

**irresistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#185 • SEPTEMBRE 2024  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**  
Alpes de Haute-Provence

# NovaMac

La boutique spécialisée Apple  
dans les Alpes de Haute-Provence



CAHIER SPORT EMPLOI-FORMATION | AGENDA DES SORTIES

**M**  
**O**  
**U**  
**V**  
**I**  
**N**

3, bd Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque  
04 30 30 33 75 - 04 26 85 07 72  
novamac.eu - contact@novamac.fr

Salagon Musée et Jardins

à Mane,  
Alpes de Haute-Provence

Philippe  
Cognée

# Traverser les paysages

15 JUIN  
3 NOVEMBRE  
2024

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

Soutenu par  
MINISTÈRE  
DE LA CULTURE



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



irresistible  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

EXPOSITION

## MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

*Sors de ta Réserve !*



La  
Réserve Naturelle géologique  
HAUTE-PROVENCE

a **40 ans**

DU 22 JUIN  
AU 15 DÉCEMBRE 2024

*Lui, un peu plus !*

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

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

Retrouvez-nous sur



CULTURE  
SCIENCE  
PACA

Soutenu par  
MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

irresistible  
ALPES DE HAUTE PROVENCE



# 18/ANS

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EUROL 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@souffcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



# irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



## édito #186 • Septembre 2024

Septembre est déjà là... Après un été qui a eu du mal à démarrer et marqué par des moments de détente, nous voilà prêts à entamer une nouvelle saison. En principe, pour beaucoup d'entre nous, septembre rime avec rentrée, qu'elle soit scolaire, professionnelle ou encore personnelle. C'est le moment idéal pour se fixer de nouveaux objectifs, pour se lancer des objectifs ou tout simplement pour reprendre le fil de notre train-train quotidien avec une énergie retrouvée après la pause estivale. C'est aussi le moment des résolutions que l'on tiendra... ou pas !

Retrouvez un cahier sport rempli de bonnes adresses pour reprendre une activité physique. Vous avez le choix : danse, fitness, yoga...

On prend également son avenir en main et on se lance dans de nouveaux projets professionnels avec pourquoi pas une nouvelle formation ?

Et ce n'est pas parce que les vacances sont terminées qu'il faut s'enfermer chez soi ! Bien au contraire, on profite encore des fins de journée et des week-ends pour prolonger encore un peu le souvenir des vacances. L'agenda est encore bien rempli pour ce mois de septembre, donc il n'y a pas d'excuses pour dire que l'on reste à la maison parce qu'il ne se passe rien..

Et bien entendu, on ne le répétera pas assez, mais les commerçants des centre-villes sont toujours là pour vous. Alors faisons tous et toutes un petit effort pour leur rendre une petite visite, ils sont toujours de bons conseils pour vos achats.

En attendant de vous retrouver pour le prochain numéro qui sera celui d'octobre je vous souhaite une bonne lecture !

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

## OFFREZ VOUS UN VOYAGE MUSICAL SUR LES TERRES CORSES !



### CONCERT DE POLYPHONIES CORSES "I CAMPAGNOLI"



**Dimanche 29 septembre à 18h**  
Église Notre-Dame de l'assomption  
**04360 Moustiers-Sainte-Marie**  
[www.moustiers.fr](http://www.moustiers.fr)

Billetterie



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois de **Septembre 2024**



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

## SORTIE LE 4 SEPTEMBRE



### À L'ANCIENNE

**Gérard Darmon, Didier Bourdon, Chantal Lauby**

Deux amis de toujours vivent sur une petite île de Bretagne et découvrent que l'un des habitants a gagné le gros lot à la loterie nationale. Les deux vieilles canailles se mettent alors à la recherche du mystérieux gagnant afin de s'assurer ses faveurs avant que la nouvelle ne se répande. Mais lorsqu'ils découvrent que ce dernier est mort, ticket gagnant en main, ils décident d'organiser avec la complicité de tout le village une grande arnaque au loto pour prendre sa place.

## SORTIE LE 11 SEPTEMBRE



### BEETLEJUICE

**Michael Keaton, Jenna Ortega, Winona Ryder**

Après une terrible tragédie, la famille Deetz revient à Winter River. Toujours hantée par le souvenir de Beetlejuice, Lydia voit sa vie bouleversée lorsque sa fille Astrid, adolescente rebelle, ouvre accidentellement un portail vers l'au-delà. Alors que le chaos plane sur les deux mondes, ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un ne prononce le nom de Beetlejuice trois fois et que ce démon farceur ne revienne semer la pagaille...

## SORTIE LE 18 SEPTEMBRE



### LES BARBARES

**Julie Delpy, Sandrine Kiberlain, Laurent Lafitte**

A Paimpont, l'harmonie règne : parmi les habitants, il y a Joëlle - l'institutrice donneuse de leçons, Anne - la propriétaire de la supérette portée sur l'apéro, Hervé - le plombier alsacien plus breton que les Bretons, ou encore Johnny - le garde-champêtre fan de... Johnny. Dans un grand élan de solidarité, ils acceptent avec enthousiasme de voter l'accueil de réfugiés ukrainiens. Sauf que les réfugiés qui débarquent ne sont pas ukrainiens... mais syriens !



### TATAMI

**Arienne Mandi, Zar Amir Ebrahimi, Jaime Ray Newman**

La judokate iranienne Leila et son entraîneuse Maryam se rendent aux Championnats du monde de judo avec l'intention de ramener sa première médaille d'or à l'Iran. Mais au cours de la compétition, elles reçoivent un ultimatum de la République islamique ordonnant à Leila de simuler une blessure et d'abandonner pour éviter une possible confrontation avec l'athlète israélienne.



### LE FIL

**Grégory Gadebois, Daniel Auteuil, Sidse Babett Knudsen**

Depuis qu'il a fait innocenter un meurtrier récidiviste, Maître Jean Monier ne prend plus de dossiers criminels. La rencontre avec Nicolas Milik, père de famille accusé du meurtre de sa femme, le touche et fait vaciller ses certitudes. Convaincu de l'innocence de son client, il est prêt à tout pour lui faire gagner son procès aux assises, retrouvant ainsi le sens de sa vocation.



### BILLY LE HAMSTER COWBOY

**Grégory Gadebois, Daniel Auteuil, Sidse Babett Knudsen**

Billy est un hamster extraordinaire : c'est un hamster cowboy... du moins, il rêve de le devenir ! Pour commencer, il faut un vrai chapeau de cowboy et deux ami-es intrépides : Suzie et Jean-Claude. Ça y est, les voilà parti-es à l'aventure, que ce soit sur la piste d'un trésor perdu ou à la recherche du plus bel arbre du Far West. Au fil de ses rencontres, ce petit cowboy au grand cœur va découvrir que c'est en volant au secours des autres que l'on devient un vrai héros.

**SORTIE LE 25 SEPTEMBRE**



## L'HEUREUSE ÉLUÉ

**Camille Lellouche, Lionel Erdogan, Michèle Laroque**

Pour soutirer de l'argent à ses parents, Benoît demande à une amie de se faire passer pour sa future femme lors d'un séjour en famille au Maroc. Mais lorsque cette dernière se désiste le jour du départ, il n'a pas d'autre choix que de proposer le rôle de sa fausse fiancée... à Fiona, son chauffeur Uber ! La jeune femme, au tempérament impulsif et sans filtre, détonne dans la famille bourgeoise de Benoît.

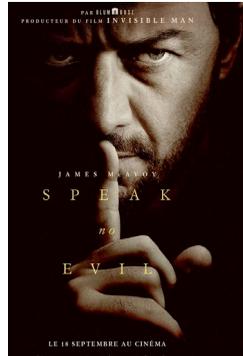


## MOTHER LAND

**Halle Berry, Matthew Kevin Anderson, Christin Park**

Il était une fois une mère et ses deux fils. Ils étaient en sécurité tant qu'ils restaient reliés à leur maison ...

## ET AUSSI...



# NovaMac

Assistance, dépannage, maintenance, réparation, formation, vente et installation de produits Apple dans les Alpes de Haute-Provence



3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque  
04 30 30 33 75 - 04 26 85 07 72  
novamac.eu - contact@novamac.fr

Tous les mois en partenariat avec la Librairie Jaubert à Riez, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

LIBRAIRIE JAU  BERT

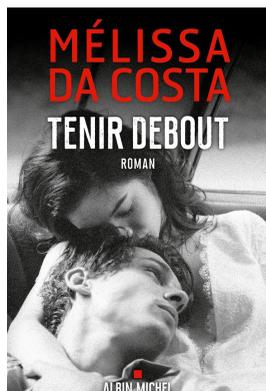
Les Allées Louis Gardiol - 04400 - Riez  
Tél. 04 92 77 84 60

## TENIR DEBOUT

**Mélissa Da Costa**  
Editions Albin Michel

Jusqu'où peut-on aimer ? Jusqu'à s'oublier... Le nouveau roman de Mélissa Da Costa nous plonge au coeur de l'intimité d'un couple en miettes et affronte, avec une force inouïe, la réalité de l'amour, du désespoir, et la soif de vivre, malgré les épreuves.

« Elle a conquis ses lectrices avec *Tout le bleu de ciel*, les a désarçonnées avec *La Doublure* et enthousiasmées avec



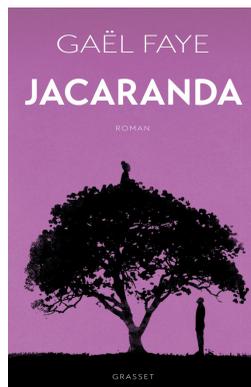
*Les Femmes du bout du monde*. » Olivia de Lamberterie, *Elle*  
« Un succès complètement mérité. » Augustin Trapenard, *La Grande Librairie* « *Mélissa da Costa, la jeune romancière qui chamboule tout* » Mohammed Aïssaoui, *Le Figaro littéraire*

## JACARANDA

**Gaël Faye**  
Editions Grasset

Quels secrets cache l'ombre du jacaranda, l'arbre fétiche de Stella ? Il faudra à son ami Milan des années pour le découvrir. Des années pour percer les silences du Rwanda, dévasté après le génocide des Tutsi. En rendant leur parole aux disparus, les jeunes gens échapperont à la solitude. Et trouveront la paix près des rivages magnifiques du lac Kivu.

Sur quatre générations, avec sa douceur unique, Gaël Faye nous raconte l'histoire

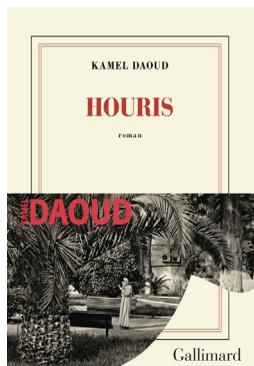


terrible d'un pays qui s'essaie malgré tout au dialogue et au pardon. Comme un arbre se dresse entre ténèbres et lumière, *Jacaranda* célèbre l'humanité, paradoxale, aimante, vivante..

## HOURIS

**Kamel Daoud**  
Editions Gallimard

« Je suis la véritable trace, le plus solide des indices attestant de tout ce que nous avons vécu en dix ans en Algérie. Je cache l'histoire d'une guerre entière, inscrite sur ma peau depuis que je suis enfant. » Aube est une jeune Algérienne qui doit se souvenir de la guerre d'indépendance, qu'elle n'a pas vécue, et oublier la guerre civile des années 1990, qu'elle a elle-même traversée. Sa tra-



gédie est marquée sur son corps : une cicatrice au cou et des cordes vocales détruites. Muette, elle rêve de retrouver sa voix. Son histoire, elle ne peut la raconter qu'à la fille qu'elle porte dans son ventre. Mais a-t-elle le droit de garder cette enfant ? Peut-on donner la vie quand on vous l'a presque arrachée ? Dans un pays qui a voté des lois pour punir quiconque évoque la guerre civile, Aube décide de se rendre dans son village natal, où tout a débuté, et où les morts lui répondront peut-être.

