptionnel est au tarif de 65 €*.



DÎNER DE GALA DES DISCIPLES D'ESCOFFIER

Lundi 13 mars 2023

Restaurant du Golf de Pierrevert
Réservations au 06 07 19 74 22

* les règlements seront débités le lendemain du repas

EN 2023 SCHMIDT RIME AVEC NOUVEAUX STYLES, NOUVEAUX DÉCORS, NOUVEAUX COLORIS !

En 2023 mettez un coup de renouveau dans votre intérieur avec l'équipe de Schmidt Manosque ! Nous vous faisons découvrir les nouveautés de cette année car il ne faut pas oublier que chez Schmidt Manosque, on ne vous propose pas que des cuisines...



MANOSQUE

LA GAMME PRINT

Nos maisons sont des extensions de nous et puisque personne n'est standard, pourquoi nos maisons le seraient-elles ? Afin de sublimer et de rendre unique votre intérieur, Schmidt a développé 24 décors forts et audacieux pour créer des aménagements qui vous ressemblent.



La porte pliante

Portes battantes, coulissantes ou pliantes, tiroirs, tablettes coulissantes, tringles éclairantes, panier à linge, tiroirs à chaussures... Tous ces éléments se déclinent en placard, dressing et sous-pente sur mesure.



Papier peint « Jungle »



Le magasin s'orne de nouvelles parures pour présenter des coloris exclusifs, la gamme « PRINT ».



Zoom sur le décor « YULE » effet marbre chic et élégant

FOCUS SOUS-PENTE

Le sous-pente très plébiscité fait son entrée dans notre magasin afin de pouvoir découvrir l'étendue des possibilités. Une ambiance « Jungle » égayera le couloir avec les nouveaux coloris « Mossa », « Stone grey » et toujours le séduisant bois « Murphy ».

NOUVEAU ! A Manosque uniquement ! Commandez le papier peint de votre choix parmi une vaste sélection disponible sur catalogue.

LE LOFT

Frédéric a conçu un espace de vie alliant design et fonctionnalité. L'espace de vie y est optimisé pour intégrer un coin salon, un cuisine équipée et une buanderie dissimulée par une architecture verticale. On cloisonne, décroisonne sans ba13 avec de vraies portes et des aménagements du sol au plafond biface !



Des crédences originales et résistantes pour une touche d'originalité indéniable ! Uniquement à Manosque grâce à notre nouveau partenaire. Vaste choix d'imprimés.



1 → Crédence nature 2 → Papier peint feuillage automnal

Recommandation (NPS)



«Enfin nous remercions nos clients pour leur fidélité, leurs recommandations avec des parrainages de plus en plus nombreux et récompensés ainsi que l'expression de leur satisfaction au travers des enquêtes anonymes. 100 % de nos clients nous ont encore mis une note comprise entre 7 et 10 sur la dernière vague.»



SCHMIDT MANOSQUE

Zone Industrielle Saint-Joseph, 273 avenue du 1^{er} Mai, 04100 Manosque
Tél. 06 67 06 83 90

Lundi 9h30-12h30 / 14h-16h
Mardi au vendredi 9h30-12h30 / 14h-18h30
Samedi 10h-18h

HOME SCHMIDT HOME



JUSQU'AU 31 MARS

BOUQUET D'OFFRES

**VOTRE CUISINE
À PARTIR DE 7 300 €***

*Prix valables jusqu'au 31 mars 2023. Prix de vente conseillé TTC. L'installation (hors frais de transport, d'électroménager et le matériel inclus, hors livraison, pose et accessoires. Les prix sont indiqués à titre indicatif et peuvent varier en fonction des options choisies. Les prix sont indiqués à titre indicatif et peuvent varier en fonction des options choisies. Les prix sont indiqués à titre indicatif et peuvent varier en fonction des options choisies.

SCHMIDT MANOSQUE

273 avenue du 1^{er} Mai - ZI St Joseph - Tél. 06 67 06 83 90

> www.homedesign.schmidt |



PROJET SOLIDARITÉ, SÉCURITÉ, SECOURS, SANTÉ POUR UNE COLLECTE DE SANG LE 31 MARS 2023



MANOSQUE

LE PROJET...

Le projet initialement proposé par la Police-Municipale et Nationale, la Gendarmerie, et le SDIS Manosque avait du mal à trouver une date qui coïncidait avec les disponibilités des partenaires. En parallèle, Madame Violaine DESMARET avait proposé de faire une collecte de sang dans la Préfecture de Digne les Bains, mais malheureusement aucune salle ne permettait d'assurer une collecte dans les meilleures conditions possibles. Le projet était donc en « stand by » sans pour autant être abandonné jusqu'à ce que **Marc Chappuis, nouveau préfet encourage l'Amicale des Donneurs de Sang Bénévoles de Manosque à mettre en place une collecte avec sa participation.**

Ce sont donc de nombreuses personnalités représentantes de l'Etat qui ont décidé de participer elles aussi, à cette collecte du 31 mars 2023 à la Salle des Tilleuls à Manosque.

Notons ce jour là la présence de Jacques Chai-roni, directeur de l'Établissement Français du Sang Provence Alpes Côte d'Azur-Corse, pour une sensibilisation sur les produits dont les malades ont besoin et ce quelles que soient leurs origines.

LA COLLECTE...

Cela n'est un secret pour personne, **les réserves sont basses, il est donc important de participer à l'effort collectif pour aider les patients qui ont besoin de sang.** En effet plus nous serons nombreux et réguliers à donner, plus les réserves augmenteront.

C'est une importante collecte de sang qui va se dérouler le 31 mars 2023 à Manosque à la Salle des Tilleuls.

En effet cette collecte un peu particulière à mis du temps à se concrétiser mais ça y enfin, la date est fixée au 31 mars 2023. On vous y attend nombreux et nombreuses

Si vous n'avez pas encore osé franchir le pas, cette collecte est l'occasion d'aider celles et ceux qui en ont besoin.

N'oubliez pas de prendre rendez-vous pour le jour J !

PROJET SOLIDARITÉ : SÉCURITÉ SECOURS, SANTÉ LE 31 MARS 2023 SALLE DES TILLEULS



Collecte de Sang 31 mars 2023

Vendredi 13 mars 2023

Salle des Tilleuls - Manosque

De 14h30 à 19h

Tél. 06 13 42 26 10

« ALORS JE CHANTE » LE 18 MARS, SALLE POLYVALENTE À PIERREVERT



« ALORS JE CHANTE »

Le groupe vocal la Clé des Chant épaulé par par quelques acteurs et danseurs amateurs vous promet un **spectacle qui va vous faire voyager....** «De Broadway à Paris, des années folles en passant par la musique jazzy des années 50, jusqu'à la pop des années 70, la vie de Roxane est un vrai roman. Chanteuse à succès, connue dans le monde entier, elle a perdu son public et doit se reconverter. Tout en obtenant des révélations sur sa propre vie et soutenue par ses parents pour rebondir, elle fonde une école des arts du spectacle. Nous ferons ainsi connaissance de sa famille et de ses amis et, surtout de Michel, au passé de grand



PIERREVERT

danseur à Paris, sous la protection d'un émule d'Arsène Lupin. La revue musicale « ALORS JE CHANTE » évoque la fête du trentenaire de la «Roxane' Academy of arts», spectacle de fin d'année de l'école et déroule pour nous le scénario des aventures de Roxane et des événements décisifs qui l'ont aidée à construire sa nouvelle vie»...

LA CLÉ DES CHANTS

Le Groupe vocal Pierreverdant «LA CLE DES CHANTS », chante sur des bandes musicales des variétés françaises pour toutes les générations. Il existe depuis septembre 2015. La première année malgré son peu d'expérience, ce groupe d'amateurs choristes a présenté son premier concert à Noël,

Envie de passer une belle soirée ? Le groupe vocal La Clé des Chants vous donne rendez-vous le 18 mars à 18h30 à la salle polyvalente de Pierrevert pour sa revue musicale annuelle « Alors je chante » pour vous transporter dans un autre univers...

depuis, la petite troupe a grossi et exprime sa **volonté de ne pas passer pour une «chorale classique».**

Ce qu'ils aiment avant tout c'est partager leur joie... Vous chanterez également, c'est certain.



« Alors je chante »

Samedi 18 mars 2023 - 18h30

Salle polyvalente de Pierrevert

Entrée gratuite, participation libre

Tél. 06 51 54 18 63

lacleschants04@gmail.com

4^E SALON VINS ET SAVEURS LES 31 MARS, 1^{ER} ET 2 AVRIL 2023

Fort du succès des 3 premières éditions, le Lions Club de Manosque remet le couvert pour une 4^e édition qui se tiendra à la Salle Osco Manosco en présence de nombreux vignerons, producteurs, artisans. C'est l'occasion de découvrir des richesses gastronomiques...

MANOSQUE



Salon Vins & Saveurs

4^e Édition



MANOSQUE

Salles OSCO MANOSCO
611, Avenue du Moulin Neuf

Les 31 mars 1^{er} et 2 avril 2023



Au profit des œuvres du
LIONS Club Manosque



3 jours et pas un de plus pour venir à la rencontre de la soixantaine de **vignerons, producteurs, artisans triés sur le volet**, comme lors des 3 précédentes éditions, pour **vous proposer des produits rares et d'excellente qualité** !

LE SALON

Devoir faire un choix pour sélectionner les 60 exposants présents au salon n'a pas été le plus facile... Qu'ils soient vignerons, producteurs ou artisans venus de toute la France, ils seront présents les 31 mars, 1^{er} et 2 avril pour **vous faire découvrir, déguster, apprécier le meilleur de leurs productions** qui ne sont autre que le fruit de leur passion et de leur savoir-faire. Pour la partie œnologie de cette 4^e édition, **les principales régions viticoles de France seront représentées** : Alsace, Beaujolais, Bordeaux, Bourgogne, Champagne, Languedoc, Loire, Provence, Roussillon ou encore Sud-Ouest.

Petite nouveauté pour cette année, une initiation à la dégustation du vin animée par le sommelier Pierre Berrekama est prévue... Pensez à réserver auprès des organisateurs.

Ce sera certainement l'occasion pour vous de découvrir des vins que vous ne connaissez pas ou très peu...



LES VINS SONT A L'HONNEUR LES 31 MARS, 1^{ER} ET 2 AVRIL 2023

AU PROGRAMME

Hormis le vin, les produits de notre terroir aux multiples saveurs seront aussi bel et bien présents et mis en avant.

Pour les amateurs d'eaux de vie, de liqueurs de vins apéritifs, de rhums ou encore de bières vous trouverez des saveurs et des arômes inédits pour titiller vos papilles ! Les mets salés tels que des produits basques, des fromages de chèvre, de la poutargue, de la truffe, des huîtres et crustacés, du foie gras, des escargots, de la charcuterie, des poissons fumés ou encore des spécialités alsaciennes vont ravir tous les gourmets. Les épices embaumeront aussi les allées du salon.

Et enfin, pour finir sur une note sucrée, vous trouverez bien-sûr, du miel, des biscuits, des confitures, des chocolats... Bref nous vous laissons découvrir tout cela par vous-même.

Au programme également de ce 4^e salon, vous pourrez assister à **des démonstrations culinaires avec les Disciples d'Escoffier** mettant en scène des produits que vous trouverez au salon, pour que vous ayez vous aussi l'envie de les cuisiner.

Et si vous voulez vous restaurer sur place, pas de problème, un bar à huîtres, escargots, charcuteries, saumon fumé... et un espace de restauration-traiteur sur place ou à emporter, sera lui aussi de la partie pour votre plus grand plaisir.

Comme pour la troisième édition, **une tombola aura lieu, et qui sait ? Vous aurez peut être la chance de remporter un des paniers composés de vins fins et produits du terroir...**

EN PRATIQUE !

L'entrée au salon est de 4€, cette dernière est valable pour les 3 jours, **un verre sérigraphié vous sera remis, ainsi qu'un ticket de tombola.**

Le salon ouvrira ses portes le vendredi 31 mars de 16h à 21h, le samedi 1^{er} avril de 10h à 22h et le dimanche 2 avril de 10h à 18h. L'accès est gratuit pour les enfants accompagnés et est interdit pour les mineurs de moins de 16 ans non accompagnés.

Comme vous le savez, mais il est bien de le rappeler, **tous les bénéfices de cette manifestation seront intégralement reversés aux œuvres sociales soutenues par le Lions Club de Manosque.**



SALON VINS ET SAVEURS

Du 31 mars au 2 avril 2023

Salle Osco Manosco

611 Chemin du Moulin Neuf - Manosque

Entrée 4€ pour les 3 jours

Programme complet

sur le site web : salonvinsaveurs04.org

Réservation initiation dégustation de vin :

Tél.06 29 89 53 72

Facebook : [@lionsclubdemanosque](https://www.facebook.com/lionsclubdemanosque)

DES CONCERTS À NE MANQUER SOUS AUCUN PRÉTEXTE EN MARS À LA CAPSULE !



MANOSQUE

Au mois de mars, La Capsule continue sur sa lancée en vous proposant des concerts inédits. Au programme : musique traditionnelle italienne, rock, jazz électro-disco...



► JEUDI 2 MARS

19H - Petite Salle Jean le Bleu

ALBERI SONORI [Trad Italien]

Alberi Sonori porte avec amour et ardeur le répertoire palpitant de sa terre d'origine. Les mille paysages festifs de la tarentelle s'alternent au gré de l'expression passionnée, intime et parfois onirique du chant populaire. Les sonorités des multiples instruments fusionnent pour donner vie à une musique actuelle, à la fois dansante et émouvante, riche de toute la force de son ancrage et de son ouverture.

Tarifs prévente 8€ / 10€ - Sur place : 10€ / 12€ - Billetterie sur YURPLAN.COM

► SAMEDI 11 MARS

21H - LA CAPSULE

HEAD IN ROCK – TRIBUTE TO DEEP PURPLE [Rock]

Venez revivre vos années rock à travers les titres mythiques de Deep Purple, repris par les musiciens passionnés de Head In Rock.

Head In Rock est un tribute à Deep Purple, groupe phare qui a marqué un tournant dans l'univers du rock. Sur scène, Stéphane Bechet (batterie), Jean-Philippe Trotobas (chant), Jeff Corallini (basse / chant), Baptiste Willaume (guitare) et Stéphane Gondran (claviers / chant), vous interprètent des titres mythiques dans leurs versions originales tel que Hush, Burn, Child In time, Highway Star ou encore Smoke on the Water...

Tarifs prévente 8€ / 10€ - Sur place : 10€ / 12€ - Billetterie sur YURPLAN.COM



► SAMEDI 18 MARS - 21H - LA CAPSULE

OLD SCHOOL FUNKY FAMILY [Jazz électro] + **DOMBRANCE** [électro-disco]

Old School Funky Family

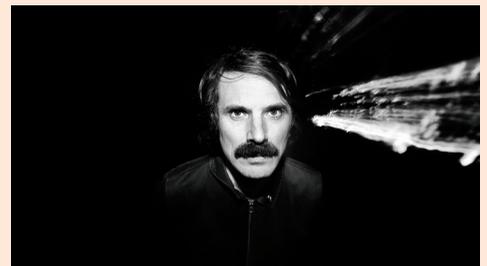
Avec un rythmique implacable et un quarter de saxophonistes de haute voltige, l'octet instrumental propose une musique pétillante et chaloupée, des arrangements ciselés et audacieux, le tout dans une ambiance bon-enfant qui traduit les 15 ans de complicité partagée de ces amis du lycée. En résulte leur devise : «faire de la musique sérieusement sans se prendre au sérieux !».



Dombrance

Armé de son canon à confettis et de sa plus belle moustache, il a retourné sa cuisine, sa salle de bain et la chambre des enfants pendant le confinement... Dombrance, l'homme qui fait rimer politique et clubbing depuis son passage aux Trans Musicales de Rennes en 2018, poursuit son projet électoralo-musical fou : Pour Une France qui Danse !

Tarifs prévente 10€ / 12€ - Sur place : 12€ / 14€ - Billetterie sur YURPLAN.COM



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

LA MJC DE MANOSQUE VOUS REMET EN FORME ARTISTIQUE...

Le Studio MAO fait peau neuve et les amateurs de jeux ont rendez-vous autour d'un repas partagé. Venez vous requinquer aux cours de gym et profitez-en pour faire un détour par le Ciné Club...



MANOSQUE



« DE LA RELAXATION AU PILATES »
avec Nathalie PIERRISNARD

Ateliers ouverts à tous les âges et tous les niveaux à partir de 16 ans

Nathalie Pierrisnard, diplômée de l'activité physique adaptée, vous propose des exercices et méthodes avec une pédagogie qui s'adapte aux différentes pathologies.

STUDIO MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

► Les ateliers Studio MAO

■ **Mercredi 1er mars** : 16h30 - 17h30

Prise en main du studio MAO

Le nouveau studio MAO de la MJC ouvre ses portes.

Viens découvrir comment le prendre en main et utiliser le matériel et les différents logiciels de création musicale. Apprends comment travailler rapidement avec les outils pour enregistrer tes maquettes ou composer tes instrumentales...

■ **Mercredi 15 mars** : 14h - 16h

Coaching MAO avec Clyde Bessi

Boost tes compétences en MAO

avec l'aide d'un producteur professionnel

Basé à Valensole, Clyde Bessi est un beat-maker/ producteur qui s'est fait remarquer en participant à de nombreux battles de beatmaking à travers le monde et collabore aujourd'hui avec des artistes de la scène rap. Il vient partager son expertise de la MAO dans des séances de coaching pour booster ta créativité.

■ **Mercredi 15 mars** : 16h - 18h

Mix/Mastering

Apprends à faire sonner ta musique comme les professionnels.

Une fois la composition ou l'enregistrement d'une musique terminé vient l'étape du mixage des éléments entre eux. Cette étape est primordiale pour assurer un rendu de qualité. Dans cet atelier tu découvriras les techniques pour donner à ta musique un aspect professionnel.

*Gratuit - Places limitées
Inscription obligatoire + Adhésion MJC*

« JEUX EN FOLIE » - Repas partagé

Repas partagé avec La Ludobrousse, partenaire du GEM Ma Vie



Jeudi 16 mars de 12h15 à 15h30

■ **12h15** - Repas partagé autour du jeu : l'Alphabet en dés, le Coq en pâte, le Cake secret, le plateau Délices...

Apportez du sucré/salé autour du thème du jeu.

■ **13h45 à 15h30** - Jeux du monde en folie avec La Ludobrousse

Inscriptions obligatoires au 04 92 72 19 70 avant le mercredi 15 mars en fonction des places disponibles



« QUI VEUT LA PEAU DE ROGER RABBIT ? »

De Robert Zemeckis

Par Peter S. Seaman, Jeffrey Price

Avec Bob Hoskins, Luq Hamett, Charles Fleischer

Qui veut la peau de Roger Rabbit est un film de 1988, avec incrustation de toons dans un film avec des acteurs réels.

À voir et à revoir !

Mardi 28 mars de 18h30 à 20h30

Dès 11 ans

Tarif unique : 4 €

Pop-corn et boissons sur place

Renseignements au 04 92 72 19 70



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

LE MOIS DE MARS ANNONCE UNE PROGRAMMATION RICHE AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

Le Centre Culturel René Char de Digne-les-Bains prévoit une programmation de spectacles, concerts, projections cinématographiques des plus riches pour ce mois de mars. Ne manquez pas le week-end blues ou encore l'Orchestre National Avignon-Provence...



DIGNE-LES-BAINS



CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR
DIGNE-LES-BAINS



Crédit photo : Pascal Boudet

COWBOY OU INDIEN ?

[théâtre]

Jeudi 2 mars

19h - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Le Groupe Déjà questionne « la famille » en s'attaquant à la fratrie. Entre frères et sœurs, tous les jeux d'alliance et de conflit sont possibles. Cherchons à saisir cette infime frontière entre amour et haine, disputes et complicités. Une fresque théâtrale qui convoque à la fois l'émotion et l'idiotie, l'absurde et le grinçant, la tendresse et la cruauté.

www.groupedeja.com

WEEK-END BLUES

MUDDY GURDY

[blues et musiques traditionnelles]

Vendredi 10 mars

20h30 - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Homecoming

Ce trio qui vient d'Auvergne, les Appalaches du centre de la France, constitué d'une chanteuse guitariste qui pourrait être la fille spirituelle de RL Burnside et Jessie Mae Hemphill, d'un percussionniste amateur de rythmes latins et d'un joueur de vielle à roue de renommée internationale, propose un blues singulier venu de la terre qui vise les étoiles, qui transcende l'espace-temps et donne le frisson.

www.muddygurdy.com

Concert présenté dans le cadre des tournées du Chainon du réseau Cercle de Midi



Crédit photo : GenevièveBellemare

JORDAN OFFICER

[blues/country/rock]

Samedi 11 mars

20h30 - Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Le guitariste hors du commun Jordan Officer épaté par une virtuosité certaine, mais aussi par une sensibilité et une élégance sobre. Également compositeur, auteur et chanteur, avec lui le blues, le jazz, le country et le rock'n'roll se fondent en un langage éminemment singulier et personnel. Véritable alchimiste du son, il laisse une marque indélébile sur tous ceux et celles qui ont l'occasion de l'entendre.

www.jordanofficer.com



Crédit photo : IsabelleRozenbaum

Pass pour les deux soirées : 28 €



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

OÙ VOULEZ-VOUS ALLER ?

ORCHESTRE NATIONAL AVIGNON-PROVENCE
[musique]

Dimanche 12 mars

18h – Palais des congrès

Tarifs de 3€ à 20€

Durée : 1h15 - En famille



Crédit photo : Alexandra de Lamine Print

Rendez-vous pour un concert d'exception avec l'Orchestre national Avignon-Provence et ses trente-huit musiciens. Pour cet événement, Débora Waldman, à la direction musicale, a invité le chef Jean-François Heisser et la mezzosoprano Aude Extremo.

Au programme : *Avant les clartés de l'aurore* de Camille Pépin, le cycle des *Nuits d'été* de Berlioz et la *Quatrième Symphonie* de Beethoven.

Distribution : Direction Jean-François Heisser, mezzo-soprano Aude Extremo, musiciens Orchestre national Avignon-Provence

Réservations auprès du Théâtre Durance
04 92 64 27 34

ou via la **billetterie en ligne :**

<https://billetterietheatredurance.mapado.com/event/87310-ou-voulez-vous-aller>

En partenariat avec le



DANS LE CADRE DU OFF !

SHAKSHUKA [klezmer festif et métissé]

Samedi 4 mars

20h30 – Centre culturel René-Char

8€ et 5€ pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie en vente le jour même)

De l'allégresse à la mélancolie, de la plainte à la fougue, Shakshuka puise son répertoire aux sources de la musique juive d'Europe de l'Est. Les six musiciens l'enrichissent de leurs multiples cultures musicales, du jazz au groove roumain, des percussions orientales à la chanson yiddish revisitée. Le masala de Shakshuka est unique, savoureux, habité et festif !



Crédit photo : Tristan Scharwitzel

DUO MÉLODIE LOULEDJAN & GUILIO ZAPPA

[musique lyrique]

Jeudi 16 mars

19h – Centre culturel René-Char

Entrée libre - Réservation conseillée le jour même

« Ariettes à l'Ancienne » French Songs ROSSINI

Melody Louledjian et Giulio Zappa se rencontrent lors d'une production de Rossini. Le coup de foudre est immédiat, amical autant que musical. Pour leur première collaboration, ils choisissent pour thème un programme incarnant l'histoire de leur rencontre : les Romances en français méconnues de Rossini et Donizetti.

www.melodylouledjian.com

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



Crédit photo : Trio arroyo

TRIO ARROYO

[jazz, folk et poésie]

Samedi 18 mars

20h30 – Centre culturel René-Char

Tarifs de 18 € à 6 €

ARRoYo tient son nom de ces petits torrents qui courent les cimes, se remplissant au fil des saisons, avant de se lover au creux des forêts ou de brûler sous les feux des déserts. Naviguant entre composition et musique improvisée, leur musique s'articule comme une longue suite, oscillant entre jazz contemporain, accents folk-rock et poésie.

www.arroyomusic.com.

PARVEEN & ILYAS KHAN

[musique classique indienne & beatbox]

Vendredi 24 mars

20h30 – Centre culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Ces deux artistes franco-indiens, dignes héritiers d'une longue lignée musicale du Rajasthan, forts de leur double culture, nous offrent un savoureux mélange entre textes lyriques hindoustani et rythmes issus de la musique actuelle occidentale. Tablas et beatbox font ainsi briller la musique classique indienne d'un éclat nouveau.

www.viavoxproduction.fr/artist/parveen-sabrina-khan-ilyas-raphael-khan



Crédit photo : Simon Guyomard

RENCONTRE CINÉMATOGRAPHIQUE

[cinéma]

Du 27 mars au 30 mars

Centre culturel René-Char

Tarifs de 6 € à 3 €

Abonnement : 10 séances : 38 €

La Rencontre cinématographique de Digne-Bains est tournée vers le cinéma actuel et les jeunes cinéastes. Conférences, projections et avant-premières en présence de cinéastes rythmeront cette 49^e édition.

Le Concours international de courts-métrages aura lieu le mardi 28 mars après-midi (projection publique - entrée libre).

Renseignements : Rencontres cinématographiques de Digne-les-Bains / 06 31 40 57 36



LE RESTAURANT DE LA VILLA CASTELLANE À GRÉOUX-LES-BAINS VA ÉGAYER VOS PAPILLES !



GRÉOUX-LES-BAINS

Nous vous avons présenté dans notre numéro de décembre/janvier, cet établissement qui a fraîchement ouvert ses portes mi-juillet dernier. Nous allons vous faire un petit rappel des prestations de l'établissement en nous attachant ce mois-ci sur la partie cuisine. Allez, on se met à table !!

VILLA CASTELLANE

Villa Castellane, nouvel établissement de prestige, a élu domicile à Gréoux-les-Bains.

Le projet tourne autour de la **modernisation d'une belle demeure du 19^e siècle, autrefois pavillon de chasse du Marquis de Castellane**. Depuis l'été dernier, Taner Kurt et son équipe vous accueillent pour vous faire vivre une expérience inoubliable.

Au programme des chambres et appartements tout confort avec un design moderne, dans un **esprit de zénitude absolu propice à la détente et à la relaxation**, le temps d'un séjour ou un week-end. A cela s'ajoute une piscine miroir, un Spa et un espace fitness pour que votre séjour soit des plus relaxants. **Et enfin, cerise sur le gâteau, un service bar et restauration digne de l'établissement.**



LE RESTAURANT...