## EN ATTENDANT LE DELUGE

**Dolores Redondo**  
Editions Gallimard

À l'origine de ce roman époustouffant, des faits réels : entre 1968 et 1969, celui que la presse écossaise a surnommé Bible John tua trois jeunes femmes rencontrées dans une discothèque de Glasgow et disparut. En 1983, Noah Scott Sherrington, policier obsédé par Bible John depuis près de quinze ans, s'apprête à l'arrêter sous une pluie torrentielle quand il est foudroyé



par une crise cardiaque. À peine remis, écoutant son intuition et résistant aux injonctions des médecins et de sa hiérarchie, il suit la piste du meurtrier jusqu'à Bilbao, port où s'active secrètement l'ETA. Alors que les fêtes patronales de l'Aste Nagusia battent leur plein, des jeunes femmes sont assassinées à la sortie de discothèques... Noah, enquêteur tenace et doté d'un coeur fragile, au sens propre comme au figuré, a-t-il enfin retrouvé sa cible ? Les terribles inondations qui vont bientôt ravager la ville feront-elles obstacle à son projet ?



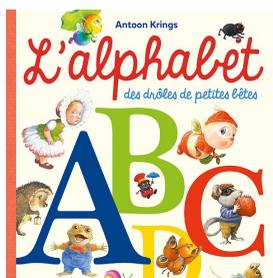
## JEUNESSE

### L'ALPHABET DES DRÔLES DE PETITES BÊTE

**Antoon Krings**  
Editions Gallimard

Dans le jardin des petites bêtes, les lettres se prennent aux mots et nous racontent des histoires.

A comme abeille, B comme bourdon, C comme coccinelle... Au fil des lettres accompagnées d'historiettes se déploie dans toute son ampleur l'art poétique de l'auteur, son génie de la peinture, son talent de coloriste et sa fantaisie de fabuliste.



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

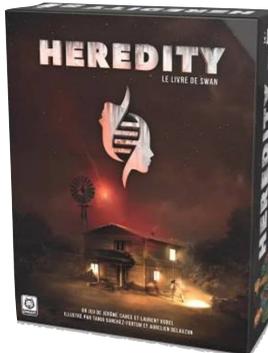
## LAS VEGAS

**A partir de 8 ans – 30 minutes – 2 à 5 joueurs**

Las Vegas est un jeu de dés simple et addictif dans l'univers tape-à-l'œil de la célèbre ville du Nevada. Incarne des flambeurs tentant leur chance à Las Vegas et placez vos dés sur les casinos afin d'y être majoritaires. Tour après tour, les mêmes questions vont se poser : Où devrais-je placer mes dés pour obtenir une majorité ? Où mes adversaires vont-ils placer les leurs ? Mais soyez prudent, ce genre de lutte autour des plus gros billets peut mal tourner et à la fin, c'est un troisième larron qui en profite !



AMBIANCE



EXPERT

## HEREDITY

**A partir de 12 ans – 75 minutes – 1 à 4 joueurs**

Heredity est un jeu coopératif de 1 à 4 joueurs où vous incarnez le destin d'une famille dans un univers Post Apocalyptique. Votre aventure se déroule sur plusieurs chapitres qui forment une campagne. Chaque chapitre est constitué d'un paquet de cartes (appelé Deck) comprenant tout ce qu'il faut pour le jouer : des cartes terrain qui forment le plateau, des personnages avec qui interagir, des équipements, des cartes narratives, etc. Les conditions de victoire et de défaite de vos parties ne sont pas figées, elles vous seront dévoilées en temps et en heure dans chaque chapitre que vous allez jouer.

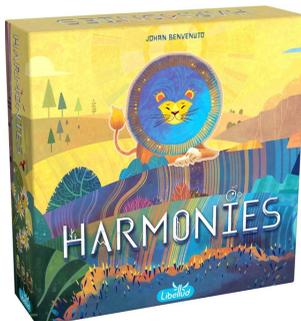
## 123 FAUFILE TOI

**A partir de 6 ans – 20 minutes – 2 à 4 joueurs**

À chaque tour, les joueurs incarnent soit un raton laveur soit le jardinier. Le jardinier ferme la fenêtre, les ratons laveurs ont le temps d'un « 1, 2, 3 Faufile-toi ! » pour se frayer un chemin à travers le jardin et se cacher derrière un buisson à temps. Puis le jardinier ouvre la fenêtre de la maison pour tenter d'apercevoir les ratons laveurs qui se seraient mal cachés.



ENFANT



FAMILLE

## HARMONIES

**A partir de 10 ans – 30 minutes – 1 à 4 joueurs**

Créez votre propre paysage et vos propres habitats pour accueillir les animaux. Dans Harmonies, construisez un paysage sur votre plateau en posant des séries de 3 pions et faites apparaître des forêts, des montagnes, des champs et des villes. Sélectionnez ensuite les bonnes cartes Animal et reproduisez leur habitat pour qu'ils viennent peupler votre région. Pour gagner le plus de points et remporter la partie, incorporez judicieusement les habitats dans vos paysages et installez-y le plus grand nombre d'animaux possible.

Qui obtiendra la plus belle faune ?

# VITALSPORT 4<sup>E</sup> ÉDITION

## LE 14 SEPTEMBRE À MANOSQUE, IDÉAL POUR DÉCOUVRIR LE SPORT



### MANOSQUE

#### VITALSPORT, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Ce n'est pas la première fois que cette journée est organisée par l'enseigne Décathlon Manosque. Cette année marque la quatrième édition de l'événement qui se déroule sur le parking du magasin. Après une troisième édition pluvieuse mais réussie, un grand soleil est commandé pour cette 4<sup>e</sup> édition, qui aura lieu le samedi 14 septembre. Alors, êtes-vous prêt à voir le parking de Décathlon Manosque se transformer en salle de sport géante ?

#### VITALSPORT : UN ÉVÉNEMENT EXCLUSIF DÉCATHLON, GRATUIT ET OUVERT À TOUTES ET À TOUS.

##### > VitalSport le concept :

Cet événement est totalement gratuit et ouvert à tous ! Que vous veniez en famille ou entre amis, vous aurez l'occasion de vous initier gratuitement à des dizaines de sports différents tout au long de la journée.



Cette année, une petite nouveauté a été introduite : pour participer, il vous suffira de vous inscrire sur Décathlon Activité ou de scanner le QR code pour obtenir votre Pass Gratuit.

Flashez-le QR Code pour obtenir  
votre Pass Gratuit et participer  
à la 4<sup>e</sup> édition du VitalSport



Ce sera également l'occasion de découvrir des sports auxquels vous n'aviez peut-être pas pensé. Bien entendu, vous ne serez pas seul pour explorer ces nouvelles disciplines. En effet, vous pourrez tester différents sports sous l'œil avisé d'éducateurs diplômés des clubs de Manosque et de ses environs.

Rendez-vous le Samedi 14 Septembre  
de 10h à 18h dans votre magasin  
Décathlon Manosque !

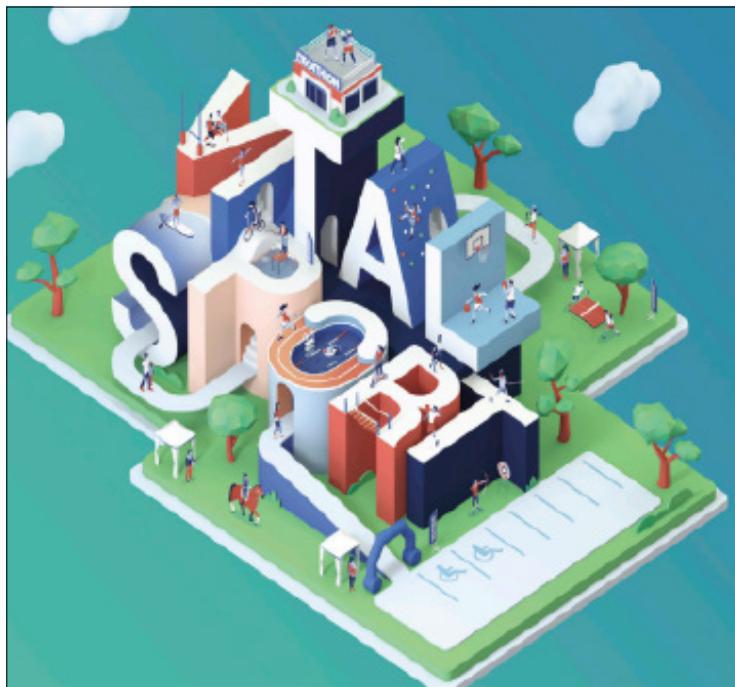
On vous y attend  
nombreuses et nombreux !



#### VITALSPORT

Samedi 14 septembre 2024  
10h-18h

Parking Décathlon Manosque  
Inscription sur Décathlon Activité ou en  
flashant le QR Code



LE SAMEDI 14 SEPTEMBRE  
DE 10H À 18H

↓  
**ESSEYER  
DES DIZAINES DE SPORTS  
GRATUITEMENT !**

sur le parking de votre magasin  
Décathlon Manosque

**DECATHLON**

MANOSQUE

ZI Saint Joseph,  
All. Nicéphore Niépce  
04100 Manosque



# DÉCOUVREZ LES JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE AUX MUSÉES DÉPARTEMENTAUX !

Comme chaque année, les deux Musées du Département des Alpes de Haute-Provence vous ouvrent leurs portes pour cet événement annuel à ne pas manquer. Explorez gratuitement le Musée de Préhistoire des gorges du Verdon et Salagon, musée et jardins, et plongez dans une programmation dédiée qui prolongera votre découverte.

## LA TRANSHUMANCE À L'HONNEUR À SALAGON, MUSÉE ET JARDINS

Deux jours de programmation exceptionnelle pour découvrir un lieu où l'histoire et la nature s'entrelacent harmonieusement. Les 21 et 22 septembre, seront placés sous le signe du patrimoine d'itinérance, avec un focus particulier sur la transhumance, une pratique ancestrale qui continue de façonner les paysages et les cultures locales. Ce thème est une invitation à s'immerger dans les traditions pastorales et comprendre l'importance de cette migration saisonnière des troupeaux en collaboration avec la Maison de la transhumance et la Routo. .

Dans ce cadre enchanteur des jardins ethnobotaniques, les visiteurs auront l'occasion de s'émerveiller, d'apprendre et de participer à des activités ludiques et éducatives. Des jeux adaptés à tous les âges, des balades guidées et contées, des ateliers de teinture végétale, ainsi que des rencontres avec des spécialistes du patrimoine permettront de découvrir la richesse de la transhumance sous toutes ses facettes. Ce sera aussi l'occasion de s'initier aux arts du textile, de découvrir des films et des récits inspirants, et d'assister à des spectacles qui feront voyager l'imagination.



Pour en savoir plus,  
flashez le QR Code



Musée et Jardins  
**Salagon**

Programmation détaillée sur notre site internet  
[www.musee-de-salagon.com](http://www.musee-de-salagon.com)  
Facebook @museesalagon  
Instagram @salagonmuseejardins  
Renseignements 04 92 75 70 50  
[info-salagon@le04.fr](mailto:info-salagon@le04.fr)

## L'ITINÉRANCE À LA PRÉHISTOIRE À QUINSON

Le Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon propose **samedi 21 septembre**, de plonger dans l'univers préhistorique avec le spectacle "Une nuit sans lune - Une origine préhistorique de la musique", un moment unique pour toute la famille, où trois humains tentent de reproduire les sons du monde qui les entoure.