Un bel établissement dans un beau cadre, c'est bien, mais si on rajoute à cela de belles prestations, alors c'est encore mieux.

C'est pour cela que Taner Kurt a fait appel à Nicolas Gautier pour tenir les cuisines de son établissement. Ce nouveau chef Périgourdin d'origine, a une **riche expérience dans la gastronomie**. Il a officié dans des maisons prestigieuses comme Marc Fosh aux Baléares, le Sezz à Saint-Tropez ou récemment en tant que chef adjoint du K2 Altitude et du Chabichou à Courchevel qui sont deux établissements doublement étoilés au Guide Michelin... Pour le plaisir de vos papilles, **le Chef travaille avec des producteurs locaux**, afin de proposer une **carte de type bistrannique, locale et gourmande, basée sur des circuits courts**.



GROUPE - San N Jazz - © Peggy Verlet

A la carte, **7 jours sur 7**, ce sont donc produits typiques de la région comme l'agneau, l'épeautre ou encore des poissons d'eau douce. Bien sûr ces produits seront traités avec respect par le chef et sa brigade, **non sans oublier une touche de modernité pour rendre le tout original et explosif en bouche**.

Ainsi, par exemple : l'agneau au jus d'ail confit, sera cuisiné en « ballotine », accompagnée de panisses, réalisées avec de la farine de pois-chiches locale, aubergines et viennoise d'olives noires. L'épeautre de « famille Richaud » sera travaillée en Risotto avec du lard aux poivres et une émulsion de céleri...

La plupart des plats pourront être déclinables en version végétarienne, pour que tout le monde puisse trouver son bonheur. Ces repas seront accompagnés de vins issus des vignobles de la région, ou alors de grands crus de Bordeaux, Côtes du Rhône où Bourgogne... servis au verre.

Avant de se mettre à table, **le côté bar de Villa Castellane vous proposera une sélection de délicieux cocktails, champagnes et apéritifs avec ou sans alcool** : Daiquiri, Caipirinha, Long Island, Mimosa, Bellini, Kir Royale, Bloody Mary, Tropical spritz, Virgin Mojito...

VILLA
CASTELLANE

HOTEL - RESTAURANT - SPA

LES VENDREDIS DE LA VILLA

Un vendredi sur deux :
Soirée raclette buffet à volonté

Un vendredi sur deux :
Soirée musicale (jazz, acoustique, soul...)

**Réservation au 04 13 37 46 06
ou sur notre site villa-castellane.fr**

LES VENDREDIS DE LA VILLA

Pour profiter de la fin de semaine et se détendre, l'équipe de **Villa Castellane vous réserve des soirées spéciales**. En effet, un vendredi soir sur deux, c'est **une soirée raclette avec buffet à volonté** (au tarif de 39€) qui vous est proposée, et un vendredi sur deux **vous profiterez d'une soirée musicale** (Jazz, acoustique, soul...).

BRUNCH ET SPA...

Tous les premiers dimanches de chaque mois, venez « bruncher » entre 12h et 15h (au tarif de 45€) pour passer un dimanche sous le signe du farniente. Et pour encore plus de bien-être, **le SPA à ouvert ses portes au mois de février**, vous pourrez donc en profiter du Hammam, de la piscine intérieur pour seulement 25€. Le SPA propose aussi une large gamme de massages. A découvrir sans plus attendre...



VILLA CASTELLANE

A 200 mètres des Thermes, face au Parc de la Villa Olivia et du Casino
Avenue des Thermes - 04800 Gréoux-les-Bains
Restaurant ouvert 7j/7 midi et soir
**Réservation en ligne sur www.villa-castellane.fr
ou par téléphone au 04 13 37 46 06**

AUTOSUR DES PONCHES ET AUTOSUR RIEZ, LA SECURITÉ DE VOTRE VÉHICULE AVANT TOUT !

Vos deux centres de contrôle technique Autosur des Ponches et Autosur Riez sont toujours là pour assurer le contrôle de votre véhicule pour rouler en toute sérénité. Petit focus sur l'actualité de vos deux centres....

MANOSQUE / RIEZ



VOS DEUX CENTRES AUTOSUR DES PONCHES ET RIEZ...

Le 1^{er} avril 2023 votre centre Autosur des Ponches soufflera ses 11 ans et celui de Riez quant à lui fêtera ses 5 ans le 30 avril 2023... Depuis toutes ces années Nicolas et Alexandra Coste, propriétaires des deux centres, n'ont qu'un seul et unique objectif : vous proposer un diagnostic fiable et professionnel de votre véhicule. Pour ce faire, ce ne sont pas moins de 133 points de votre véhicule qui sont passés au crible pour vous garantir une sécurité maximale lors de vos trajets.

UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

L'équipe de vos deux centres connaît depuis la fin de l'année quelques petits changements, mais rassurez-vous le professionnalisme est toujours de mise... **Pour la partie technique, c'est désormais Nicolas qui assure le contrôle de vos véhicules au centre Autosur de Riez, depuis le mois d'octobre Joël assure les contrôles dans le centre Autosur des Ponches à Manosque.** Joël n'est pas novice dans le métier puisqu'il est contrôleur depuis 2 ans. Vous pouvez donc lui confier votre véhicule les yeux fermés.

En ce qui concerne la partie administrative, il n'y a pas de changement puisque Alexandra et Salma sont toujours fidèles au poste...



Pour la petite histoire, Nicolas a commencé sa carrière de contrôleur à Riez il y a 20 ans... après avoir eu l'opportunité de racheter

le centre de Manosque il à, voyant que l'offre manquait, créé avec Alexandra le centre de contrôle de Riez. En fin d'année 2022, le contrôleur de Riez est parti pour embrasser une nouvelle carrière professionnelle et c'est donc tout naturellement que Nicolas revient à Riez. Nous pouvons dire en quelque sorte que « la boucle est bouclée... ». Toutefois il assure néanmoins une journée et demie de travail au centre de Manosque pour ses fidèles clients de la 1^{ère} heure...

AUTOSUR TRENTENAIRE

Comme vous le savez certainement, les centres Autosur ne sont pas novices dans leur domaine. En effet, **cela fait maintenant 30 ans que l'ours blanc mascotte de l'enseigne vous accompagne pour rouler en sécurité.** D'autre part, **la marque Autosur est toujours la Marque préférée des Français dans la catégorie Centres de Contrôles Techniques.**

La marque s'est hissée à la 1^{ère} place du podium après une étude réalisée du 20 au 21 octobre 2021 sur le panel d'OpinionWay, auprès d'un échantillon représentatif de 1051 personnes de la population française de 18 ans et plus. **Vos centres Autosur Les Ponches et Riez ne sont pas peu fiers de faire partie du réseau pour continuer à vous garantir une sécurité maximale.**

PRISE DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE, ET FACILITES DE PAIEMENT

Vos deux centres de contrôle mettent tout en œuvre pour vous faciliter votre démarche. En effet, **il est possible de réserver votre rendez-vous en ligne.** Vous pouvez voir en temps réel les créneaux disponibles en fonction de vos disponibilités, et en un clic c'est réservé ! **Mis à part la réservation en ligne, vous pouvez faire d'une pierre deux coups, puisque vous avez également la possibilité de payer en ligne** (uniquement pour le centre de contrôle de Manosque) ce qui vous permettra, en outre, d'un gain de temps, de faire emmener votre véhicule par une tierce personne sans vous soucier du paiement de la prestation.

Vos centres de contrôle peuvent aussi faire des facilités de paiement, puisque vous pouvez régler en 3 fois sans frais par chèque ou par carte bancaire. Et évidemment, vous pourrez utiliser **le bon de réduction présent dans votre magazine MOUV'IN, pour les contrôles ou les contre-visites.**



AUTOSUR LES PONCHES ET RIEZ, DEUX CENTRES DE CONTRÔLE POUR ROULER EN SECURITÉ !



VOS CENTRES DE CONTRÔLE

MANOSQUE

AUTOSUR DES PONCHES

266 rue des Ponches - 04100 Manosque

Tél. 04 92 75 94 07

Du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 13h30 à 17h30

Le samedi matin de 8h à 12h

Prise de rendez-vous en ligne sur :
<https://controle-technique.autosur.fr/88-autosur-manosque-les-ponches>

RIEZ

AUTOSUR RIEZ

33 allées Louis Gardiol - 04500 Riez

Tél. 04 92 79 13 74

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h30

Prise de rendez-vous en ligne sur :
<https://controle-technique.autosur.fr/830-autosur-riez>



autosur.des.ponches.manosque
autosurriez

L'EAU-THENTIQUE OUVRE SES PORTES À PIERREVERT !

Nous vous avons déjà parlé de L'Eau-Thentique Piscine, dans les précédentes éditions du magazine.. Désormais c'est à Pierrevert dans un tout nouveau magasin que Nicolas et Isabelle vous accueillent. Petit tour d'horizon des prestations et services proposés par L'Eau-Thentique Piscine.



L'EAU-THENTIQUE PISCINE, LE MAGASIN

C'est au pied de la résidence Samaria à Pierrevert que Nicolas et Isabelle vous attendent dans un local neuf accessible à tous et à toutes avec la possibilité de vous garer devant, ce qui est bien pratique...

En magasin, vous trouverez **tous les produits nécessaires au bon fonctionnement de votre piscine** : produit désinfectant, anti-algues, produits pour l'équilibre de l'eau, pour l'hivernage ou encore pour la remise en service de votre bassin au printemps.

Ce sont principalement des produits de la marque Océdis qui sont soigneusement sélectionnés par Nicolas. Ces produits de qualité professionnelle sont très concentrés en agents actifs et donc plus efficaces.

D'autre part, afin de **garantir l'équilibre de l'eau** pour votre bassin, vous pouvez **apporter un échantillon d'eau afin qu'une analyse soit faite en magasin.** A l'issue de cette analyse, une ordonnance vous sera délivrée avec tous les bons conseils **pour une eau toujours parfaite et équilibrée.**

Si vous souhaitez plutôt vous laisser tenter par un spa, l'Eau-Thentique Piscine vous propose à l'achat une gamme de Spas Canadiens de grande qualité, d'ailleurs un modèle est en exposition dans le magasin. Bien entendu, si vous êtes déjà propriétaire d'un spa, vous trouverez tout le nécessaire pour l'entretien de ce dernier. Nicolas assure également le SAV de votre spa.

N'hésitez pas à vous rendre directement en magasin pour recevoir de précieux conseils. Que ce soit pour l'entretien de votre piscine actuelle, ou bien pour un futur projet, Isabelle et Nicolas seront à l'écoute et vous guideront au mieux.

PIERREVERT



PRODUITS, ACCESSOIRES, MAINTENANCE, ENTRETIEN, RÉPARATION, S.A.V. NOMBREUSES MARQUES...

LES SERVICES

Fort de plusieurs années d'expérience, **Nicolas intervient également sur place, il saura vous guider pour vous accompagner dans vos choix.** Vous pouvez faire appel à lui pour la **rénovation de votre bassin, le remplacement de liner, pvc armé, l'installation de matériel de filtration de traitement de l'eau ou encore de pompe à chaleur.** Il peut également installer du matériel de protection, tels que les volets roulants ou abris de piscine. N'hésitez pas à faire appel à l'expertise de Nicolas. **Il saura trouver la solution adéquate, et interviendra également si vous rencontrez des problèmes de pompe, de chauffage, de volets roulant défectueux, d'électrolyseur au sel etc...**

La saison approchant à grand pas, **c'est le moment d'anticiper la remise en service de votre bassin.** Afin de n'avoir que le souci de vous détendre dans votre piscine le moment venu, n'hésitez pas à faire appel à Nicolas. Il saura vous conseiller pour que vous n'ayez plus qu'à en profiter.

A l'inverse, lorsque la saison se termine, il faut penser à l'hivernage pour ne pas rencontrer de souci lors de la remise en service. Nicolas vous accompagnera aussi à ce moment là ! Pour profiter pleinement de votre piscine ou de votre spa, n'hésitez pas à faire appel à Nicolas et Isabelle !



LE PLUS DE L'EAU-THENTIQUE PISCINE !

L'eau est un bien précieux, c'est pour cela que Nicolas pourra vous installer un déchlorinateur qui permet tout simplement de neutraliser le chlore et de pouvoir récupérer et recycler votre eau. **Cette solution est à la fois bonne pour la planète et également pour votre budget grâce aux économies d'eau réalisées.** L'installation de ce dernier est réalisable sous conditions techniques. N'hésitez pas à vous rapprocher de Nicolas.

OFFRE D'OUVERTURE

- 20% sur une sélection de produits
du 27/02/2023 au 31/05/2023

Sur présentation du Magazine



L'EAU-THENTIQUE PISCINE

Résidence Samaria

2 chemin des Bauds - 04860 PIERREVERT

Tél. 04 92 75 26 25 - 06 46 35 99 04

leauthentique.piscine@gmail.com

Ouvert du mardi au samedi.

LE ROTARY CLUB DE MANOSQUE PRESENTE « LES CAVALIERS » UN SOIRÉE THÉÂTRE LE 24 MARS

Le Rotary Club de Manosque vous propose une soirée théâtre le 24 mars 2023 à 20h30 au Théâtre Jean Le Bleu de Manosque. La pièce « Les Cavaliers » adaptée du roman de Joseph Kessel est jouée en faveur des associations locales..