Le **dimanche 22 septembre**, partez à la découverte de la Grotte de la Baume Bonne lors d'une randonnée guidée « Du Verdon et d'ailleurs » qui retrace 400 000 ans d'histoire humaine.

Dans l'après-midi, explorez le musée en profitant de l'animation "Archéo'Matériaux", une visite interactive qui vous invite à résoudre des énigmes sur la provenance des objets archéologiques. Deux journées à la programmation exceptionnelle pour s'émerveiller et apprendre en famille.



Musée de Préhistoire  
des gorges du Verdon

Actualité du musée sur notre site internet  
[www.museeprehistoire.com](http://www.museeprehistoire.com)  
Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,  
twitter@MPrehistoire  
et Instagram @museeprehistoireverdon  
Renseignement 04 92 74 09 59  
[contact@museeprehistoire.com](mailto:contact@museeprehistoire.com)

Pour en savoir plus,  
flashez le QR Code



# CHOPIN, «UNE VIE EN MUSIQUE» UN SPECTACLE MUSICAL ET THÉÂTRAL LE 18 SEPTEMBRE

En septembre les Concerts à l'Eglise sont de retour à Gréoux les Bains. Le mercredi 18 septembre, c'est Chopin qui est mis à l'honneur. Vous allez sans aucun doute plonger dans l'émotion vécue à l'époque par le maître romantique...



## GRÉOUX-LES-BAINS

### FRÉDÉRIC CHOPIN...

Personne ne pourra nier le fait que **Frédéric Chopin incarne le compositeur romantique par excellence**, exprimant au piano les méandres de son âme, racontant au public son exil qui le mène jusqu'au Paris artistique de George Sand, Delacroix ou encore Lamartine. De sa Pologne natale, il emporte des mélodies populaires, des souvenirs nimbés de regrets que subliment ses Mazurkas, Polonais et autres Valses.

**Ce spectacle théâtral**, mené au clavier par Alexandra Lescure et Etienne Kippeln à la narration, raconte à travers les oeuvres, les passions, les amours, les voyages la nostalgie polonaise et finalement la maladie; la vie de Chopin. Au gré d'évocations littéraires du Paris des années 1830, **ce programme va vous permettre d'écouter différemment la musique...**

**Au programme...** Etude n° 12 opus 10 - Prélude n° 20 Nocturne en ut dièse mineur, opus posthume - Valse opus 64 n°1 - Mazurka opus 17 n°4 et opus 6 n°2 - « Marche funèbre » de la Sonate n° 2 Mozart : Sonate en fa majeur Extraits des Concertos n° 1 et 2 Extrait de la Polonaise-Fantaisie.



Les concerts à l'Eglise  
**«Une vie en musique»**  
**Mercredi 18 septembre 2024 - 18h00**  
Eglise Notre Dame des Ormeaux  
04800 Gréoux-les-Bains

Tarif 15€ - Gratuit pour les moins de 16 ans  
Réservations :

Dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque : de Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Valensole, Riez, Esparron-de-Verdon et Quinson.

Ou en ligne : [www.durance-luberon-verdon.com](http://www.durance-luberon-verdon.com)  
(rubrique billetterie)

## DU 25 AU 29 SEPTEMBRE, LES CORRESPONDANCES S'EMPARENT DE LA VILLE DE MANOSQUE !



Comme tous les ans, le mois de septembre est très attendu à Manosque pour le très connu et reconnu festival «Les Correspondances». Rencontres, lectures, écritures, siestes littéraires, expos et bien plus sont au programme de cette nouvelle édition qui se veut être encore très riche...

### MANOSQUE

#### LES CORRESPONDANCES

C'est du 25 au 29 septembre que le centre-ville de Manosque va vivre au rythme de cette nouvelle édition du festival Les Correspondances. Comme chaque année c'est un beau programme qui a été concocté : rencontres littéraires, échanges, ateliers, siestes littéraires, expositions, sans oublier les écritures. Le lancement de ce festival se fera le 25 septembre à 15h30 Place Marcel Pagnol avec une lecture musicale avant de laisser la place à l'inauguration officielle à 17h sur la place de l'hôtel de Ville de Manosque, nouvellement rénovée. Personnalités officielles, équipe organisatrice, partenaires, auteurs et artistes vous y attendent nombreux.

Pour finir cette 1<sup>ère</sup> journée, ne manquez pas à 18h toujours place de l'hôtel de ville une rencontre littéraire animée par Maya Michalon.



Un festival a toujours son «OFF» et Les Correspondances ne vont pas faire exception à la règle. En effet, vous pourrez écrire en toute liberté grâce aux écritures, participer à des ateliers d'écriture, des initiations à la gravure,

une balade littéraire et historique... **Bref de nombreuses occasions de découvrir un pan de la culture : la littérature.**

**Les plus jeunes ne sont pas en reste**, puisqu'un programme jeunesse est également prévu : atelier slam, concours d'écriture...

N'hésitez pas à consulter la programmation complète sur le site des Correspondances ou à vous rendre au point info place de l'Hôtel de Ville à Manosque.



**Les Correspondances**  
**Du 25 au 29 septembre 2024**  
Tél. 04 92 75 67 83  
Programme complet :  
[correspondances-manosque.org](http://correspondances-manosque.org)  
et guide du festival au point info

# LE MONT D'OR SERA EN FÊTE LE DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Le dimanche 15 septembre 2024, le Mont d'Or sera en fête à Manosque ! Cette 1<sup>ère</sup> édition vise à célébrer la culture provençale ainsi que les productions locales. Une journée empreinte de convivialité pour découvrir les traditions provençales ainsi que de nombreux produits artisanaux.



## MANOSQUE

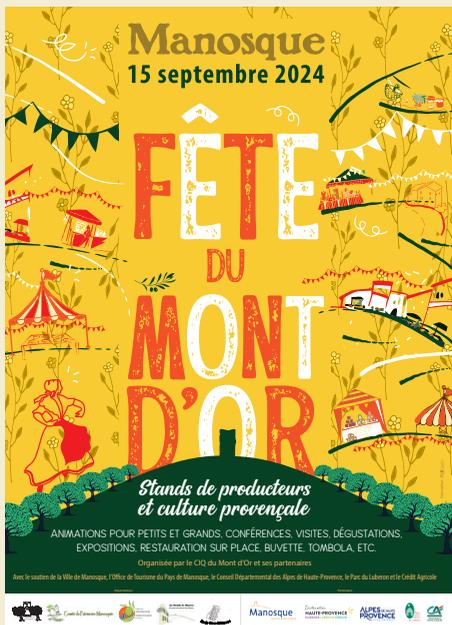
### 1<sup>ÈRE</sup> FÊTE DU MONT D'OR

C'est le **dimanche 15 septembre 2024, de 10h à 18h** que la colline emblématique de Manosque sera en fête. Impulsée par le Comité d'intérêt de quartier du Mont d'Or et en étroite collaboration avec 4 partenaires locaux (Groupe des oléiculteurs de Haute-Provence, Comité du patrimoine manosquin, Rode Osco Manosco et La Bastido de Manosco), l'idée de **célébrer la culture provençale et les productions locales** dans un lieu magnifique et unique a pris forme...

#### Au programme de la journée

Toute la journée, cette fête populaire et gratuite proposera diverses animations, des expositions ou encore des démonstrations et ventes qui **mettront à l'honneur les traditions provençales et des produits artisanaux**.

Ce ne sont pas moins d'une trentaine de stands de producteurs et d'acteurs locaux qui ont répondu présents pour vous satisfaire : huile d'olive, fromage, biscuits, miel, fruits et légumes etc... Vous y trouverez aussi **une offre touristique, environnement, librairie provençale, des jeux pour enfants ou encore une mini-ferme**... Tout cela bien entendu dans une ambiance conviviale.



### CONCOURS D'AÏOLI, TAILLE D'OLIVIER, COSTUMES PROVENÇAUX, CONFÉRENCES, LUDOTHÈQUE

Tout au long de la journée, vous pourrez vous désaltérer à la buvette et combler les petites faims grâce à des food-trucks qui proposeront boissons, glaces, pizzas, sandwiches, crêpes, churros....

#### Infos pratiques

La Ville de Manosque soutient activement l'événement en assurant la logistique et la sécurité de la fête avec une attention particulière sur la circulation. Celle-ci sera interdite et contrôlée aux abords du site et un système de navette en bus sera disponible depuis le bas du boulevard des Cougourdellas via l'école du Colombier pour acheminer et accompagner les visiteurs tout au long de la journée.

#### Les temps forts de la journée :

- 10h** : Inauguration en musique
- 11h** : Discours des officiels avec aubade musicale dansée par le Rode Osco Manosco
- 12h** : Intronisation de deux personnalités par la Confrérie de l'Olivier
- 12h30** : Apéritif offert par la ville de Manosque
- 17h** : Tirage de la tombola



Fête du Mont d'Or  
Dimanche 15 septembre 2024  
10h - 18h  
Entrée libre et gratuite

## DEUX RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE POUR LES MUSIQUES À PAULINE !

La Placette Pauline devient un lieu de concert le samedi 7 septembre et le dimanche 22 septembre. Au programme Duo 3D et Mauna Billy

### GRÉOUX-LES-BAINS



#### SAMEDI 7 SEPTEMBRE 16H

##### > Duo 3D

Ce duo propose des animations chantées avec un répertoire très large des années 60 à nos jours (variétés françaises et internationales, funk, disco, rock, soul, jazz...)



#### DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 16H

##### > MAUNA Billy

Jeune trentenaire, curieuse, sensible et amatrice de musique depuis son plus jeune âge. Son univers musical se décline dans des reprises de titres iconiques des albums de la génération de nos parents. Du Jazz à la soul music, du rock à la folk et au blues elle revisite les titres des artistes qui ont bercé son enfance. Bonne ou mauvaise madeleine de Proust pour certains, elle tente de vous faire trouver l'artiste original des reprises qu'elle propose.



# DÉJÀ UNE DÉCENNIE POUR LE GRÉOUX JAZZ FESTIVAL !



## GRÉOUX-LES-BAINS

### 10 ANS !

Voilà maintenant **10 ans** que le Gréoux Jazz Festival démontre de par sa programmation que le jazz a une jeunesse éternelle...

Cette 10<sup>e</sup> édition sera une édition empruntée à la «Swing Era» des années 1920 à 1940. C'est la naissance d'un nouveau style de musique jazz qui a inspiré la danse, ces danses qui se sont développées dans les grands clubs américains de Harlem et ont pour nom charleston, lindy hop ou boogie-woogie.

### AU PROGRAMME

#### Mercredi 11 septembre

21h - Centre de Congrès de l'Etoile

##### Concert d'ouverture

#### ► SÉBASTIEN CHAUMONT & BOPSTER BLUE ET LES DANSEURS SWING

On ne présente plus William et Maeva, Ludo et Stacy, ambassadeurs de swing dance, reconnus et adulés sur la scène internationale dont le talent, la créativité, la complicité, l'audace, l'énergie enflamment le dancefloor de l'Etoile. Cette année ils sont rejoints par Ugo et Leia qui forment un couple de danse et de boogie-woogie depuis deux ans après avoir pratiqué la danse depuis plus de 10 ans avec différents partenaires. C'est Sébastien Chaumont, saxophoniste virtuose, reconnu, & Bopster Blue, qui accompagnent les danseurs. C'est sans aucun doute que l'orchestre, ainsi que les danseurs, vous transporteront dans l'âge d'or du jazz américain des années 30-50.

Vincent Simonelli, à la guitare, reconnu dans le monde du swing manouche, Jonathan Gomis, à la batterie, et son jeu particulièrement subtil, Frédéric d'Oelsnitz, pianiste d'exception et multi-instrumentiste niçois, incontournable, Sébastien Lamine à la contrebasse accompagnent le saxophoniste ténor et chanteur référence du jazz de Paris à Rome, qui a grandi, évolué, au fil des années, des voyages, de rencontres enrichissantes...

**Le concert d'ouverture promet une soirée inoubliable !**



SÉBASTIEN CHAUMONT  
& BOPSTER BLUE  
ET LES DANSEURS SWING

#### Jeudi 12 septembre

21h - Centre de Congrès de l'Etoile

#### ► NIREK MOKAR & HIS BOOGIE MESSENGERS FEAT. SAX GORDON

Nirek Mokar est un véritable prodige du piano boogie-woogie qui séduit tant les passionnés de jazz du Tout Paris que les amateurs qui fréquentent les festivals partout en France et à l'étranger. Il se prend de passion, dès son plus jeune âge pour le boogie-woogie, le blues, le swing ou encore le rock qu'il a découverts au «Paris Boogie Speakeasy», fameux club parisien où travaillait son père. A 13 ans, il sort son 1er CD et joue du piano comme un expert...après avoir joué, arrangé, désormais il compose. Nirek s'impose rapidement comme une figure majeure de la discipline. Les Boogie Messengers, quelques-uns des meilleurs spécialistes français du swing et du blues, accompagnent Nirek : Nicolas Dubouchet, contrebasse, spécialiste incontournable du slap, Stan Noubard Pacha, une sommité du blues, Claude Braud, sax ténor, maître es swing, Guillaume Nouaux, l'un des plus grands noms de la batterie... et, en invité d'honneur, "Sax" Gordon, l'un des rares représentants de la grande tradition américaine des saxophonistes de rhythm'nblues.



NIREK MOKAR & HIS BOOGIE  
MESSENGERS  
FEAT. SAX GORDON



TCHAVOLO SCHMITT TRIO  
INVITE César Poirier

#### Vendredi 13 septembre

21h - Centre de Congrès de l'Etoile

#### ► TCHAVOLO SCHMITT TRIO INVITE César Poirier

Tchavolo Schmitt est considéré comme l'un des plus talentueux et plus purs héritiers de Django Reinhardt. À 6 ans, il débute la guitare avec sa mère. Il joue souvent, se produit avec son frère, ses cousins, demeure longtemps peu connu du grand public en raison d'une carrière menée avec discrétion. Tchavolo a longtemps été un poète de la guitare, doté d'une grande expressivité, qui retrouvait ses pairs dans les lieux mythiques du swing manouche. Tchavolo Schmitt est accueilli sur les plus grandes scènes, les plus prestigieuses festivals comme l'héritier de Django auquel il voue une admiration inconditionnelle et un profond respect. Accompagné de Julien Cattiaux à la guitare rythmique et Edouard Pennes à la contrebasse, reconnus de longue date et passionnés de jazz manouche, Tchavolo Schmitt trio invite le clarinetiste César Poirier, figure du jazz français.



### Samedi 14 septembre

21h - Centre de Congrès de l'Etoile

#### ► LES ORACLES DU PHONO

Les Oracles du Phono prêchent le retour du phonographe, premier instrument à enregistrer des sons et notamment le jazz, musique plus que centenaire, qui continue à faire vibrer par son éternelle fraîcheur. Avec une approche originale, novatrice et très personnelle des classiques de la Nouvelle Orléans, le sextet s'est emparé des titres-cultes des toutes premières grandes formations américaines de la fin des années 1920-1930, celles de Fletcher Henderson, de Tiny Parham ou Duke Ellington. C'est un jazz d'hier auquel des arrangements subtils et bien maîtrisés ont donné de nouvelles couleurs, de nouveaux accents, un vrai coup de jeune, du jazz traditionnel avec une sacrée touche de modernité qui se conjugue au présent. Ce jazz là est le fruit d'une passion partagée par des instrumentistes de très haut vol dont la réputation n'est plus à faire. Brillant et jeune saxophoniste, Nicolas Fourgeux réunit, en 2012, les premiers Oracles. Il est désormais accompagné par Stan Laferrière, à la batterie, multi-instrumentiste reconnu, l'un des pionniers, récompensé à 9 reprises par l'Académie du Jazz, Benoît de Flamesnil, trombone, dont le sens de la mélodie, du swing font l'unanimité, Christophe Davot, banjo et chant, soliste célèbre pour son goût du jazz, du blues, Nicolas Montier, saxophoniste qui partage volontiers une musique qui parle au cœur, et Malo Mazurié, l'un des trompettistes les plus prisés sur la scène européenne. Les Oracles du Phono, c'est un nouvel album ! C'est une énergie et un répertoire pur swing. C'est une musique qui donne la pêche, celle du plaisir partagé avec le public.

### Dimanche 15 septembre

17h30 - Centre de Congrès de l'Etoile

#### ► LES OYSTER BROTHERS

Alors qu'ils dégustaient, après une tournée dans différents clubs de la Nouvelle-Orléans, un plateau d'huîtres du Golfe du Mexique, le tromboniste Francis Guéro et le saxophoniste Christian Vaudecranne décident de créer un orchestre « régulier ». Ainsi sont nés les Oyster Brothers, une formation résolument jazz « New Orleans Revival », énergique et chaleureux, qui « balance » une infinie variété de rythmes. Christian Vaudecranne, saxophone soprano, chant, Jérôme Laborde, trombone, Jérôme Gatius, clarinette, Jérôme Arlet, banjo, chant, Yves Buffettrille, contrebasse vont vous embarquer dans un voyage au cœur d'une ville légendaire, la Nouvelle Orléans, berceau des plus grands noms du jazz. La musique des Oyster Brothers est résolument percutante, dynamique, dansante. Les Oyster Brothers, c'est plus qu'un concert ! C'est une thérapie, tant il est vrai qu'au terme de leur premier CD « C'est fou comme le swing soigne ! »

#### DÎNER JAZZ OFF

Les dîners jazz auront lieu dans des établissements de l'Amicale des Hôteliers et Restaurateurs chaque soir à 19h45. Réservations directement auprès des restaurateurs.

#### ► ELIA ORSON ET BENJAMIN RANDO

Mardi 03/09 : La Marmite Provençale  
04 92 77 66 62

Mercredi 07/09 : L'Arlequin  
06 43 77 38 39



Benjamin Rando découvre Bach à 8 ans, essaye de reproduire sa musique sur le clavier. Pianiste, compositeur, improvisateur incontournable qui a participé, depuis 2010, à plus de quarante albums, Ben Rando propose un jazz riche de sonorités profondes, d'harmonies, de climats, aussi actuels que bluesy. Son jeu, à la fois précis, intense, limpide, empli de groove, accompagne à merveille Elia Orson, artiste passionnée, tant dans ses propres textes que dans des standards incontournables. Le duo Elia Orson-Ben Rando crée une ambiance impalpable, qui vous invite à une balade, un instant complice, suspendu dans le temps...

#### ► « DUO TÅAL » - JAZZ DU MONDE

Aurélie Tropez et Alexis Lambert

Judi 05/09 : Colombero

04 92 78 36 51

Vendredi 06/09 : La Terrasse des

Marronniers – 04 92 74 23 24

Samedi 09/09 : Villa Borghèse

04 92 78 00 91



Aurélie Tropez a débuté l'apprentissage de la clarinette dès son plus jeune âge. Médaille d'or en saxophone classique, en formation musicale et musique de chambre, elle oriente sa carrière de clarinetiste vers le monde du jazz. Sonorité étincelante, élégante, raffinée, Aurélie a un style très personnel, témoigne d'une virtuosité exceptionnelle, autant de signatures qu'elle partage, en duo, avec Alexis Lambert, qui a débuté l'accordéon à 4 ans. Le duo TAAL invite à partager des musiques du monde, des rencontres musicales aux couleurs infinies, qui vont de mélodies traditionnelles brésiliennes à des compositions résolument swing.



#### GRÉOUX JAZZ FESTIVAL

Du 11 au 15 septembre 2024

Centre de Congrès L'Etoile - salle Giono  
8, avenue Pierre Brossolette 04800

Gréoux-les-Bains - Parkings gratuits à proximité

Renseignements : 04 92 78 01 08

#### INFOS TARIFS CONCERTS FESTIVAL :

Plein tarif : 22€

Tarif réduit : 17€

(demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes, Comités d'entreprises sur justificatif)

Gratuit pour les moins de 12 ans.

Tarif 3 concerts au choix : 54€ au lieu de 66€

Tarif 4 au choix 68€ au lieu de 88€

Tarif pour les 5 concerts : 80€ au lieu de 110€

**BILLETTERIE :** • Les ventes de billets sont assurées par les Bureaux d'Information Touristique de : Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole • Sur place, 45 minutes avant le concert selon les disponibilités • En ligne, voir modalités sur notre site : greouxjazzfestival.com

# AUTOMNE MUSICAL, 9<sup>È</sup> EDITION

## DU 4 AU 12 OCTOBRE

### À GRÉOUX-LES-BAINS



## GRÉOUX-LES-BAINS

L'Automne Musical est toujours un évènement très attendu en septembre, d'une part parce que sa programmation exceptionnelle ne laisse personne indifférent, d'autre part, parce que la tarification est pensée pour que les concerts soient accessibles à tous. Découvrez la programmation de cette 9<sup>È</sup> édition ...

### AUTOMNE MUSICAL 9<sup>È</sup> EDITION...

Depuis 9 ans maintenant, l'Automne Musical tisse un lien indéfectible entre les gryseliens et les curistes ainsi que les mélomanes. Cette année, plus d'une cinquantaine d'artistes professionnels de renom vont se joindre à l'Ensemble Instrumental Verdon pour vous proposer une programmation riche. 5 concerts de genres différents alterneront le charme d'un répertoire viennois, la virtuosité d'un artiste d'exception, un film, un concert «Zoologique et Gastronomique» et le concert de clôture avec son «florilège d'airs Sacrés».

Il est important également de souligner que le festival est soucieux d'ouvrir ses portes à la jeune génération; c'est donc pour cette raison qu'il recevra une dizaine de jeunes instrumentistes, qui profiteront de 3 jours de Master Class.

### AU PROGRAMME

#### ► 4-5-6 octobre > MASTER CLASS

18h30 - Chapelle San Sebastian

Entrée libre

Master Class avec Philippe Bernold, soliste international. Flûte concertiste - Professeur au CNSM à Paris.

#### ► 5 octobre > MUSIQUE À VIENNE

18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux

Tarif 15€

Ensemble Instrumental Provence Verdon

**Schubert**, « La Truite » quintette piano et cordes

**Malher** : Quatuor piano et cordes

**Strauss** : Rose du sud, op 388

Diverses Pièces viennoises

Le charme et l'élégance de la vieille capitale impériale en musique

#### ► 6 octobre > CONCERT DES ETUDIANTS DE LA MASTER CLASS DE FLÛTE

18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux

Entrée libre

Professeur, Philippe Bernold



#### ► 8 octobre > PRESTIGE DE LA FLÛTE

18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux

Tarif 18€

Ensemble Instrumental Provence Verdon, Philippe Bernold, flûte, soliste international et la participation de Jean-Marc Boissière, flûte

**Haëndel** : ouverture « Reine de Saba »

**Bach** : suite N°2 en si mineur pour flûte et orchestre

**Vivaldi** : concerto pour 2 violoncelles, RV 531

**Vivaldi** : concerto pour 2 flûtes, RV 533

**Devienne** : concerto N°7 pour flûte et orchestre

Un instrument qui enchante toujours par sa sonorité envoûtante, servi par un immense virtuose entouré de ses amis de l'EIPV

#### ► 9 octobre > FILM « MONTAGNE ET MUSIQUE »

Réservation conseillée au cinéma

Tarif 10€ - Centre de Congrès l'Étoile

Partenariat ECOCINE

Maurice Baquet « L'accordé » Réalisé par Gilles Chappaz et produit par Séven Doc - 2023

Première régionale de ce film autour du grand montagnard-violoncelliste. Avec la participation en direct du violoncelliste Florian Laforge violoncelliste qui illustre dans ce film Maurice Baquet. Ce film vient d'être primé dans plusieurs festivals européens.