SPECTACLES



SOIRÉE THÉÂTRE LE 24 MARS 2023

Le rendez-vous est fixé pour le vendredi 24 mars à 20h30 au Théâtre Jean le Bleu à Manosque ! Cette soirée sera l'occasion de découvrir une pièce adaptée du roman de Joseph Kessel « Les Cavaliers ». Ce Molière du meilleur théâtre privé 2016 retrace le long et périlleux voyage initiatique du jeune et orgueilleux Orouz sur les steppes afghanes.

Le dimanche 12 mars à 17h, c'est un récital piano-voix qui vous attend à la Chapelle Villedieu à Valensole. Ce récital vous emmènera sur les pas de Claude Nougaro, célèbre chanteur, auteur, compositeur bien connu de tous et toutes...

SUR LES PAS DE NOUGARO...

Monique Flamand au chant et Jean-Sébastien Bressy au piano, vont le temps d'un après-midi faire revivre l'œuvre de l'un des plus grands chanteurs français avec Ferré, Brel ou encore Brassens : Claude Nougaro. C'est avec une attention particulière que Monique et Jean-Sébastien ont sélectionné sur 40 ans de carrière, une vingtaine des plus belles chansons de Nougaro et de quelques textes choisis de son dernier spectacle 2002 au théâtre des Bouffes du Nord « Les Fables de ma fontaine ». Les deux acolytes vont pour l'occasion vous faire voyager du côté de Toulouse, terre natale de Claude Nougaro, ou encore de Paris où Monique Flamand a eu l'honneur de rencontrer sa femme Hélène, qui sera

MANOSQUE

Ce dernier participe au tournoi le plus important d'Afghanistan, le Bouzkachi du Roi, un sport violent où tous les coups sont permis. Orouz échoue. Il doit à présent retourner dans sa province pour faire face à son père, le grand Toursène, qui fut champion de ce jeu cruel et porte la fierté d'une famille.

Cette pièce de théâtre contemporain est selon Théâtral Magazine « une pépite » !

De plus cette représentation à l'initiative du Rotary Club de Manosque est dédiée au financement d'un chien d'aveugle.

ROTARY CLUB EN QUELQUES MOTS

Le Rotary Club se met au service des autres et fait la promotion tout en faisant la promotion de l'intégrité, de la compréhension mutuelle, de la bonne volonté et de la paix au travers de leur réseau de professionnels et de leaders.

Tout au long de l'année, le Rotary Club orga-

nise des événements afin de récolter des fonds pour les associations locales. Le club participe au ramassage des pommes pour le transformer en jus et les vendre dans une grande surface de Manosque. Le club organise aussi un tournoi de golf ou encore une soirée cinéma pour aider la recherche sur les maladies du cerveau. Ce dernier est aussi très actif dans l'organisation des échanges scolaires ou encore dans l'aide aux jeunes en recherche d'emploi et bien d'autres activités que **vous pouvez découvrir tous les mardis soirs à 19h30 rue Sans Nom à Manosque.**



LES CAVALIERS

Vendredi 24 mars 2023 - 20h30
Théâtre Jean Le Bleu - 04100 Manosque

Réservations

www.rotary-club-manosque.fr
ou Office de Tourisme de Manosque

SUR LES PAS DE NOUGARO, RECITAL DE PIANO-VOIX LE 12 MARS 2023

ÉVÈNEMENTS

VALENSOLE

peut-être présente pour l'occasion et qui apporte son soutien à toutes celles et ceux qui honorent la mémoire de Claude Nougaro.

La Chapelle Villedieu située au Hameau des Bars à Valensole va se transformer en scène de concert qui restera certainement gravé dans vos mémoires tant par la voix de Monique Flamand que par le talent de l'accompagnateur Jean-Sébastien Bressy...



SUR LES PAS DE NOUGARO

Dimanche 12 mars 2023 - 17h00
Chapelle Villedieu
Route de Manosque/Oraison - 04210 Valensole
Participation libre
Recettes au profit de l'UNICEF 04

DRUGSTORE AVENUE, UN COMMERCE AUX MULTIPLES FACETTES À GRÉOUX-LES-BAINS

Drugstore Avenue est avant tout un bureau de tabac, mais ce n'est pas n'importe quel bureau de tabac. Vous serez surpris par le grand espace et par la multitude d'articles que l'on peut y trouver. Si vous ne connaissez pas encore Drugstore Avenue, nous faisons dans cet article un petit tour du propriétaire pour vous..



GRÉOUX-LES-BAINS



Drugstore Avenue

TABAC VAPE CADEAUX

CÔTÉ TABAC...

Drugstore Avenue c'est avant tout un tabac où vous trouverez, comme dans tous les tabacs, **du tabac, des feuilles et des cigarettes sous leur forme classique bien sûr, mais également une grande gamme de cigarettes électroniques.** Pour celles-ci, l'équipe pourra vous conseiller différents types de matériels, pour que vous puissiez trouver ce qui vous conviendra le plus.

Le magasin vous propose aussi **une large gamme d'E-Liquides** ainsi qu'un «bar à juice», pour pouvoir composer et trouver la recette idéale pour vapoter.



COMPOSEZ ET TROUVEZ
LE RECETTE IDÉALE...



Drugstore Avenue est également **spécialiste CBD** et possède une **gamme de 9 sortes de fleurs** (à partir de 2.29€), ainsi qu'un choix de produits CBD tels que des résines, huiles ou encore bonbons...



SPÉCIALISTE DU CBD, DRUGSTORE AVENUE
VOUS PROPOSE 9 SORTES DE FLEURS
À PARTIR DE 2,29€

Pour ne pas laisser passer votre chance, vous trouverez également dans le magasin, toute l'offre des **jeux à gratter** et les **grilles à compléter** de la Française des Jeux pour tenter de remporter le jackpot !

DRUGSTORE AVENUE C'EST AUSSI...

Drugstore Avenue, c'est aussi un magasin de proximité où l'on peut trouver de nombreux articles. Une gamme de **briquets Zippo** est disponible, ainsi que **des produits locaux** à découvrir (mugs, savons, herbes, miels...), qui peuvent être idéaux pour une **idée cadeau ou un cadeau souvenir pour de la famille ou des amis.** Afin de contenter un maximum de personnes, l'équipe de Drugstore Avenue **élargie son offre ! Bijoux, maroquinerie, maquillage et autres articles variés en fonction des saisons** (Cerfs-volants, matelas de plage, boules de pétanque, articles de Noël...) sont aussi disponibles. D'autre part, si vous êtes **amateur de pêche, vous trouverez le précieux sésame : la carte de pêche.** Des articles de pêche sont également à la vente pour être prêt le jour J ! Et comme un tabac sans bonbons n'est pas un vrai tabac, il va de soi que les plus gourmandes et gourmands, ainsi que les petites têtes blondes pourront trouver un large choix de petites gourmandises...

Nous vous laissons découvrir par vous-même l'offre disponible en magasin, n'hésitez pas à venir régulièrement, **les arrivages sont fréquents...**



DRUGSTORE AVENUE

8 avenue des Marronniers
04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 72 56 85

Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30

Samedi 8h30 - 19h30

Facebook : Drugstore Avenue
drugstoreavenue.com



8 avenue des Marronniers,
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 72 56 85

drugstoreavenue.com

 Drugstore Avenue



TABAC - VAPE - CADEAUX

Tabac, FDJ, Cigarettes électroniques, Bar à Juice, Spécialiste CBD,
Articles & Cartes de pêche, Maroquinerie, Cadeaux, Briquets Zippo...



Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30
Samedi 8h30 - 19h30

POUR VOS ÉTUDES SUPÉRIEURES, CHOISISSEZ LES ÉCOLES DE LA CCI !



TERRITOIRE



Séduit par les métiers du commerce et des services ?

Sup'Alternance Provence, école de la Chambre de Commerce et d'Industrie du 04 propose des cycles de formation en alternance, aux métiers des services et du commerce sur son site de Manosque.

Mais nos formations de **BTS au Bachelor** permettent également aux alternant(e)s de monter en compétences professionnelles auprès des entreprises qui les emploient.

APRÈS LE BAC, PRÉPAREZ UN BACHELOR EN 3 ANS

Les parcours de formation de Sup'Alternance Provence sont conçus pour vous permettre de maîtriser les étapes fondamentales et d'approfondissement proposées par le BTS, puis de vous spécialiser jusqu'au Bachelor (Bac+3). Les cursus **BTS MCO** et **NDRC** peuvent poursuivre vers les **Bachelors RDC** et **RDO**, ou encore le **Bachelor dédié aux métiers de la Banque & Assurance : CCPPBA**.

DES FORMATIONS VARIÉES ET DES COMPÉTENCES RECHERCHÉES

Lancé il y a deux ans, le **BTS SAM, filière support par excellence, apprécié des entreprises pour la polyvalence de ses profils**, est déjà bien établi dans le panorama de la formation supérieure et ouvre des voies de réflexion pour la suite.

Secteur clé du territoire provençal, le tourisme reprend toute sa place après des années marquées par la pandémie.

Repensé, revitalisé, le tourisme dans les Alpes-de-Haute-Provence est un des premiers employeurs du département et offre des opportunités de carrière intéressantes pour les apprenti(e)s en **BTS Tourisme**.

NOS PROJETS POUR LA RENTRÉE !

Sup'Alternance Provence devrait proposer de nouveaux cycles (Bachelors ou Licence Pro) susceptibles d'offrir des perspectives d'emploi dans les secteurs en tension, pour la rentrée 2023 :

- Bac+3 Promotion et Marketing
- Bac+3 ADV & International

Suivez dès maintenant l'actualité de Sup'Alternance Provence pour rejoindre ces nouveaux cursus.

SUP'ALTERNANCE PROVENCE : UNE ÉCOLE MODERNE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Fidèle à sa volonté de proximité, Sup'Alternance Provence s'adapte aux réalités du territoire des Alpes-de-Haute-Provence, à ses entreprises et à ses enjeux.

Ainsi dès la rentrée 2023, une solution « mix-learning », va permettre un suivi des cours en présentiel et à distance !

Comment ? Après validation du projet avec l'alternant et l'entreprise, l'équipe pédagogique organise le suivi des cours alternant semaines en visioconférences, et en présentiel pendant que d'autres étudiants conservent l'ensemble des cours en classe.

Pour garantir la cohésion avec le groupe classe et l'implication de l'apprenant(e), le présentiel reste au centre de l'apprentissage.



Vous êtes étudiant, demandeur d'emploi ou en reconversion professionnelle ?
Vous réfléchissez à votre avenir professionnel ?
L'offre des centres de formation de la Chambre de commerce et d'industrie des Alpes-de-Haute-Provence peut répondre à vos attentes.

Depuis l'Ubaye, Le Verdon : Avec Sup'Alternance Provence, vous pouvez suivre votre cursus au plus près de votre bassin d'emploi.

Depuis Digne-les-Bains et ses environs, Sup'Alternance Provence peut accueillir des sous-groupes d'alternant(e)s, dans les locaux de l'antenne formation de la CCIT 04 pour leur permettre de suivre l'enseignement en visioconférence, en salle équipée, ou avec l'enseignant !

Les parcours de formation en alternance de Sup'Alternance Provence

- **CQP ATC** - Attaché Technico-Commercial en négoce des matériaux de construction
- **BTS MCO** - Management Commercial Opérationnel
- **BTS SAM** - Support à l'Action Managériale
- **BTS NDRC** - Négociation et Digitalisation de la Relation Client
- **BTS Tourisme**
- **BACHELOR RDC** - Responsable du Développement Commercial
- **BACHELOR RDO** - Responsable de distribution omnicanale
- **BACHELOR CCPPBA** - Chargé de clientèle particuliers et professionnels en banque et assurance

Projets rentrée septembre 2023

- **Bac+3** - Promotion et Marketing
- **Bac+3** - ADV & International



une école



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

L'ÉCO-CAMPUS PROVENCE FORMATION : UN CAMPUS UNIQUE EN RÉGION PACA À 5 MINUTES DE MANOSQUE



L'Éco-Campus Provence Formation propose des formations certifiantes en alternance, de Bac Pro à Bac+3, **aux métiers de la Transition énergétique**, du développement durable et des industries et vous permet de vous orienter vers des métiers d'avenir.

UN ENSEIGNEMENT D'EXCELLENCE ET DES PLATEAUX TECHNIQUES DE POINTE

L'Éco-Campus Provence Formation offre à ses apprenti(e)s un enseignement pédagogique technique et enrichissant grâce à l'intervention de formateurs professionnels experts dans leur domaine.

Son équipement de pointe, associé à ses plateformes uniques, garantit aux apprenti(e)s une expérience de formation de qualité, pratique et concrète.

Chaque année, des projets sont mis en place dans chaque filière, afin de développer les compétences essentielles à la pratique du métier.

Deux nouveaux BTS et un Bac+3 en alternance pour la rentrée 2023 !

■ **BTS A GEMEAU** – Gestion et Maîtrise de l'Eau

Face aux enjeux de la maîtrise de l'eau notamment dans le contexte de sécheresse que nous connaissons, ce cycle forme des techniciens hydrauliques, techniciens eau et assainissement, conducteurs de station... pour leur permettre de mieux gérer les ressources en eau du territoire.



■ **BTS Bioqualité**

Ce BTS prépare aux fonctions de techniciens à la gestion de la qualité pour des bio-industries (entreprise agroalimentaire, pharmaceutique...), des laboratoires d'analyse médicale.