●19h : concert (30') quatuor de violoncelles avec la participation de Florian Laforge et ses amis.

●19h30 : Apéro-cocktail, Maurice Baquet (soutien de Chateau Rousset)

●20h15 : projection du film (55')

#### ► 10 octobre > SYMPHONIES ZOOLOGIQUE ET GASTRONOMIQUE

18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux

Tarif 15€

Le Carnaval des animaux de C. Saint-Saëns - texte de Francis Blanche dit par Sophie Brochet.

Léonard Bernstein « le Bestiaire » pour soprano et piano avec la participation de Pauline Courtin, soprano.

«La Revue de cuisine» de B. Martinu texte de C. Garda.

Ballet pour sextuor piano, cordes et vents.

Entre loufoqueries, jubilation et surréalisme, les bijoux du genre !

#### ► 12 octobre > FLORILEGE D'AIRS SACRES

18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux

Tarif 18€

Choeur Carryssimo, direction JC Maurice

Ensemble Instrumental Provence Verdon

Direction musicale, Bernard Mauppin

Pauline Courtin, soprano - soliste internationale

Haëndel - Schubert - Mozart - Gounod - Saint-Saëns - Faure

Un festival de pièces d'Airs Sacrés proposé par une des plus belle voix française, soutenue par un chœur réputé et l'Ensemble Instrumental Provence Verdon, initiateur du Festival « Automne Musical ».



### 9<sup>È</sup> AUTOMNE MUSICAL

Du 4 au 12 octobre 2024

Billets en vente dans les Offices de Tourisme de Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Valensole, Riez, et Quinson.

Réservations également possibles en ligne sur [durance-luberon-verdon.com](http://durance-luberon-verdon.com)

Renseignements : 06 85 64 74 76  
[ensembleinstrumentalpv.com](http://ensembleinstrumentalpv.com)

Possibilité d'acheter un « pass 4 concerts » à 50€ au lieu de 69€.

Accès libre aux journées de Master Class et au concert des étudiants

# DU 7 AU 29 SEPTEMBRE, 3 ARTISTES, 1 EXPO À LA SALLE DES GARDES DU CHÂTEAU DES TEMPLIERS À GRÉOUX

Les Expos du Château se poursuivent à Gréoux-les-Bains. En septembre vous pourrez découvrir les oeuvres de Silgato, Elsa-Claire Xarot et de Catherine Rosier.

ARTS

## GRÉOUX-LES-BAINS

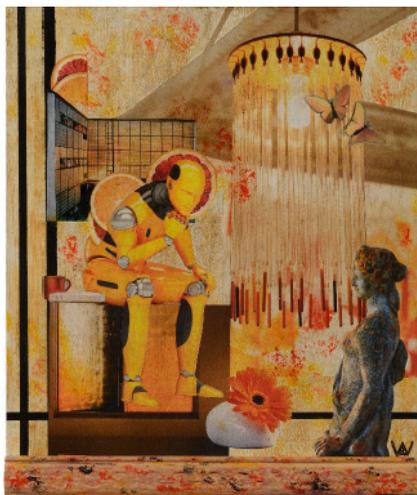


### SILGATO - Peintre

C'est de son père que Silgato, artiste multifacettes, hérite de la passion pour la peinture à l'huile et l'amour de la nature.

Bien que son parcours ait souvent été détourné par la musique, l'amenant à veiller sur des artistes en tournée, son lien avec l'art visuel est resté constant. Ces années de voyages et de concerts lui ont permis d'observer l'impact de la musique sur les foules, mais malgré ses efforts, elle ne trouvait pas satisfaction dans sa peinture.

Un burn-out l'a poussée vers la sculpture où elle a trouvé une nouvelle forme de plaisir créatif.



Silgato est née : moitié Sylvia, moitié Chat. Les tournées musicales ont continué, cette fois avec des humoristes, puis la maternité a temporairement détourné son attention artistique. Récemment, Silgato a ressuscité, intégrant toutes ses expériences vécues : la musique, le rire, les voyages, la nature, les contes et l'enfance. En écoutant de la musique, elle entre dans un état de synesthésie où les couleurs et les mouvements s'imposent. **Cette immersion créative lui permet de transmuter des sentiments lourds en œuvres légères et puissantes, offrant une nouvelle compréhension et une vision renouvelée du monde.**

### ELSA-CLAIRE WAROT - Plasticienne

Elsa-Claire Warot vit et travaille près d'Aix-en-Provence. **Passionnée de photos, d'architecture et d'art, elle pratique le collage depuis l'âge de 8 ans.** Après des études de dessin et de stylisme ; **elle se spécialise dans les techniques mixtes : collage, peinture et patine sur panneaux de bois, tout en menant une carrière juridique.**

Ses oeuvres, entre art surréaliste et contemporain, explorent le dialogue entre masculin et féminin, mêlant réalité crue et onirisme. **Inspirée par la nature, elle cultive une sensibilité wabi-sabi, valorisant la beauté des objets usés par le temps.**

Elle se consacre à la sculpture depuis 2011, enrichissant son expérience par des formations avec Philippe Faraut et la fonderie Barthélemy. **Ses oeuvres. Inspirées par les mythes et légendes, sont exposées à la Réunion et en métropole.** En 2021, elle rejoint la Fondation Taylor et installe son atelier dans le Luberon, remportant plusieurs prix de sculpture.



## UNE EXPOSITION DE 3 ARTISTES FÉMININES EN SEPTEMBRE POUR LES EXPOS DU CHÂTEAU

### CATHERINE ROSIER - Sculptrice

Catherine Rosier est une artiste autodidacte dont l'oeuvre se déploie à travers la sculpture, la peinture et le dessin. Après avoir obtenu son diplôme d'architecte DPLG, elle s'installe à la Réunion, exerce en libéral puis enseigne à l'Ecole d'Architecture.

### LES EXPOS DU CHÂTEAU

Château des Templiers  
Salle des Gardes - Gréoux-les-Bains  
Entrée libre du mercredi au dimanche  
de 15h à 18h

# RENTÉE 2024 : IL N'EST PAS TROP TARD POUR PRENDRE EN MAIN VOTRE AVENIR. REJOIGNEZ LES ÉCOLES DE LA CCIT !



## TERRITOIRE

### Sup'Alternance Provence

#### DES FORMATIONS ALLIANT PRATIQUES ET THÉORIE

Situé à Manosque, Sup'Alternance Provence propose une large gamme de formations en alternance dans le domaine du commerce, du tourisme et de la banque assurance. Nos cycles sont conçus pour préparer les étudiants à intégrer rapidement le monde professionnel. Les étudiants des promotions de cette année ont atteint un taux de réussite de 89% preuve de la qualité de nos enseignements.

#### DES FORMATIONS ACCESSIBLES À PARTIR DU BAC :

Sup'Alternance Provence propose plusieurs formations de niveau Bac+2 accessibles après le Bac, idéales pour débuter une carrière professionnelle tout en poursuivant des études.

Parmi ces formations, on retrouve : • le BTS Management Commercial Opérationnel (MCO), • le BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client (NDRC), • le BTS Support à l'Action Managériale (SAM) • le Titre AMLHR - Assistant(e) Manager Loisirs-Hébergement Restauration.

Chaque programme combine théorie et pratique, offrant aux étudiants une expérience professionnelle enrichissante et des compétences recherchées sur le marché du travail.

Pour les étudiants désireux de poursuivre leurs études après un Bac+2, notre carte de formations compte 3 cycles de niveau Bachelor.

• Le Bachelor Banque-Assurance • le Bachelor Responsable de Distribution Omnicanale (RDO), • le Bachelor Responsable de Développement Commercial (RDC).

Ces cursus dispensés en alternance offrent une spécialisation avancée. Les étudiants acquièrent des compétences pointues et bénéficient de solides opportunités de carrière.

#### NOUVELLE FORMATION : LE TITRE MPMC DE NIVEAU BAC+5

Pour la rentrée 2024, la CCIT04 enrichit encore son offre avec l'ouverture d'un Master • **Manager de la Performance Marketing et Commerciale (MPMC)**. Ce programme de niveau Bac+5 est destiné aux personnes souhaitant se spécialiser dans la gestion et le développement stratégique des affaires.



Sup'Alternance Provence  
55 Av. du 1er Mai - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 70 75 38  
[www.supalternanceprovence.fr](http://www.supalternanceprovence.fr)

**Vous êtes intéressé.e par  
nos formations ?  
Contactez-nous !**



La rentrée pour 2024  
peut s'effectuer jusqu'en octobre.

### Eco-Campus Provence Formation

#### UN CENTRE DÉDIÉ AUX ÉNERGIES DÉCARBONÉES ET À L'INDUSTRIE

À Sainte-Tulle, l'Éco-Campus Provence Formation est un centre spécialisé dans les métiers de la transition énergétique, du développement durable et des industries.

#### DU BAC AU BAC+3

L'Éco-Campus Provence Formation propose des formations aux métiers d'avenir, tels que • le Bac pro Procédés de la Chimie, de l'Eau et des Papiers-Cartons - Option Chimie, • le BTSA Gemeau, • le BTS Bioqualité, • le Titre Chargé de Projets Énergie et Bâtiments Durables. Ces programmes sont conçus pour répondre aux besoins croissants des industries innovantes et durables.

Grâce à des partenariats avec des entreprises locales et nationales (CEA Cadarache, Arkema, Sanofi, SUEZ, SCP etc.), les diplômés bénéficient d'une insertion professionnelle réussie.

Avec des infrastructures modernes et un environnement d'apprentissage de qualité, l'Éco-Campus Provence Formation prépare efficacement ses étudiants à exceller dans leurs domaines d'activité respectifs.



Éco-Campus Provence Formation  
445 rue Gabriel Besson - 04220 Sainte-Tulle  
Tél. 04 92 70 75 20  
[www.ecocampusprovenceformation.fr](http://www.ecocampusprovenceformation.fr)

Inscription possible  
jusqu'à fin octobre\*!

# Rentrée 2024 : Préparez votre futur avec les formations de la CCIT04 !

**NOUVEAU**  
**BTS à BAC+5**



plus d'infos ici



une école



**Commerce & services**

Manosque

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



une école



**Énergies & industrie**

Sainte-Tulle

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

**Bac Pro à BAC+3**



plus d'infos ici

**Choisissez nos écoles supérieures de formation en alternance  
dans les secteurs porteurs d'emploi**



# L'APPRENTISSAGE, CHEZ ADF : LA CLÉ DE VOTRE SUCCÈS PROFESSIONNEL !

**ACCOMPAGNEMENT,  
SUIVI, BIENVEILLANCE...**



## TERRITOIRE



Vous cherchez à **acquérir des compétences précieuses**, à **obtenir une expérience pratique** et à **trouver un emploi stable** ?

Notre centre de formation pour apprentis est l'endroit idéal pour vous ! Il n'est pas trop tard ! Choisissez ADF Formation, de nombreuses entreprises partenaires recherchent à accueillir des apprentis dans différents métiers !