■ **Bac+3 chargé de projets Énergie et Bâtiments Durables**

Cette formation de 12 mois dans le domaine de la transition énergétique forme les apprenti(e)s aux métiers d'économe de flux, de chargé de mission énergie, de chargé de projets fluides énergie en bureau d'études, etc. Les modules de formation sont animés par des professionnels sur la thermique du bâtiment, écoconstruction, qualité de l'air intérieur, normes énergétiques...

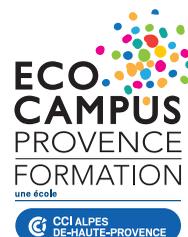
LA LICENCE PROFESSIONNELLE MEEDD : LE BÂTIMENT INTELLIGENT AU CŒUR DE LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE



En partenariat avec le CNAM, ce Bac+3 Maîtrise de l'Énergie, Électricité et Développement Durable (MEEDD), vous prépare aux métiers de la gestion intelligente de l'énergie dans les bâtiments pour devenir des chargés de projets en électricité, électrotechnique, spécialisés dans les énergies renouvelables.

Les parcours de formation en alternance de l'Éco-Campus Provence Formation

- **CQP** - Métiers de la chimie
Opérateur de fabrication
- **Bac Pro PCEPC** - Procédés de la Chimie, de l'Eau et des Papiers-Cartons
- **BTSA GEMEAU** - Gestion et Maîtrise de l'Eau
- **BTS** - Bioqualité
- **Bac+3** - Chargé de projets Énergie et Bâtiments Durables
- **Licence pro MEEDD** - Maîtrise de l'Énergie, Électricité, Développement Durable



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



Agenda de l'Eco - Campus Provence Formation

Du 1^{er} au 31 mars : Découvrez l'exposition de l'association de protection de la Nature, FNE 04, sur les actions menées par le contrat canal de Manosque sur la gestion de l'eau.
Tout public.

Mercredi 22 mars : L'Éco-Campus Provence Formation organise une conférence « Les défis du changement climatique sur la gestion de l'eau » présentée par M Olivari - Directeur de la Maison Régionale de l'Eau.

Pro-A : la reconversion, ou promotion, par l'alternance !

Vous souhaitez vous reconverter, maintenir vos compétences ou bénéficier d'une promotion au sein de votre entreprise ? Le dispositif de promotion par alternance « Pro-A » est une initiative qui s'intègre au plan de développement des compétences de l'entreprise et au Compte Personnel de Formation (CPF) et peut être mis en œuvre soit par le salarié, soit par l'entreprise.

Renseignez-vous dès maintenant auprès des centres Sup'Alternance Provence et Éco-Campus Provence Formation et intégrez une formation en alternance.

LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE CHEZ ADF C'EST POSSIBLE ET C'EST MAINTENANT



MANOSQUE



S'épanouir professionnellement ? C'est possible !

Salariés en CDD, CDI ou chômage partiel,
RECONVERTISSEZ-VOUS grâce au
CPF DE TRANSITION PROFESSIONNELLE

CONTACTEZ-NOUS,
ADF vous aide
dans vos démarches.



ADF vous propose des formations pour votre reconversion professionnelle visant les salariés du privé et du public.

Ce dispositif de financement, anciennement CIF est désormais appelé CPF PTP (congrés de projet de transition professionnelle).

TRANSITION PRO vous permet d'obtenir le financement de votre formation et de garder votre salaire pendant toute la durée de la formation et vous maintenir dans votre emploi !

Il est possible de mobiliser ce congé sur deux types de contrat, CDD, CDI et intérimaire.

Pour la fonction publique le dispositif se nomme CFP.

Pour instruire ce dossier, il vous est fortement recommandé de prendre rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle (CEP) qui saura vous guider dans vos démarches.

ADF vous accompagne grâce à son service spécifique dédié au montage de dossier CPF PTP ou CFP public.



FORMATIONS EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE PROPOSÉES PAR ADF

Niveau BAC

- Secrétaire assistant
- Secrétaire comptable
- Comptable assistant
- ASCA (assistant de comptabilité & d'administration)

Niveau Bac + 2

- BTS Comptabilité Gestion
- BTS Gestion de la PME
- BTS Professions immobilières
- Gestionnaire de paie
- Développeur Web & Web mobile

Niveau BAC + 3

- Licence Bachelor Chargé(e) des Ressources Humaines



ADF FORMATION
22, rue des Entrepreneurs
ZI. St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr



**JOURNÉE
PORTES
OUVERTES**
4 MARS 2023

LES FORMATIONS ELIGIBLES AU CPF CHEZ ADF...



Nous proposons chez ADF plus de 50 modules et formations courtes pour la plupart éligibles avec un financement CPF (Compte Personnel de Formation).

Vous trouverez des formations en langues, bureautique, comptabilité, infographie, réseaux sociaux, site internet, management, communication, et développement personnel.

Nous vous proposons aussi des formations autour du TOEIC (Test Of English for International Communication) qui vous permettent d'améliorer votre anglais à titre professionnel ou individuel.

Clare, notre formidable formatrice TOEIC !



Des sessions collectives ont lieu tous les **lundis et vendredis après-midi**, animées par Clare, qui vous fera adorer la langue de Shakespeare !



ADF FORMATION
22, rue des Entrepreneurs
ZI. St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82
accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

MANOSQUE

Nous vous proposons aussi des formations dans le cadre du TOSA (Test Of Software Applications), lui aussi éligible au financement CPF.

Mais qu'est-ce que le TOSA ?

C'est une certification des compétences informatiques (logiciels de bureautique, compétences digitales ou logiciels d'infographie) qui s'adresse à tout particulier, salarié, étudiant, demandeur d'emploi, souhaitant améliorer son employabilité en certifiant son niveau de maîtrise dans l'utilisation de ces outils, quel que soit le domaine d'activité professionnelle.

Découvrez avec ADF :

- Windows et la base de l'informatique
- Les outils de la bureautique avec Word, Excel, Powerpoint, ...
- Les outils de l'infographie : Photoshop, InDesign, Illustrator.

Les cours en bureautique sont dispensés toute l'année à ADF dans nos salles informatiques.

Nous proposons aussi des sessions spéciales « **GRAND DÉBUTANT** » pour tous les âges, n'hésitez pas à **NOUS CONTACTER**. Apprenez à mieux utiliser votre ordinateur, gérer vos mails, naviguer sur internet, archiver vos photos, réaliser des scans, et mieux vous organiser dans vos démarches administratives en ligne,...

VENEZ NOMBREUX POUR DÉCOUVRIR NOTRE **CONTENU** !

**OUVERTURE DE
NOTRE CHAÎNE**

**You
Tube**

RETROUVEZ-NOUS **ICI** !



CALENDRIER 2023 DES FORMATIONS COURTES

RÉSEAUX SOCIAUX À USAGE PROFESSIONNEL (3 jours)

🕒 **20 mars, 3 et 4 avril**

Construire et mettre en place une stratégie Inbound Marketing.

MANAGEMENT PARCOURS 2 (2 jours)

🕒 **21 et 27 mars**

Maîtriser les techniques de communication et de motivation pour développer les compétences individuelles et collectives.

PHOTOSHOP - PERFECTIONNEMENT (3 jours)

🕒 **27, 28 et 30 mars**

Préparer, régler, retoucher des images numériques pour l'impression et pour le Web. Réaliser des montages complexes et acquérir des réflexes professionnels.

INDESIGN - INITIATION (3 jours)

🕒 **2, 3 et 4 mai**

Se familiariser avec InDesign et apprendre les fonctions de base de la mise en page.

INDESIGN - PERFECTIONNEMENT (3 jours)

🕒 **9, 10 et 11 mai**

Comprendre les subtilités de InDesign et augmenter son efficacité en production.

GESTION DU STRESS (2 jours)

🕒 **31 mai et 6 juin**

Identifier, reconnaître et gérer le stress pour permettre un échange constructif, éviter le conflit.

AFTRAL, CENTRE DE FORMATION TRANSPORT, LOGISTIQUE ET SÉCURITÉ



SAINTE-TULLE

AFTRAL EN QUELQUES MOTS

AFTRAL, c'est 125 centres répartis dans toute la France. Plus proche de nous, c'est à St Tulle qu'un éventail de formations vous est proposé dans 3 domaines spécifiques :

- ▶ **Transports** : permis C, CE, D, formations FIMO, FCO, ADR, IATA...
- ▶ **Logistique** : CACES : engins de chantier, chariots et gerbeurs, nacelles, grues, autorisations de conduite...
- ▶ **Sécurité** : Habilitation électrique de base et haute tension, SST, gestes et postures...

Formations longues

- ▶ Titre professionnel de conducteur de transport routier de marchandises
- ▶ Titre professionnel de conducteur de transport commun sur route

Formation de 3 à 6 mois
CAP formation 1 an

Plusieurs financements sont possibles



▶ Focus sur le CAP Conducteur Routier de Marchandises

▶ Prérequis

- A partir de 18 ans ● Permis B
- Titulaire d'un diplôme (niveau 3)

▶ Formations

- Permis C
- FIMO
- Permis CE
- ADR
- SST

▶ Objectifs

- Répondre aux besoins de main d'oeuvre des entreprises
- Obtenir les qualifications nécessaires pour travailler dans un secteur en tension
- Maîtriser les situations professionnelles du transport

Démarrage de la formation

Septembre 2023

Candidatures par mail :
recrutement.alpes@aftral.com

LE CENTRE DE SAINTE-TULLE

Des locaux adaptés, une équipe composée de 10 personnes issues du milieu professionnel de la formation.

Pour vous accompagner au mieux dans votre montée en compétence dans le transport, la logistique, la sécurité.



FINANCEZ VOTRE FORMATION

Contrat pro, apprentissage, financement individuel, collectif, Pôle Emploi, Région, CPF...

Pour tous renseignements contactez-nous !



AFTRAL SAINTE-TULLE

ZA des Grands Jardins

Chemin du Moulin - 04220 Sainte-Tulle

Contact : 04 13 37 10 56

www.aftral.com

▶ JOURNÉES PORTES OUVERTES

Samedi 11 Mars | 9h - 13h
Vendredi 10 Mars | 17h - 20h
Mercredi 7 juin | 13h30 - 17h

Visite | Ateliers | Jobdating



PARCOURS DE FORMATION AUX MÉTIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION AVEC OBJECTIF + FORMATION

Les métiers du sport et de l'animation ont un avenir porteur... c'est pour cette raison qu'Objectif+ Formation propose un parcours de formation dédié. De la préformation à la formation en alternance, cette année c'est CAP au SPORT Haute Provence !



TERRITOIRE

CAP AU SPORT HAUTE PROVENCE

Après la première session de CAP au Sport qui a été un véritable succès, **Objectif + Formation lance le parcours de formation CAP au SPORT Haute-Provence** pour permettre aux personnes de tout le département de s'y inscrire et de la suivre.

En quoi consiste ce parcours ? Et bien cela est très simple... Ce parcours débute avec une préformation de 390 heures aux métiers du sport. Durant cette préformation vous allez pouvoir passer les **Test d'Exigence Préable BJPEPS APT**, à l'entrée en formation BPJEPS APT, le **BAFA base 1** ainsi que la formation **PSC 1** (formation secourisme premiers secours)

A l'issue de cette préformation, c'est **une formation en alternance sur 1600 heures qui vous est proposée pour obtenir en fin de parcours le BJPEPS APT** (APT = Activités pour tous), qui vous permettra d'**obtenir la carte professionnelle d'éducateur sportif**.

Il est important de noter qu'Objectif + est à la fois un organisme de formation, un CFA et qu'il est porteur du cursus CAP au SPORT Haute-Provence dans sa globalité. Objectif + Formation est certifié Qualiopi.

Parcours de formation aux métiers du sport pour qui ?

Pour être éligible à cette formation, quelques prérequis sont nécessaires :

- vous devez être inscrit à Pôle Emploi
- Avoir minimum 17 ans
- Avoir une expérience dans l'animation et/ ou le sport.

Quelles sont les dates de CAP au Sport Haute-Provence ?

- Préformation 390 h : du 9 mai au 2 août 2023
- Formation alternance 1600 h : de septembre 2023 à septembre 2024.

Où se déroule la pré-formation ?

La préformation se déroulera principalement entre Manosque et Sainte-Tulle mais bien entendu, cette préformation étant ouverte à tout le département, il est fort possible qu'elle se déroule dans d'autres lieux, en fonction de la localisation des candidats.

Notez également que ce parcours est Handi-accessible. *Les candidats en situation de handicap doivent prendre contact avec Objectif + Formation pour évaluer la faisabilité du projet professionnel au regard des attendus de la formation.*



LE GROUPE OBJECTIF+, LÈVE LES FREINS DE L'ACCÈS À L'EMPLOI !

GROUPEMENT D'EMPLOYEURS

En parallèle d'Objectif + Formation, **Objectif + c'est aussi un groupement d'employeurs qui permet l'insertion des personnes éloignées de l'emploi** dans le cadre de mises à disposition. De part son réseau, vous serez accompagné pour trouver un employeur, pour une formation en alternance ou pour être recruté auprès d'une association ou d'une collectivité locale.

En prévision de la saison estivale, Objectif + recrute des Maîtres Nageurs et des BNSSA pour la surveillance des plans d'eau et piscines du département et des départements limitrophes. C'est le moment de postuler !

NOUVELLE FILIÈRE...

Dès le mois de juin, **Objectif + ajoutera une nouvelle corde à son arc puisque l'association crée un groupement d'employeurs Medico Social** pour accompagner les structures dans le recrutement d'AES, d'Éducateur Spécialisé, Aide Soignant, moniteur éducateur, agents de service intérieurs, ou encore de veilleur de nuit. Pour répondre à la demande des employeurs, **Objectif + Formation se rapproche du CFA des métiers du médico-social pour proposer des parcours de préformation et formation dans ce secteur lui aussi très porteur.**

► INFOS PLUS...

- Une session de qualification dans l'animation s'achèvera en mars 2023 avec poursuite de parcours en BPJEPS LPT ou embauche directe.
- Objectif + porte toujours le dispositif des clauses sociales d'insertion dans les marchés publics visant à accompagner donneurs d'ordre, entreprises et demandeurs d'emploi pour mettre en œuvre ce levier d'insertion.



**OBJECTIF +
OBJECTIF + FORMATION**
22 Allée de Provence
Tél. 04 65 10 03 57
contact@objectifplus.org

ENSEMBLE SCOLAIRE SAINT-CHARLES : PORTES OUVERTES LE 11 MARS



L'ENSEMBLE SCOLAIRE SAINT-CHARLES

L'ensemble Scolaire Saint-Charles est fort d'une histoire qui s'écrit depuis plus de 200 ans où les valeurs de **Respect, Tolérance, Entraide** s'animent au service des élèves. L'ensemble scolaire est ouvert à tous et **offre une continuité éducative de la maternelle à la 3^e.**

QUELLES SONT LES INFRASTRUCTURES ?

- ▶ une école maternelle de 3 classes,
- ▶ une école élémentaire de 8 classes,
- ▶ un regroupement d'adaptation à l'école
- ▶ un collège de 16 classes.
- ▶ un dispositif ULIS T.S.L.A. au collège
- ▶ soit plus de 700 élèves évoluant dans des locaux neufs.



MANOSQUE

L'ÉCOLE PRIMAIRE UNE ÉCOLE DU «COEUR»

L'école primaire appartient à un ensemble scolaire sous tutelle diocésaine et sous contrat d'association avec l'Etat.

Cette dernière a un caractère propre qui s'exerce au travers d'un Projet d'Animation Pastorale : un éveil à la foi dès la maternelle, une formation humaine et chrétienne dès le CE2 ou une catéchèse, des temps de célébration, une préparation aux sacrements avec la paroisse.

**Les objectifs de l'école sont simples :
Développer les compétences intellectuelles,
sociales, spirituelles, sportives et artistiques.**

Pour mener à bien les objectifs, **l'équipe éducative met en place des projets communs à l'école pour toutes les classes** ainsi que **des projets spécifiques par classe en lien avec les besoins des élèves.** Une classe **Libellule** avec une enseignante spécialisée fait aussi partie de la structure pour favoriser l'intégration et l'apprentissage d'élèves en difficulté. **Enfin petits et grands évoluent dans un cadre de vie spacieux et adapté pour le bien-être de tous.**

L'Ensemble Scolaire Saint-Charles à Manosque organise une Journée Portes Ouvertes le 11 mars 2023 pour vous permettre de venir à la rencontre de l'équipe éducative, découvrir les projets et l'établissement...



ZOOM

▶ L'École Élémentaire

L'enseignement est clair et structuré. Une exigence est demandée dans le **soin apporté, la mémorisation et la régularité du travail personnel.** En classe de CP (effectifs réduits), **l'apprentissage de la lecture se fait avec une méthode syllabique associée à une méthode gestuelle.**

▶ L'École Maternelle

Elle permet aux enfants de **développer la pratique du langage et de construire le vivre ensemble.** Une attention particulière est portée sur la communication et le développement du langage. **Une pédagogie favorisant les premiers apprentissages :** le langage, les relations aux autres, le développement moteur, être bien dans son école, aiguïser la curiosité, acquérir le goût du travail bien fait.



Journée Portes Ouvertes

samedi 11 mars 2023

Pour découvrir notre Ecole Saint-Charles,
« une école du COEUR »



www.stcharlesmanosque.fr

VISITE DES LOCAUX

**RENCONTRE AVEC
L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE**

**PRÉSENTATION
DES PROJETS**

**CAFÉ DE BIENVENUE
OFFERT PAR L'ASSOCIATION
DE PARENTS D'ÉLÈVES**

9h30 > 12h00



Entrée Rue des Tourelles
04 100 Manosque
Tél. 04 92 70 76 50
secretariat@stcharlesmanosque.fr



CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS : UN CFA DYNAMIQUE QUI PRÉPARE À PLUS DE 20 MÉTIERS

L'Université de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur forme plus de 6000 jeunes dans ses 7 Campus chaque année. Leur ancrage dans la réalité des territoires et des entreprises permet d'adapter les formations selon les besoins réels du tissu économique local.



DIGNE-LES-BAINS

CFA DE L'URMA PACA EN GÉNÉRAL

Ce ne sont pas moins de **120 formations du CAP au BAC+5** qui sont proposées avec plus de 5 000 entreprises partenaires dans toute la région. « En 2022, le taux de réussite de nos apprentis aux examens a été de 80,78%. Les campus de l'URMA PACA sont ancrés dans la réalité des besoins en emploi des entreprises et des territoires. »

Choisissez la voie de l'apprentissage sur nos campus : rejoignez l'URMA PACA !

LES FORMATIONS À DIGNE LES BAINS

Situé entre les Alpes et la Provence, le campus de Digne-les-Bains est en prise directe avec les besoins des entreprises du territoire. Ses formations d'excellence du CAP au BAC+5 préparent aux métiers de six secteurs d'activité :

- ▶ Alimentation
- ▶ Cuisine et service
- ▶ Beauté, soins et service à la personne
- ▶ Bâtiment et décoration
- ▶ Mécanique automobile et carrosserie
- ▶ Commerce, gestion et management.

Nouveautés post-bac :

- ▶ BTS Management Commercial Opérationnel
- ▶ Bachelor Responsable en Gestion Administrative et Ressources Humaines
- ▶ Bachelor Banque/assurance



LES ATOUTS DU CAMPUS

Au sein du CFA, les apprentis peuvent bénéficier d'un **internat de 44 places, d'un foyer, ainsi que d'un gymnase et d'équipements sportifs extérieurs**. Les outils numériques servent la qualité des formations : **toutes les salles du Campus sont connectées**.

Les apprentis disposent également d'un **centre de ressources multimédia en libre-service** pour approfondir leurs connaissances métiers, développer leur curiosité et leur culture générale. **Les formations sont enrichies par de nombreux projets pédagogiques**, visites, concours, rencontres avec des intervenants extérieurs et par la **sensibilisation des apprenants à une pratique citoyenne des métiers** (santé, sécurité, développement durable...).

LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les **40 formations en apprentissage** proposées par le CFA lors des prochaines journées portes ouvertes !

A cette occasion, vous pourrez découvrir le CFA, les plateaux techniques et échanger avec les équipes pédagogiques et les apprentis.



Dates à retenir

- ▶ Mercredi 22 mars après-midi
- ▶ Mercredi 29 mars après-midi

Inscription obligatoire



FLASHEZ MOI !
POUR VOUS
INSCRIRE AUX JPO

ou auprès de Rémi au 06 48 47 64 25
ou Guillaume au 06 80 94 75 25

LES CHIFFRES CLÉ DU CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS



CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS

15, rue Maldonat
04000 Digne-les-Bains

urma.digne@cmar-paca.fr

AGENDA DES EXPOS EN MARS

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	"Histoire(s) de collection" >31/03/23	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition : Néolithique	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
MANE	Prieuré de Salagon	Exposition Jouets retrouvés 15/12/24	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois... >01/01/24	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Salle des Gardes - mars >26/03/23	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Médiathèque	Échappée d'Art >28/02/23	...	☎ 04 92 75 72 41
PIERREVERT	Médiathèque	Peinture "Les Nuances d'Ange" >28/02/23	...	☎ 06 58 00 43 10
ORAISON	Médiathèque	Exposition En traversant la nuit >28/02/23	...	☎ 04 92 70 54 54

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'A 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
DIGNE-LES-BAINS	6 Rue Lavoisier	Atelier mosaïque	16H-19H	☎ 07 71 70 67 58
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11

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
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
REILLANNE	Salle des Assos	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 15 40 16 24

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

AGENDA

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
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	En ce temps-là l'amour	19H-20H15	☎ 04 92 70 35 21
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Randonnée accompagnée	9H30-16H30	☎ 06 41 58 68 81
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
PIERREVERT	Salle de la Frache	Atelier de dessin "modèle vivant"	15H30-18H30	☎ 06 34 26 83 92
GREOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Apéro du patron	18H	☎ 04 92 78 00 00

VENDREDI 3 MARS

LES MÉES	Salle les Crins	Concerts au centre équestre la Fenièrre	19H30	☎ 09 73 88 05 47
-----------------	-----------------	---	-------	------------------

SAMEDI 4 MARS

ST TULLE / MANOS.	Sup Alternance	Journées Portes ouvertes	10h - 16h	☎ 04 92 70 75 21
VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost - 1 samedi du mois	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	Concert - SHAKSHUKA	20H30	☎ 04 92 30 87 10

JOURNÉE PORTES OUVERTES

4 MARS 2023

De 10h à 16h

Venez découvrir
les formations
100% alternance
de votre CCI!

Vous êtes plutôt ?

BTS à BAC+3



Commerce & services

Manosque

BAC Pro à BAC+3



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

SAMEDI 4 MARS (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	"Bye Bye l'hiver, bonjour le printemps !"	10H30	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	SAM'KIFF + SCÈNE OUVERTE	11H-23H	☎ ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du Bien-Etre	10H-19H	☎ 06 37 68 82 24
LES MÉES	Salle les Crins	Concerts au centre équestre la Fenièrre	19H30	☎ 09 73 88 05 47
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
SAINT-JURS	...	Les salades sauvages et plantes comestibles	10H-16H	☎ 04 92 74 68 00
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Soirée théâtre à Riez	18H30-19H30	☎ 06 12 97 50 89

DIMANCHE 5 MARS

VALENSOLE	Salle polyvalente	Ballade botanique	10H30-15H	☎ 06 03 89 31 96
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon du Bien-Etre	10H-18H	☎ 06 37 68 82 24
ESPARRON DE V.	Salle polyvalente	VIDE-GRENIERS	8H-17H30	☎ 06 99 37 26 06
CORBIERES EN P	Salle Multiactivités	Loto association L'Oustaou Per touti	15H-16H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Loto du Basket et des écoles	13H30-19H	☎ 06 63 70 30 33

LUNDI 6 MARS

MANE	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles 03/07/2023	18H30	☎ ...
-------------	------------------	--	-------	-------

MARDI 7 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
VALENSOLE	...	"Fleurs et jardins en biodiversité"	13H15-15H30	☎ 06 03 89 31 96
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
MANOSQUE	Théâtre Jean-le Bleu	Spectacle "Entre Nous" Atelier de la Danse	20H	☎ 06 16 95 97 65
CHÂTEAU ARNOUX	Salle des Fêtes	Forum « Bien vieillir à domicile »	14H - 17H30	☎ ...

SALON BIEN-ÊTRE MANOSQUE 4 & 5 Mars 2023

Salle Osco Manosco - Avenue du moulin neuf

SAMEDI
10^H-19^H
DIMANCHE
10^H-18^H



06 37 68 82 24
therapeutes-zen.com

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



AGENDA

MERCREDI 8 MARS

VALENTOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Cinéma CGR	Projection du film "Butterfly vision"	18H30-21H	☎ 06 78 78 23 95
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence par Marlène Lebrun	17H	☎ 04 92 70 48 20

JEUDI 9 MARS

CHÂTEAU-ARNOUX	...	Randonnée accompagnée	9H30-16H30	☎ 06 41 58 68 81
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11

VENDREDI 10 MARS

SAINTE-TULLE	ZA Des Grands Jardins	Portes ouvertes AFTRAL	...	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Buster - Ciné Concert	20H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs : "Frontières"	17H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Comédie : "Espèces menacées"	20H30	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Villa Castellane	Soirée Musicale	19H-21H	☎ 04 13 37 46 06
LURS	L'Osons Jazz Club	Soirée Jazz Club	20H30	☎ 04 92 74 37 01

SAMEDI 11 MARS

DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Concert - Jordan Officer	20H30	☎ 04 92 30 87 10
LES MÉES	Salle des fêtes	Gala Caritatif > profit de la Ligue Contre le Cancer	20H30	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	Head in Rock - Tribute to Deep Purple (rock)	21H	☎ 04 92 72 19 70
AUBIGNOSC	Salle des fêtes	Lectures d'archives : La vie rurale	18H	☎ 04 92 36 75 00
LURS	L'Osons Jazz Club	Pamina Beroff Quartet "Unfolding"	21H	☎ 04 92 74 37 01
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Printemps des poètes : Lectures d'Elles >27/03	...	☎ 04 92 70 48 20
MALIJAI	Foyer des chardons	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
MANOSQUE	Ecole ST-Chartles	Portes ouvertes	9H30-12H	☎ 04 92 70 76 50
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	Carnaval de Sainte-Tulle	14H30-20H	☎ ...