Pour cette rentrée 2024, ADF recherche encore des apprentis pour compléter les effectifs : **toutes les formations sont accessibles en alternance sur deux ans.**



**ADF est fier de vous annoncer, cette année encore, de très bons taux de réussite aux examens de Titres et de BTS avec en moyenne 80% de réussite voir 100% dans certaines sections.**

### ■ Titres professionnels niveau BAC

secrétaire assistant, secrétaire comptable, comptable assistant

### ■ BTS Banque **NOUVEAU CHEZ ADF EN 2024**

Ce BTS répond à la problématique de recrutement des banques qui recherchent des profils sérieux avec une appétence pour le développement commercial.

### ■ BTS Assurance

Apprenez ce métier passionnant, qui vous permettra de maîtriser les aspects techniques et commerciaux de l'assurance.

De nombreuses agences recrutent toujours en apprentissage.

### ■ BTS NDRC

Véritable négociateur et commercial dans l'âme, vous aimez prospecter et développer le business de votre entreprise. Vous apprendrez aussi à augmenter vos ventes grâce aux outils digitaux et aux réseaux sociaux.

### ■ BTS Professions Immobilières

Métier de passion, vous développez les différentes compétences des professions immobilières : transaction/vente ; gestion locative ; syndic de gestion. Grâce à l'obtention de ce BTS vous acquérez la « carte immobilière ».

### ■ BTS SIO option SISR

Passionné par l'informatique, vous souhaitez acquérir les compétences en maintenance informatique, montage réseau, gestion serveur Windows, cyber sécurité.

Prenez contact avec ADF de nombreuses entreprises et collectivités recrutent !

### ■ Titre « Responsable de communication » \*

Tout au long de cette formation vous apprendrez à maîtriser l'infographie, les outils de communication visuels, les réseaux sociaux, le montage vidéo, la construction de site Web. Vous êtes un(e) super communicant(e), vous êtes le couteau suisse de la communication de l'entreprise. Pas de résultat connu à ce jour, première promotion de 2022 n'a pas encore passé l'examen.

### ■ Chargé.e ressources humaines

Durant cette formation, vous apprendrez les bases de la gestion du personnel, du recrutement, de la paie, des systèmes d'information RH. Accessible après un BAC +2 validé vous êtes attendu(e) par les entreprises partenaires d'ADF qui recrutent.

## Pourquoi choisir ADF pour son apprentissage ?

“ ADF Formation, une institution qui depuis plus de 30 ans, se consacre à offrir une formation de qualité et à accompagner les stagiaires vers un avenir professionnel prometteur. **Avant même votre entrée en formation, nous vous aidons dans votre recherche d'alternance** grâce à nos ateliers booster emploi, vous serez suivi et coaché pour mettre à jour votre CV, cibler les entreprises, préparer votre entretien d'embauche...

Vous pourrez également avoir **accès à l'espace emploi ADF** et nous vous mettons en relation avec nos entreprises partenaires à la recherche d'apprentis.

Chez nous, vous bénéficierez d'une formation en petits groupes, ce qui permet **un suivi personnalisé et une attention particulière à chaque apprenti**. Nos formateurs sont des experts dans leur domaine, alliant savoir-faire professionnel et expérience pratique, pour vous transmettre les compétences nécessaires à votre réussite.

**Notre CFA se distingue par de très bons taux de réussite et un excellent retour à l'emploi de nos anciens élèves**, preuve de la qualité de notre enseignement. Vous aurez à votre disposition **des locaux modernes et du matériel de dernière génération**, garantissant un environnement d'apprentissage optimal.

Nous mettons également à votre disposition un PC portable avec tous les logiciels dont vous aurez besoin, indispensables pour vos études et vos projets. Pour faciliter votre autonomie, vous pourrez bénéficier d'une aide de 500 euros pour financer le permis de conduire.

Vous serez également encadrés et suivis en entreprise, assurant une intégration professionnelle réussie et une mise en pratique immédiate de vos acquis.

Enfin, nous cultivons **une ambiance conviviale et familiale, où chaque apprenti se sent soutenu et encouragé.**

Rejoindre notre CFA, c'est faire partie d'une grande famille, dédiée à votre succès et à votre épanouissement professionnel.

**N'attendez plus pour vous lancer !  
Faites le premier pas vers un avenir prometteur et rejoignez-nous dès aujourd'hui.**



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

# BOOSTEZ VOTRE CARRIÈRE AVEC NOS TITRES PRO !

TITRE PRO - BAC

TITRE PRO - BAC

TITRE PRO - BAC

## SECRÉTAIRE ASSISTANT - SECRÉTAIRE COMPTABLE - COMPTABLE ASSISTANT

- Formateurs **experts du secteur**
- Cours en **continu ou en alternance**
- Acquisition de **compétences en administratif**

- Opportunités de **carrières variées !**
- Acquérir une **expérience professionnelle**
- **Forte demande** sur le marché du travail

### CONTENU DE LA FORMATION



UTILISATION  
DE LOGICIELS BUREAUTIQUE



PLANIFIER LES ACTIVITÉS  
DE L'ENTREPRISE



GESTION ADMINISTRATIVE



UTILISATION  
DE LOGICIELS COMPTABLE



GESTION DES PAIES



ANALYSE FINANCIÈRE

### MODALITÉS DE LA FORMATION



EN ALTERNANCE  
OU EN CONTINU

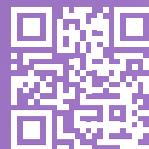


TOUT PUBLIC



PLUSIEURS FINANCEMENTS  
POSSIBLES

**POUR EN SAVOIR +**  
N'hésitez pas à visiter  
notre site internet !



INSCRIVEZ-VOUS  
DÉS MAINTENANT !



**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION ET ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

adfformation.fr



Alpes Développement Formation  
04100 MANOSQUE  
Tél. 04 92 72 82 82  
mail : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)

# "BULLES DE SAVOIR" : UN SOUTIEN SCOLAIRE SUR MESURE POUR RÉUSSIR ENSEMBLE !



## Bulles de Savoir

Depuis son ouverture en septembre 2022, l'association **"Bulles de Savoir"** s'est rapidement imposée comme une référence en matière de soutien scolaire et d'accompagnement éducatif et cela dès la primaire. Sa mission est claire : offrir à tous les élèves les outils nécessaires pour réussir, quel que soit leur parcours. Grâce à une équipe de professeurs diplômés et agréés par l'Éducation nationale, **"Bulles de Savoir"** propose une pédagogie personnalisée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque élève.

### UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ À CHACUN

Alors qu'une nouvelle année scolaire redémarre, il est important de ne pas laisser les lacunes s'installer. C'est pour cette raison que l'association est là pour répondre à ces besoins, en proposant des cours qui s'adressent dès le primaire. Avec des groupes limités à six élèves maximum, chaque participant bénéficie d'une attention individuelle, permettant de cibler précisément les besoins et d'offrir un suivi personnalisé.

**Que vous soyez en primaire, au collège, au lycée, en prépa ou même adulte, "Bulles de Savoir" vous propose un large éventail de matières :** Français, mathématiques, sciences, philosophie, langues... Toutes les disciplines classiques sont couvertes pour vous aider à **améliorer vos compétences, renforcer vos connaissances et vous accompagner vers la réussite.** Ceux qui préparent des concours peuvent également profiter d'un accompagnement spécifique, tant pour les épreuves écrites qu'orales.

## MANOSQUE

En outre, un professeur certifié en sciences économiques et sociales (SES), également doctorant en sciences politiques, est disponible pour guider les candidats dans leur préparation aux concours des Instituts d'études politiques (IEP).

**“ ON NE FAIT PAS "À LA PLACE DE..." MAIS ON DONNE DES MÉTHODES, DES OUTILS POUR PROGRESSER, CONSOLIDER LES ACQUIS DÈS LA PRIMAIRE ”**

### PLUS QU'UN SOUTIEN SCOLAIRE

**"Bulles de Savoir" ne se limite pas à l'aide aux devoirs.** L'association offre également un appui pour la rédaction de rapports de stage, de dossiers professionnels, ainsi que pour la création de CV et lettres de motivation. Besoin d'une relecture ou d'une correction de vos travaux écrits ?

**Les professeurs de "Bulles de Savoir" sont là pour vous aider à peaufiner chaque détail.**

### DES COURS TOUTE L'ANNÉE, DES STAGES INTENSIFS

Chez **"Bulles de Savoir"**, l'accompagnement ne s'arrête pas aux périodes scolaires. Les professeurs sont disponibles tout au long de l'année, y compris pendant les vacances, pour **des stages intensifs.** Les prochains stages intensifs se dérouleront durant les vacances de la Toussaint.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour connaître les dates et les modalités. Ces stages en petits groupes sont conçus pour permettre de renforcer les acquis ou à l'inverse, d'acquérir ce qui ne l'est pas...

#### STAGE DE SOUTIEN INTENSIF

► Vacances de la Toussaint

Renseignez-vous au 07 69 80 85 44 du lundi au samedi de 9h à 20h

"Bulles de Savoir" s'est imposée comme un pilier du soutien scolaire personnalisé. Avec une approche pédagogique sur mesure, elle accompagne chaque élève vers la réussite. Que ce soit pour combler des lacunes, préparer des examens ou rédiger des dossiers professionnels, **"Bulles de Savoir"** est votre alliée pour la réussite!



Chez **"Bulles de Savoir"**, l'approche est loin des cours magistraux souvent ennuyeux. **Ici, on ne fait pas à la place des élèves, mais on les aide à consolider leur travail scolaire.** Les cours ne se substituent pas à l'école, mais viennent en renfort, avec des méthodes et outils pour favoriser la réflexion et l'autonomie.

**L'accompagnement va au-delà des simples résultats scolaires, en aidant chaque élève à interagir, à identifier ses forces et à surmonter ses faiblesses.**

Pour ceux qui souffrent de phobie scolaire, l'association offre un cadre bienveillant où ils peuvent progressivement retrouver le plaisir d'apprendre.

### LOCATION D'ESPACES

En parallèle de ses activités éducatives, **"Bulles de Savoir"** propose la location d'espaces pour vos réunions ou séances de co-working. Que ce soit pour une demi-journée, une journée, un mois ou plus, **l'association dispose de salles adaptées à vos besoins.** Vous aurez également accès aux espaces communs, tels que la zone de restauration et de repos, pour une ambiance conviviale. Pour plus d'informations ou un devis, n'hésitez pas à contacter **"Bulles de Savoir"**.

**Avec "Bulles de Savoir", chaque élève trouve un accompagnement sur mesure, un soutien pour progresser et des outils pour réussir. Ne laissez pas les difficultés s'installer, rejoignez l'association et faites un pas de plus vers la réussite..**



#### "Bulles de Savoir"

2 Boulevard Martin Bret

04100 Manosque - Tél. 07 69 80 85 44

bullesdesavoir04@gmail.com

<https://bullesdesavoir.fr/>

Permanence téléphonique du lundi au samedi de 9h à 20h

# FÊTE DES SAUCISSES DU 6 AU 8 SEPTEMBRE À SAINTE-TULLE

Comme tous les ans, c'est début septembre que l'association Sainte-Tulle Festivités organise La Fête des Saucisses. Ce n'est pas encore cette année que l'équipe va déroger à la règle ! Voici le programme de ce qui vous attend pour attaquer le mois de septembre sous les meilleurs auspices...



## SAINTE-TULLE

Comme tous les ans, la tant attendue Fête des Saucisses de Sainte-Tulle sera synonyme à la fois de convivialité et de joie de vivre. C'est sur l'Esplanade Max Trouche et la Place Jules Guesde qu'il faudra se rendre du 6 au 8 septembre pour profiter pleinement de ces 3 jours de liesse.