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

SAMEDI 11 MARS (suite)

VALENSOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
SAINTE-TULLE	Espace G. Vachier	Fête du Timbre >12 mars 2023	...	☎ 06 23 48 28 62
SAINTE-TULLE	ZA Des Grands Jardins	Portes ouvertes AFTRAL	9H-13H	☎ 08 09 90 89 08
VALENSOLE	salle polyvalente	Soirée du 11 Mars 2023	19H	☎ 07 66 14 13 67
ROUMOULES	Salle des fêtes	Concerts à Roumoules	20H30	☎ 06 98 19 45 96
MANOSQUE	Salle des fêtes	33 ^{ème} bourse d'échanges autos, motos	Journée	☎ 06 60 28 75 14
VILLENEUVE	Salle Polyvalente	Concert Kaz Hawkins	21H	☎ 06 18 64 33 36
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Concert - "Homecoming" avec MUDDY GURDY	20H30	☎ 04 92 30 87 10

DIMANCHE 12 MARS

SAINTE-TULLE	Espace G. Vachier	Fête du Timbre	...	☎ 06 23 48 28 62
VALENSOLE	Chapelle Villedieu	Récital Piano-Chant (sur les pas de Nougaro)	17H	☎ ...
REILLANNE	Les granons	Dimanche bien être a pamc	10H30-17H	☎ 06 29 89 53 72
MANOSQUE	Salle des fêtes	33 ^{ème} bourse d'échanges autos, motos	Journée	☎ 06 60 28 75 14
SISTERON	Allée de Verdun	14 ^{ème} Grand Prix Cycliste de la ville de Sisteron	13H30	☎ 06 81 71 06 85
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Où voulez-vous aller ? - Musique	18H	☎ 04 92 64 27 34
Oraison	Salle de l'Eden	Loto	14H	☎ 06 35 50 02 98

LUNDI 13 MARS

PIERREVERT	Golf	Dîner gala Disciples Escoffier	...	☎ 06 07 19 74 22
REILLANNE	Les Granons	Dégustation de vin a Parle a Mon Cru	19H30	☎ 06 29 89 53 72

MUDDY GURDY
Ven. 10 MARS



www.centreculturelrenechar.fr
04 92 30 87 10

Ville de **DIGNE** les-Bains **EXPLORATRICE DE CULTURES**

**WEEK-END
BLUES
À 20H30**

Pass 2 concerts : 28 €

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



JORDAN OFFICER
Sam. 11 MARS

AGENDA

MARDI 14 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
L'ESCALE	MAC	Conférence : Robert Escoffier	18H30	☎ 06 85 11 06 51
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
ORAISON	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 50 46 38 80
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Forum « Bien vieillir à domicile »	14H - 17H30	☎ ...

MERCREDI 15 MARS

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Rés. les Grands Pins	Rétro Musette	16H-19H30	☎ 04 92 70 41 00
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 16 MARS

CHÂTEAU-ARNOUX	...	Randonnée accompagnée	9H30-16H30	☎ 06 41 58 68 81
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Duo Mélody Louledjian & Giulio Zappa	19H	☎ 04 92 30 87 10
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GREOUX-LES-BAINS	Casino	Apéro du patron	18H	☎ 04 92 78 00 00

VENDREDI 17 MARS

MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Damien Jourdan en concert au Mouton Noir	19H30	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	From IN - Danse	20H30	☎ 04 92 64 27 34
LES MEES	Maison des Assos	Cours de Radiesthésie	20H-22H30	☎ 06 64 32 80 47

TRANSPORT & LOGISTIQUE
FORMATIONS EN APPRENTISSAGE CAP



AFTRAL DAYS

PORTES OUVERTES | VISITE | ATELIERS | JOBDATING

AFTRAL SAINTE TULLE

ZA des Grands Jardins Chemin du moulin | 04420 SAINTE TULLE

Journée portes ouvertes nationale le 11/03 | 9h-13h

+ 10/03 AFTER WORK | 17h-20h

+ 07/06 | 13h30-17h

Préparez dès maintenant votre rentrée 2023 !



S'inscrire

aftral.com/JPO23

SAMEDI 18 MARS

FORCALQUIER	Espace culturel	Deleyaman en concert	19H-20H30	☎ 06 01 23 23 30
LURS	L'Osons Jazz Club	Edward Perraud trio "Hors Temps"	21H	☎ 04 92 74 37 01
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Élection de Miss Alpes du Sud 2023	20H30	☎ 04 92 36 62 62
SIGONCE	Salle Barlière	Festival Hors-Champs	10H-17H30	☎ 06 01 23 23 30
MANOSQUE	La Capsule	Old School Funky Family et Dombrance	21H	☎ 04 92 72 19 70
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Récital de chansons françaises	20H30	☎ 06 10 64 67 79
VALENSOLE	Salle de cinéma	Fête du Court-Métrage	18H-20H	☎ ...
PIERREVERT	Médiathèque	Cours de dessin "Portrait"	10H-12H	☎ 06 34 26 83 92
PIERREVERT	Salle polyvalente	Concert : "La cle des chants"	18H30	☎ 06 51 54 18 63
VOLX	22 ZA la carretière	Cars & Coffee	Journée	☎ 04 92 77 06 63
MANOSQUE	...	33e Rallye national de Haute Provence >19/03	Journée	☎ 06 40 35 92 71
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier barre au sol	15H-16H	☎ 04 92 31 51 80
Oraison	Salle de l'Eden	Bal country de la Saint Patrick	14H30-21H30	☎ 04 92 78 60 51
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Boris Viande + Petit Tonnerre	20H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Café graines	15H	☎ 04 92 70 48 20
FORCALQUIER	Place Martial Sicard	Carnaval 2023	14H-17H30	☎ 04 92 70 91 19
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Concert - TRIO ARROYO	20H30	☎ 04 92 30 87 10
SAINTE-JURS	...	Découverte de la géodiversité de Saint-Jurs	10H-16H	☎ 04 92 74 68 00



VILLA
CASTELLANE
HOTEL - RESTAURANT - SPA

Le 1er Dimanche de chaque mois
de 12h à 15h découvrez notre

BRUNCH

Buffet de viennoiseries, fromages,
charcuterie, fruits de mer, plats cuisinés,
farandole de desserts et pâtisseries maison

45 €

Réservation au 04 13 37 46 06
ou sur notre site villa-castellane.fr

AGENDA

DIMANCHE 19 MARS

ESTOUBLON	...	Journée " Land Art" dans l'Asse	10H30-16H	☎ 06 03 89 31 96
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Vide greniers	8H-17H	☎ 07 86 33 86 61

MARDI 21 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Mardi surprise #2	19H	☎ 04 92 64 27 34
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
AIGLUN	Avenue Dr.JOUVE	Collecte de sang sur réservation	8H-13H	☎ 06 77 16 45 58

MERCREDI 22 MARS

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

JEUDI 23 MARS

CHÂTEAU-ARNOUX	...	Randonnée accompagnée	9H30-16H30	☎ 06 41 58 68 81
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
MANOSQUE	Petite salle Jean Le Bleu	Théâtre : "C'est le bouquet !"	20H30-23H	☎ 06 70 79 70 35
DIGNE LES BAINS	IUT	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H00	☎ 06 61 93 04 30

VENDREDI 24 MARS

MANOSQUE	Théâtre Jean Le Bleu	"Les Cavaliers"	20H30	☎ 04 92 72 16 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Villa Castellane	Soirée Musicale	19H-21H	☎ 04 13 37 46 06
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Concert - PARVEEN & ILYAS KHAN	20H30	☎ 04 92 30 87 10
LURS	L'Osons Jazz Club	Jam Ateliers Conservatoire	20H30	☎ 04 92 74 37 01
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les soirées de l'Etoile, Un cacou, une cagole	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Tableau d'une exécution - Théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi !	Zikahi + DJ Nuno Aires	20H	☎ ...
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Printemps de la poésie et de la chanson poétique	Journée	☎ 06 45 16 91 61

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 



SAMEDI 25 MARS

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ORAISON	Salle de l'Eden	Soirée Cabaret + Dj + Repas prestige	19H	☎ 06 35 50 02 98
REILLANNE	Les granons	Soiree karaoke A Parle a mon cru	19H30	☎ 06 29 89 53 72
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
SISTERON	Auditorium	Ecole de Musique - rencontre départementale	18H-19H15	☎ 04 92 61 40 50
LURS	L'Osons Jazz Club	Eric Serra Quintet & Pierre Devret	21H	☎ 04 92 74 37 01
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	La Nuit du Printemps	18H	☎ 06 37 88 71 70
RIEZ	Salle Magliano Alfieri	Soirée théâtre à Riez	18H-19H30	☎ 06 12 97 50 89
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi !	Tankus the Henge + Darkrose	20H	☎ ...
L'ESCALE	MAC	Tournoi de Tarot	14H-18H30	☎ 06 18 90 97 59
FORCALQUIER	Cave à Lulu	Printemps de la poésie et de la chanson poétique	Journée	☎ 06 45 16 91 61

DIMANCHE 26 MARS

ORAISON	Places de la ville	Vide grenier	Journée	☎ 04 92 78 74 86
VOLX	Salle des fêtes	Printemps de la poésie et de la chanson poétique	11H - 18H	☎ 06 45 16 91 61

LUNDI 27 MARS

FORCALQUIER	Place du Palais	En Corps Ensemble	10H-15H45	☎ 06 50 08 47 90
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Rencontre cinématographique >30/03	...	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 01 91 85 52

PARCOURS DE FORMATION AUX MÉTIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION

Ne restez plus éloignés du monde de l'emploi !



CAP au SPORT Haute-Provence

Préformation aux métiers
du sport et de l'animation
390 h

Du 9 mai au 2 août 2023
• BAFA Base 1 • PSC 1

Formation en Alternance
1600 h

**De Septembre 2023
à septembre 2024**

Diplôme BPJEPS APT
(Activités physiques pour tous)

MARDI 28 MARS

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
MOUSTIERS	...	Le Verger diversifié à l'épreuve de la sécheresse	9H30-17H	☎ 04 92 74 68 00
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11

MERCREDI 29 MARS

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Babil - Théâtre	16H	☎ 04 92 64 27 34
LURS	Salle Luria	En Corps Ensemble	9H30-19H15	☎ 06 50 08 47 90
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux et prêt de jeu	14H30	☎ 04 92 31 28 49

JEUDI 30 MARS

CHÂTEAU-ARNOUX	...	Randonnée accompagnée	9H30-16H30	☎ 06 41 58 68 81
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE LES BAINS	17 Av. G. Leclerc	Collecte de sang sur réservation	8H-12H15	☎ 06 61 93 04 30

OUVERTURE À PIERREVERT



Produits Piscine / Spa • Analyse d'eau
Rénovation • Maintenance
Vente d'accessoires • Spa

Nicolas & Isabelle SORI-BRUNEAU
Résidence Samaria - 2 chemin des Bauds - 04860 PIERREVERT
Tél. 04 92 75 26 25 | 06 46 35 99 04 - Ouvert du mardi au samedi
leauthentique.piscine@gmail.com



OFFRE D'OUVERTURE

- 20%

sur une sélection de produits
du 27/02/2023 au 31/05/2023

Sur présentation du Magazine

VENDREDI 31 MARS

MANOSQUE	Salle Osco Manosco	4ème Salon Vins et Saveurs	16H-21H	☎ 06 24 71 30 94
LURS	L'Osons Jazz Club	Soirée Jazz Club	20H30	☎ 04 92 74 37 01
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Steps on strings	20H30	☎ 04 92 70 35 21
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
SISTERON	Rue des Combes	Collecte de sang sur rendez-vous		☎ 06 33 39 74 34

SAMEDI 1 AVRIL

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Bollywood	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	4ème Salon Vins et Saveurs	10H-22H	☎ 06 24 71 30 94
DIGNE-LES-BAINS	École du Sous Sol	Atelier Périnatalité parents-bébé	...	☎ 04 92 31 51 80
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Concert - DALOK	20H30	☎ 04 92 30 87 10
LURS	L'Osons Jazz Club	"Des Jours Heureux" Trio	21H	☎ 04 92 74 37 01
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	iAROSS en concert au Mouton Noir	19H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1 ^{er} ... Farces à gogo !	10H30	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Motown ans Soul a Cappella	20H30	☎ 04 92 70 35 21

DIMANCHE 2 AVRIL

ESTOUBLON	...	Journée " Land Art" dans l'Asse	10H30-16H	☎ 06 03 89 31 96
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	4ème Salon Vins et Saveurs	10H-18H	☎ 06 24 71 30 94
DIGNE-LES-BAINS	Centre-ville	Fête de l'Agneau Pascal	...	☎ 04 92 30 52 00
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Une histoire de la musique moderne	17H	☎ 04 92 70 35 21



Salon Vins & Saveurs

MANOSQUE - Salles OSCO MANOSCO

Les 31 mars, 1^{er} et 2 avril 2023



Au profit des œuvres sociales du
LIONS Club de Manosque

Horaires d'ouverture

Ven 16 h/21 h

Sam 10 h/22 h

Dim 10 h/18 h

Web : salonvinsaveurs04.org

@lionsclubdemanosque

06 24 71 30 94

En partenariat avec :



LUNDI 3 AVRIL

DIGNE LES BAINS	Lycée P.G de Gennes	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 06 61 93 04 30
------------------------	---------------------	----------------------------------	------------	------------------

MARDI 4 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite du moulin les mardis et jeudis	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE LES BAINS	Conseil Dép.	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

MERCREDI 5 AVRIL

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Impasse du paradis	Devenez conteur au Parais	14H-16H	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	CGR Cinémas	George Balanchine (Opéra de Paris)	19H	☎ 08 92 68 85 88

LOTO DE DÉBUT D'ANNÉE ET DÉTERMINATION POUR LES SÉNIORS FEMMES AU HPB !

Beau moment de convivialité en ce début d'année avec l'organisation d'un grand loto par le Haute-Provence Basket.... L'équipe Sénior Femmes ne manque pas de détermination pour atteindre les objectifs.



GRAND LOTO DU HPB !

Pour marquer le début d'année, Haute Provence Basket a décidé de continuer les festivités avec encore un nouvel événement !

Le dimanche 29 janvier a eu lieu le grand LOTO chez Haute Provence Basket à VOLX.

Ce grand moment de convivialité a permis aux personnes présentes de **passer un agréable moment entouré de leurs proches tout en retrouvant la compétitivité du basket-ball** mais cette fois-ci pour tenter leur chance dans le gain de lots. **En effet, HPB a mis les moyens pour faire plaisir à son public !** Un panier total de 400€ attendait d'être gagné pour le plaisir de tous.

Pendant ces trois heures de plaisir, le public a eu droit à des pauses régulières ainsi qu'un accès à la buvette pour reprendre des forces !



LES SENIORS FEMMES NE LÂCHENT RIEN !

Depuis le début de saison, les seniors femmes d'HPB luttent au sein de la ligue régionale et sont à la recherche de leur première victoire. Menées par leur coach Maxwell, les filles n'abandonnent pas et font preuve d'une grande détermination pour aller chercher cette victoire. **Le groupe ne cesse d'évoluer avec un très bon état d'esprit ainsi qu'une grande cohésion ce qui permet à celui-ci de s'améliorer et de se rapprocher de leur objectif.**

Malgré les défaites, les scores sont de plus en plus serrés et elles arrivent à dominer certains de leurs adversaires. Le fruit de leur travail finira par payer, on l'espère très prochainement !



Photo : Jean-Louis Valade

DÉDICACE AUX BÉNÉVOLES

Haute Provence Basket souhaite remercier ses bénévoles qui ont été d'une grande aide que ce soit lors du LOTO ou encore dans la vie du club. Un grand merci de la part de HPB.

MISSION ACCOMPLIE POUR LES SÉNIORS GARÇONS DU MANOSQUE HANDBALL



MANOSQUE



UN BON DÉBUT DE SAISON !

Après une accession acquise avec panache lors de la dernière saison, **les séniors garçons du Manosque Handball avaient pour objectif d'assurer le maintien dans ce championnat Excellence Territoriale qu'ils découvraient.** C'est désormais chose faite, en ce mois de Février, **les joueurs entraînés désormais par Benjamin Beneton-Aznar ont validé leur ticket pour les playoffs en s'offrant même le droit de jouer l'accession pour la Prénationale** sur la deuxième partie de saison.

Ce début de saison n'a pourtant pas été un long fleuve tranquille, il fallait pallier au départ de Killian Guibert, artilleur numéro 1 parti cet été en région parisienne pour exercer sa profession de professeur d'EPS, faire face à une multitude de blessures venues compliquer la tâche des garçons.

OBJECTIF ATTEINT ET CHANGEMENT DE PRÉSIDENT POUR LE MANOSQUE HANDBALL



CHANGEMENT DE PRÉSIDENT

Lors du mois de Novembre, **Edouard Voiry, Président et ex-entraîneur** du collectif **cède sa place au profit du Directeur Sportif, Benjamin Beneton-Aznar.**

Usé par l'enchaînement des tâches au sein de la structure et ses obligations professionnelles, Edouard Voiry se retire et laisse place à la jeunesse pour atteindre les objectifs souhaités.

Benjamin Beneton-Aznar, lui-même grand artisan de la montée, troque son maillot de match pour le costume d'entraîneur de l'équipe première. Un costume qu'il va endosser avec professionnalisme sous le regard bienveillant de son président et d'un club qui reste toujours aussi ambitieux.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Sur le fond, **la méthode reste la même, faire progresser un groupe jeune** en s'appuyant sur l'expérience du talentueux portier Alexandre Caire et du Capitaine Thibaut Corra.

Les séniors du Manosque Handball n'avait qu'un seul objectif en tête : assurer le maintien dans le championnat Excellence Territorial . Et bien... cela est chose faite !

Malgré quelques déconvenues et des blessures en ce début d'année, **le Dimanche 22 Janvier, les hommes de Beneton-Aznar vont décrocher leur ticket pour les playoffs** en s'imposant de 11 buts face à l'équipe d'Embrun.

A noter que pour l'occasion, l'entraîneur des Manosquins avait remis le bleu de Chauffe pour aider l'équipe en inscrivant 7 buts sous les yeux d'Edouard Voiry revenu pour l'occasion prêter main forte sur le banc afin de reformer un binôme gagnant et tout mettre en œuvre pour que cette équipe de copains continue de rêver.

Place désormais à une deuxième partie de championnat qui s'annonce passionnante pour les amoureux de la petite balle pégeuse.



MANOSQUE HANDBALL
Tél. 06 35 02 68 39

6304002@ffhandball.net
<http://www.manosquehandball.fr>

EPM ATHLÉTISME : JEUNES JUGES ET KIDS ATHLÈ A L'HONNEUR CE MOIS-CI....

On ne s'ennuie pas au club d'athlétisme de Manosque... En effet les jeunes juges du club ont officié lors de championnats en salle à Miramas et les plus jeunes ont encore passé une belle matinée de partage lors du Kids Athlè à Manosque...

MANOSQUE



A l'EPM on pratique l'athlétisme mais on encourage aussi les jeunes à passer de l'autre côté de la piste pour être juge. Souvenez-vous nous vous en avons régulièrement parlé...

JEUNES JUGES EN ACTION...

Le 3 février, ce sont 3 jeunes juges formés par le club qui ont officié lors du Meeting Miramas Métropole 2023. C'est sous les yeux bienveillants de Bernard, lui même juge et de Guillaume Président de la Commission jury comité départemental 04 qu'Emilie, Anya et Gaspard ont participé à ce meeting aux côtés de juges nationaux. Notez que les plus grands athlètes étaient présents à cette compétition. Kevin Meyer ou encore Valentin Lavillenie ont concouru sous les yeux des jeunes juges du club de Manosque.



Inutile de préciser qu'ils ont accompli leur mission d'une main de maître et que cette expérience leur laissera des souvenirs plein la tête et plein les yeux... Bravo à eux.

D'ailleurs si vous aussi vous souhaitez devenir juge, n'hésitez pas à vous rapprocher du club. Des formations sont prévues en interne au club avec l'aide du comité et la fédération.



EPM ATHLÉTISME
Tél. 06 08 58 38 14

manosque.athletisme@gmail.com
manosque.athle.com



KIDSATHLÈ À MANOSQUE

Le samedi 11 février se déroulait au stade de Manosque le KidsAthlè organisé par l'EPM Athlétisme. Ce ne sont pas moins de 75 enfants, tous âges de 8 à 11 ans, des clubs de Manosque, Sainte-Tulle, Sisteron et Dignes-Bains qui se sont retrouvés pour une matinée sportive dans une bonne ambiance. Malgré le froid, ils se sont « affrontés » en équipe de 10h à 12h30. C'est sous forme d'ateliers d'une durée de 20 minutes chacun, qu'ils ont pu pratiquer la course de durée, la course de vitesse, le saut en hauteur, le saut en longueur ou encore le lancer. Même si un classement est établi pour le « fun » les 75 enfants sont tous rentrés chez eux avec une médaille.

Un grand merci est adressé aux bénévoles ainsi qu'à Luc Feuillassier entraîneur des Poussins du club et responsable de cette compétition.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX À NICE

Le dimanche 6 février, la Team Benj, était en déplacement à Nice pour les championnats départementaux. Mila, Andréa, Lison, Elsa et Emilie ont fait le déplacement et pas pour rien... En effet, une fois de plus les athlètes du club se sont surpassées et ont « explosé » leurs records personnels. Mila tire son épingle du jeu avec la plus grosse performance au triathlon ce qui lui permet de faire son entrée dans la catégorie Elite R1 (régional 1), catégorie la plus haute chez les benjamines de Paca.



LES RECETTES SUCRÉES



GÂTEAU CHOCOLAT ORANGE

Pour 4 personnes . Préparation 10 min
Cuisson 20 min



PRÉPARATION

- Mélanger le chocolat et le beurre ramolli. Batta les oeufs et le sucre, ajouter au chocolat, puis ajouter la farine. Bien mélanger entre chaque ajout.
- Faire chauffer le four à 180°C. Verser la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné. Cuire 25 minutes.
- Laisser refroidir.
- Couper le gâteau en 2 dans le sens de la hauteur, et ajouter la Confiture d'oranges amères.
- Au bain marie, faire fondre le chocolat, ajouter le beurre et le sucre
- Couvrir le gâteau de ce glaçage.



INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 3 c. à s. de féculé de maïs
- 125 g de sucre
- 3 oeufs
- 80 g de beurre
- 150 g de chocolat



Pour le glaçage

- 1 pot de Confiture d'Oranges Amères
- 50 g de sucre glace
- 30 g de beurre
- 150 g de chocolat

Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence
Tél. 04 92 33 23 00
comtesdeprovence@agronovae.com
www.comtes-de-provence.fr
Facebook : @comtesdeprovence
Boutique d'usine ouverte
du lundi au vendredi de 9h à 17h





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

Une baisse de Tonus se fait sentir et vous avez immédiatement le moral en berne, en hypocondriaque vous faites marcher votre Carte Vitale en associant votre santé aux médecines parallèles, cherchant une solution.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Prenez le temps de vivre, de rêver, car votre vie est bien trop courte, pour passer à côté de votre bonheur. L'Amour est essentiel à votre équilibre, alors laissez de côté votre timidité et osez, vous révéler.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

La patience et vous cela fait deux, et là, pourtant il vous faut en faire preuve car les événements ne sont pas aussi simple que cela, et en organisateur ou organisatrice vous devrez faire preuve de fair-play, ramenant un équilibre au sein de votre équipe.



CANCER
22/06 > 22/07

Une fois de plus, vous agissez sans réfléchir, ce qui vous conduit souvent à surmonter les difficultés et là, il est temps que vous réfléchissiez, d'analyser le Pourquoi, du Comment. Ne soyez pas buté(e), écoutez le conseil des sages.



LION
23/07 > 23/08

Les dépenses furent trop importantes, et là vous devez faire preuve de rigueur, car seule la rigueur vous permettra de retrouver votre équilibre budgétaire. De nouveaux projets rémunérateurs vont vous tendre les bras.



VIERGE
24/08 > 22/09

Du stress, votre côté anxieux (se) vous paralyse. Vous avez perdu la confiance qui était jadis en vous. Retrouvez cette énergie positive qui vous caractérisait. Une remise en question familiale est à envisager, n'est-ce pas cela la vrai et unique raison ?



BALANCE
23/09 > 23/10

Pour une fois, les séducteurs n'ont pas le vent en poupe et cela fait des vacances aux signes qui vous accompagnent. Vous revoyez votre copie. Moins à cheval sur le paraître, moins égoïste, vous finissez par comprendre les autres et le pourquoi de votre mal d'être.



SCORPION
24/10 > 22/11

Soyez moins démonstratif et plus sur la réserve car votre enthousiasme risque de vous poser quelques désagréments que vous pouvez facilement éviter si vous appliquez une nouvelle politique face à vos congénères.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Vous allez prochainement sortir du Tunnel qui est là depuis trop longtemps, l'amour pointe son nez, une nouvelle histoire, vous donnera des ailes et vous permettra de vous consacrer pleinement à votre carrière qui s'essouffle depuis trop de temps.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Des tensions présentes et cela du fait de votre attitude, alors mettez la forme sur vos dires et sur vos attentes face à ceux qui font parti de votre vie. Ils attendent de vous un changement, un geste, un sourire.



VERSEAU
21/01 > 18/02

En vous, ils vont lire comme à livre ouvert, soit vous aimez, soit vous détestez et votre regard en dit long, alors quelquefois baissez les yeux, cela évitera les conflits, et les tensions inutiles qui règnent depuis quelque temps au sein de votre équipe.



POISSONS
19/02 > 20/03

Vos idées sont toujours excellentes, mais là, faites confiance à tous ceux qui croient en vous, vous avancerez à pas de géant. L'amour en prime, vous donnant des ailes, vous serez le Phénix qui renaît de ses cendres.

CONFIEZ-NOUS
VOTRE TALENT
NOUS EN FERONS
UN MÉTIER

JOURNÉES PORTES OUVERTES

MERCREDI 22 MARS

APRÈS-MIDI

MERCREDI 29 MARS

APRÈS-MIDI

CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS

FORMATIONS EN APPRENTISSAGE DU CAP AU BAC+5

ALIMENTATION / CUISINE ET SERVICE / BEAUTE, SOINS ET SERVICE A LA PERSONNE / BATIMENT /
MECANIQUE AUTO ET CARROSSERIE / VENTE, COMMERCE, GESTION ET MANAGEMENT

15 RUE MALDONAT, 04000 DIGNE-LES-BAINS
04 92 30 90 80 - URMA.DIGNE@CMAR-PACA.FR



INSCRIPTION OBLIGATOIRE