Comme tous les ans depuis quelques années, beau programme a été concocté par l'équipe. Les petits comme les plus grands trouveront de quoi se divertir toujours dans la bonne humeur et la convivialité !

**Notez les dates dans vos agendas pour ne rien rater...**

### Vendredi 6 septembre > dès 19h.

Lancement de la Fête des Saucisses

- Buvette et grillades le soir
- Soirée DJ avec ASL DJ à partir de 21h

### Samedi 7 septembre .

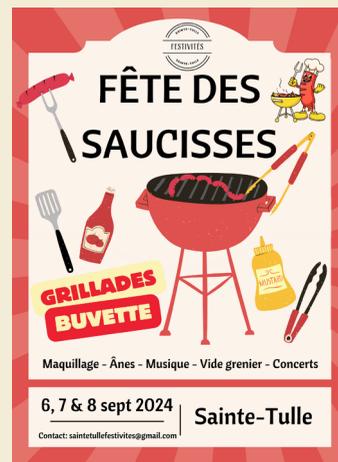
- Maquillage enfant
- Apéritif musical à partir de 18h 30 avec l'Harmonie Municipale de Sainte-Tulle.
- Soirée avec le groupe « MIAOU » à partir de 21 heures.
- Buvette et grillades le midi et le soir.

### Dimanche 8 septembre .

- Balade à dos d'âne toute la journée.
- Maquillage enfants.
- Animation musicale avec Bruno KLIMIS et sa chanteuse à partir de 12h30
- Buvette et grillades le midi, jusqu'à 16h

Notez que le stand de la buvette/restauration est tenu par l'équipe de Sainte-Tulle Festivités

**FÊTE DES SAUCISSES  
ANIMATIONS, GRILLADES,  
ET FÊTE FORAINE DURANT  
3 JOURS À SAINTE-TULLE**



**Fête des Saucisses  
6, 7 et 8 septembre 2024**  
Esplanade Max Trouche  
Place Jules Guesde - Sainte-Tulle  
saintetullefestivites@gmail.com

# SOIRÉES DE L'ÉTOILE : LA CAGOLE FAIT SON ONE-WOMAN SHOW LE 27 SEPTEMBRE À 21H

Après la trêve estivale, les Soirées de l'Etoile font leur retour... Pour ce 27 septembre, c'est «Lady Cagole» qui monte sur les planches pour vous raconter sa vie et une chose est certaine... c'est que ça déménage !

## GRÉOUX-LES-BAINS



C'est une comédie qui vous attend pour cette soirée qui va certainement rester gravée dans vos mémoires. Notez donc la date du 27 septembre dans vos agendas pour connaître la vie trépidante de «Lady Cagole».

### LADY CAGOLE...

De son mari Gérard, emboucané («très embêté» pour ceux qui habitent au nord d'Avignon) dans un supermarché, à sa copine Suzanna, en passant entre autre par sa belle-mère Toinette, le prof de relaxation Eugène, le vendeur de calendriers de La Poste, de produits bios, la secrétaire du laboratoire d'analyses médicales, un acupuncteur insistant, un grand magasin suédois, un smartphone encombrant, une cigarette électronique à l'aioli et même... une future grossesse, **Lady Cagole va passer tout son monde à la moulinette ...**

Peut-être que vous trouverez des similitudes avec notre propre vie, car son quotidien qui, avec elle, prend des proportions extravagantes et délirantes, n'est finalement pas si différent du nôtre !



**Les Soirées de l'Etoile  
«Lady Cagole»**  
Par la compagnie Mme Antoine  
**21h - Vendredi 27 septembre 2024**  
Centre de Congrès de l'Etoile  
04800 Gréoux-les-Bains

Plein tarif 16€, Tarif réduit 13€\* ,  
Gratuit pour les moins de 12 ans

Réservations :

Dans les Offices de Tourisme du  
Pays de Manosque : Gréoux-les-  
Bains, Oraison, Quinson, Riez,  
Manosque, Valensole  
Ou en ligne :

**www.durance-luberon-verdon.com**  
(rubrique billetterie)

\*(moins de 25 ans, groupes, comités  
d'entreprises et demandeurs d'emploi)

# FORCA RUN 2<sup>E</sup> EDITION LE 28 SEPTEMBRE. PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?



Après un été riche en animations et festivités, l'action ne s'arrête pas à Forcalquier. Fort du succès de sa première édition en 2023, la Forca'Run revient avec un parcours encore plus ambitieux le samedi 28 septembre.



## FORCA'RUN 2<sup>E</sup> EDITION : TOUJOURS PLUS GRAND !

Avec un parcours de 7 km à travers la ville concocté par les organisateurs, vous allez vous lancer un véritable défi !

Inspirée du célèbre Mud Day, une course d'obstacles venue des États-Unis qui a conquis l'Europe, la Forca'Run s'étend sur toute la ville, vous offrant une expérience unique. Le parcours traverse des sites emblématiques de Forcalquier, entre la Citadelle et la place du Bourguet, et vous allez affronter une multitude d'obstacles variés.

## FORCA'RUN : DES NOUVEAUTÉS SUR LE PARCOURS POUR CETTE 2<sup>E</sup> ÉDITION

### AU PROGRAMME :

Nouveaux obstacles, structures en bois à franchir, passages sous des filets, courses à travers des pneus, et bien sûr, la boue omniprésente qui ajoute une dose de fun à cette épreuve physique, sont au rendez-vous de cette édition 2024 de Forca'Run.

Que vous choisissiez de participer seul(e) ou en équipe, la Forca'Run promet des moments de solidarité et de convivialité, sans classement ni chronomètre.

Préparez-vous à repousser vos limites lors de Forca'Run, la course d'obstacles à travers la ville qui revient pour une nouvelle édition palpitante ! Les rues de Forcalquier vont se transformer en un parcours d'aventure où agilité et esprit d'équipe seront mis à l'épreuve. Que vous soyez compétiteur chevronné ou novice cet événement promet une journée de défis et de dépassements dans la bonne humeur !

## FORCALQUIER



## FORCA'RUN POUR QUI ?

Cette année, c'est dès l'âge de 14 ans qu'il est possible de participer à Forca'Run (16 ans l'année dernière). Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire pour concourir. En famille, entre amis ou collègues de travail, en solo ou en équipes, venez-vous frotter à ce parcours unique sur le territoire. Notez qu'à Forca'Run, il n'y aura que des gagnants, en tout cas, aucun perdant. On s'entraide, s'encourage, se pousse, se hisse pour franchir chaque difficulté telle une conquête. Alors vous êtes prêt à aller « au boue » de vous-même ? **Inscrivez-vous avant le 15 septembre !**

## DÉPASSEZ VOS LIMITES, PAS DE CLASSEMENT, PAS DE CHRONO, MAIS UNE GROSSE DOSE DE BONNE HUMEUR AVEC DE LA SOLIDARITÉ !

À Forca'Run, l'objectif est on ne peut plus simple, on vient pour partager une expérience unique avec un leitmotiv unique : de l'entraide, du partage et une grosse dose de bonne humeur. Mais attention, il faut être prêt physiquement et mentalement pour affronter ce véritable parcours du combattant. Ici, la solidarité est omniprésente ! On vient pour s'amuser, repousser ses limites et partager une expérience unique dans la bonne humeur et dans la convivialité.



### FORCA'RUN

Samedi 18 septembre 2023 - 14h  
INSCRIPTION GRATUITE  
Inscription obligatoire  
avant le 15 septembre  
inscription@ville-forcalquier.fr  
ou au 07 76 15 07 10

# FORCARUN

UNE COURSE, DES OBSTACLES ET DU FUN !

LE SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024 À FORCALQUIER

Course d'obstacles à travers toute la ville

À partir de 14 ans



Inscription obligatoire avant le 15 septembre 2024  
[inscription@ville-forcalquier.fr](mailto:inscription@ville-forcalquier.fr) ou 07 76 15 07 10

# LANCEMENT DE SAISON, À LA CAPSULE, LES CONCERTS D'OCTOBRE A NE PAS MANQUER...



## MANOSQUE



Dès le mois d'octobre, plongez dans une saison musicale inoubliable à La Capsule ! Cette année encore, La Capsule vous invite à découvrir une programmation éclectique. Nous vous dévoilons les 3 premiers évènements incontournables...

### SAMEDI 5 OCTOBRE - 21H / La Capsule

#### ► ATOME21H SIS [rock stoner]

**Atomesis** est un groupe de rock de Manosque, combinant stoner-rock avec des éléments atmosphériques et progressifs. En 2023, ils ont sorti leur premier EP « Héritage ». Le groupe, avec la voix lyrique de Rebecca, continue à jouer en live en 2024 et prévoit d'enregistrer un second EP en novembre.

#### ► PAYBACK [rock progressif]

**PAYBACK**, formé en 2019 à Manosque et Volx, est un groupe familial de rock alternatif. Leur premier album, « NEVERAGAIN », est sorti en avril 2024. Connus pour des concerts intenses, le groupe mélange des ballades émouvantes et des morceaux dynamiques, captivant ainsi leur public avec des performances mémorables.

#### ► OPERCULE [metal hardcore]

Ce trio de post-hardcore délivre des compositions chargées d'émotions contradictoires. Entre rage et mélancolie, tristesse et espoir, leur musique est portée par une énergie puissante, des chants éraillés, une basse lourde et une batterie percutante.

Participation aux frais 5 €



### JEUDI 17 OCTOBRE - 19H / Petite Salle Jean Le Bleu

#### ► CALO'R FLAMENCO [tablao flamenco – musique & danse]

Les familles Deleria et Santiago livrent une interprétation authentique d'un flamenco « puro » au cœur de leurs racines andalouses. Établis à Marseille depuis plusieurs générations, ces artistes talentueux nous embarquent au cœur de leurs racines andalouses et dévoilent la richesse et la variété de leurs traditions musicales et culturelles. « Calo'r Flamenco » est un clin d'oeil au calò, la langue des Gitans. Dans ce spectacle intergénérationnel, Le baile de la captivante Teresa émerveillera le public à chaque instant, nous offrant ce que la culture Andalouse et Gitane a de plus beau.

Tarifs : 8€ / 10€ en prévente - 10€ / 12€ sur place



### SAMEDI 19 OCTOBRE - 21H / La Capsule

#### ► KARAOKÉ ORCHESTAR

un Karaoqué avec musiciens Live en chair et en os, en poils et en paillettes !

Préparez-vous à enflammer la soirée en montant sur la scène de La Capsule ! Ce soir c'est vous les Stars, et vous serez accompagnés par des musiciens du Karaoké Orchestre jusqu'au bout de la nuit...

Avec une accordéoniste choriste, un batteur sympa, un guitar-héro, un animateur, une sélection de plus de 150 morceaux, des tubes réarrangés en live...

Laissez-vous guider dans une soirée unique !

Participation aux frais : 5€



Retrouvez toute  
la programmation sur  
[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

Suivez La Capsule  
sur Facebook et Instagram :  
[@lacapsulemjc](https://www.instagram.com/lacapsulemjc)

Billetterie en ligne disponible

# LA MJC FAIT SA RENTRÉE ! RÉ-INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 2 SEPTEMBRE.

C'est la rentrée, et c'est le moment idéal pour découvrir les activités proposées par la MJC de Manosque ! Que vous soyez passionné de musique, d'arts plastiques ou en quête de nouvelles compétences, la MJC offre une multitude d'activités pour tous les âges et tous les goûts. Les inscriptions pour la nouvelle saison sont ouvertes !



MANOSQUE



## A NOTER !

Comme chaque année nous serons présents au Forum des Associations qui se déroulera le samedi 7 septembre au Parc de la Rochette de 9h à 17h



### ► Début des activités à partir du lundi 09 septembre.

Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, vous accueille pour de nouvelles aventures avec **une offre renouvelée d'activités, d'expériences et d'événements conviviaux pour tous les âges, toutes les bourses et toutes les tendances.**

L'échange et le partage des savoirs sont au coeur des pratiques culturelles, artistiques et de bien-être proposées.

Lieu de repères, lieu de repos, **la MJC vous invite à décélérer, à vous éveiller à de nouveaux horizons, expérimenter de nouvelles sensations, à vivre de nouvelles émotions et faire de nouvelles rencontres...** Laissez de côté l'urgence du quotidien qui prend trop souvent le pas sur l'essentiel de l'existence et libérez-vous un moment bien à vous pour enfin faire ce qui vous fait plaisir.

### ► Laissez-vous tenter, venez et testez votre activité gratuitement du 09 au 14 septembre !.

Au programme cette année : théâtre, guitare, technique vocale, polyphonies, dessin arts plastiques, peinture, terre, crochet, modélisme ferroviaire, photo numérique, carnets créatifs, batucada, capoeira, hatha yoga, danse contemporaine, zumba, danses de couple, street jazz, passeport gym (pilates, gym posturale, body sculpt), langue chinoise et provençale.



Pour plus de détails sur les horaires et tarifs, veuillez consulter le site web [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com).

Email : [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)  
Téléphone : 04 92 72 19 70



Flashez le code pour télécharger la plaquette des activités de la MJC



## LES NOUVEAUTÉS DE LA MJC

### ● Danses brésiliennes et métissées

Venez découvrir **les danses traditionnelles du Brésil** comme le Maracatu, le Maculélé, le Frevo et les danses du carnaval et les danses Afro et Ragga.

### ● Mandala

**Libérez votre créativité** à travers la réalisation de motifs (couleurs, reliefs ...) qui pourront remplir vos mandalas.

### ● Dessin « modèle vivant »

Apprendre ou approfondir les bases du dessin, de l'anatomie humaine et du portrait avec **modèle vivant une séance sur 2.**

### ● Munz floor

Venez découvrir **le pouvoir extraordinaire des facias en mouvement avec la méthode Munz floor.** Pratiqués avec une extrême lenteur ces exercices libèrent les endorphines, réduisant ainsi douleurs et stress.

### ● Step

**Atelier de fitness** basé essentiellement sur un travail d'endurance respiratoire et cardio vasculaire. Venez dépenser des calories en vous éclatant.



A partir de septembre venez pratiquer le pilates avec Laure, notre nouvelle animatrice !



# CLASSIQUE, ROCK, HIP HOP, CHANSON FRANÇAISE, DANSE, CIRQUE, THÉÂTRE....



## DIGNE-LES-BAINS

La nouvelle saison culturelle de la ville de Digne-les-Bains s'annonce diversifiée, il y en aura pour tous les goûts ! Place à l'émotion, aux fous rires et à la magie du spectacle vivant !

### LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER CET AUTOMNE

#### CHOEUR DÉPARTEMENTAL [musique classique]



**Dimanche 15 septembre**

**17h - Cathédrale Saint-Jérôme**

Tarifs de 18 € à 6 €

**Un événement avec deux joyaux de la musique chorale Mariale :**

**La Messe du Couronnement de WA Mozart**, composée en 1779 pour la fête commémorative annuelle du Couronnement de la Vierge miraculeuse du sanctuaire baroque de Maria plain près de Salzbourg.

**Le Magnificat de JS Bach**, qui a été écrit pour la fête de la Visitation de la Vierge Marie, entre 1728 et 1731. C'est l'une des rares pièces musicales du compositeur reposant sur un texte en latin.

Direction : Jean-Emmanuel Jacquet

Avec les 40 choristes du Chœur Départemental

Jean-Jacques Tournebise [orgue de chœur] et Jean-François Bitton [grand orgue]

#### TANKUS THE HENGE [pop/rock]

**Samedi 28 septembre**

**20h30 - Palais des Congrès**

Soirée exceptionnelle : tarif « abonné » pour tous : 12 € - **Concert debout**

#### Tournée anniversaire des 10 ans

Un univers éclectique, savant mélange de rock et de pop, nourri d'influences diverses allant du Rag Time au Funk, le tout magnifié par des textes finement ciselés qui puise son inspiration par la vague anglaise des 60s mais aussi chez des artistes comme Tom Waits ou les Queen of the Stone age.

Emmené sur scène par la fougue et le sens du show de Jaz Delorean, pianiste-chanteur-acrobate du groupe et véritable bête de scène, Tankus the Henge marque les esprits en live avec un véritable cabaret rock bastringue !

« **Un des frontmen les plus charismatiques de la scène musicale** »

Rolling Stone

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



#### CONCERT OUVERTURE DE SAISON

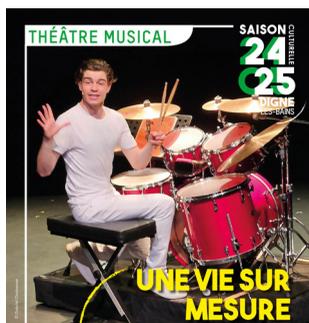


**SAMEDI  
28 SEP.  
20H30**

**PALAIS  
DES CONGRÈS  
DIGNE-LES-BAINS**

TARIF "abonnés" pour tous 12 €  
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATOIRES  
DIGNE-LES-BAINS



**VENDREDI  
4 OCT.  
20H30**

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

TARIFS de 18 € à 6 €  
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATOIRES  
DIGNE-LES-BAINS



**VENDREDI  
11 OCT.  
20H30**

**PALAIS  
DES CONGRÈS  
DIGNE-LES-BAINS**

TARIFS de 18 € à 6 €  
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATOIRES  
DIGNE-LES-BAINS



**JEUDI  
17 OCT.  
19H**

**PALAIS  
DES CONGRÈS  
DIGNE-LES-BAINS**

TARIFS de 25 € à 15 €  
INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATOIRES  
DIGNE-LES-BAINS

**Vendredi 4 octobre**  
**20h30 - CC René-Char**  
 Tarifs de 18 € à 6 €

Loin d'être idiot ou attardé, Adrien Lepage est juste... différent. Tout commence le jour où il se découvre, presque par accident, une passion absolue pour la batterie... Avec plus de 1000 représentations, *Une vie sur mesure* est plébiscitée par tous les publics pour son humour, son originalité, sa poésie et son humanisme. La qualité du texte, la dimension musicale et la virtuosité du comédien/batteur seul en scène, transforment ce spectacle atypique en un véritable coup de cœur.

« Un spectacle à la fois touchant et poétique, drôle et troublant. A découvrir sans tarder. »  
 TTT Télérama

Molières 2016 : nomination « Meilleur seul en scène »  
 Avignon 2021 off : élu « Meilleur seul en scène »



**ALTER** [danse]

**Vendredi 11 octobre**  
**20h30 - Palais des Congrès**  
 Tarifs de 18 € à 6 €

*Alter* interroge sur les conséquences que pourraient avoir les nouvelles technologies, et la manière dont elles influencent la vie de leurs utilisateurs. Dans le monde dystopique d'*Alter*, le spectateur se livre à une expérience interactive dans laquelle il a la responsabilité toute entière de l'intrigue, via l'utilisation d'une application. Avec le sentiment d'être le maître du jeu, il interagit avec une machine lumineuse qui tente de prendre les commandes et de contrôler ses choix. Et pourtant son libre arbitre s'en trouve malmené...

**UN FIL À LA PATTE** [théâtre]

**Jeu 17 octobre**  
**19h - Palais des Congrès**  
 Tarifs de 25 € à 15 €

Afin de se marier à une riche héritière, Bois d'Enghien fait tout pour se débarrasser de sa maîtresse, une chanteuse de café-concert scandaleuse, Lucette Gautier. De lâchetés en mensonges, il s'enfoncé dans une situation inextricable qui permet à Feydeau de convoquer une pléiade de personnages cocasses et décalés. Dans cette nouvelle récréation, sans tomber dans les facilités du vaudeville, les neuf comédiens de la Compagnie Viva donnent un coup de fouet vivifiant à l'un des plus grands succès de Feydeau.

« Hilarant, totalement déjanté et parfaitement maîtrisé. » L'étoffe des songes



Du lundi au jeudi de 9h à 11h45 et de 14h à 17h30 (le vendredi jusqu'à 16h30)  
 Renseignements : 04 92 30 87 10 - cccr@dignelesbains.fr



**JEUDI 7 NOV. 19H**  
 CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNE-LES-BAINS  
 TARIFS de 18 € à 6 € \*Tendis découverte  
 INFOS - 04 92 30 87 10



**VENDREDI 15 NOV. 20H30**  
 CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNE-LES-BAINS  
 TARIFS de 18 € à 6 €  
 INFOS - 04 92 30 87 10



**VENDREDI 29 NOV. 20H30**  
 PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS  
 TARIFS de 18 € à 6 €  
 INFOS - 04 92 30 87 10



**VENDREDI 6 DÉC. 20H30**  
 PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS  
 TARIFS de 25 € à 15 €  
 INFOS - 04 92 30 87 10

# PAS DE TRÊVE ESTIVALE POUR LE LIONS CLUB ET NOUVELLES ACTIONS EN PERSPECTIVE



**LIONS CLUB  
MANOSQUE**



## PASSATION DE POUVOIR : UN NOUVEAU CHAPITRE S'OUVRE

Comme chaque année en juin, le Lions Club a organisé sa traditionnelle passation de pouvoir. Cette année, c'est **Patrick Gaii-Gianetti qui a transmis la présidence à Marc Legros**, lors d'une cérémonie solennelle qui s'est déroulée le 22 juin dans le cadre magnifique du Golf du Luberon à Pierrevert. **Près de 90 personnes, dont Camille Galtier, maire de Manosque, étaient présentes pour cet événement marquant.** Lors de cette cérémonie protocolaire, **il est de coutume que le président sortant transmette les attributs du président : la cloche, le maillet et la Charte du Club ainsi que l'insigne au nouveau président.** Attention toutefois, ce n'est pas parce que le président change tous les ans que les valeurs du Lions Club changent. L'objectif est toujours le même : servir et venir en aide aux personnes ou à des associations qui poursuivent le même but.



## PREMIÈRE ACTION : UNE BROCANTE RÉUSSIE SOUS LE SOLEIL D'AOÛT

Sous la présidence de Marc Legros, le Lions Club a organisé sa première action le 15 août dernier : la traditionnelle brocante de Manosque.

Sous un beau soleil, l'événement a rencontré un franc succès attirant de nombreux visiteurs sur la Promenade Aubert Millot pour la brocante et sur la Place du Dr Joubert pour la partie vide-grenier. **Fidèle aux valeurs du club, chaque euro gagné sera intégralement reversé pour des actions solidaires.**

## LES DATES CLEFS

- La première réunion officielle, sous la houlette du nouveau président se tiendra le **2 septembre** avec la présence exceptionnelle de **Laurence Marcadal, Premier Vice Gouverneur Lions International.**
- Le **7 septembre**, le Lions Club vous donne rendez-vous au **forum des associations au Parc de la Rochette à Manosque.** Ce sera l'occasion d'échanger sur les valeurs du club et de rencontrer des membres très actifs. Le Lions Club partagera cette année son stand avec la Bibliothèque Sonore.



## ACTIONS À VENIR : SANTÉ ET SOLIDARITÉ AU CŒUR DES PROCHAINES INITIATIVES

- Le **5 octobre**, la journée "**Leader Diabète**" se tiendra devant le supermarché **Leclerc à Manosque** une initiative essentielle pour le dépistage du diabète.
- Le **19 octobre**, le club participera activement à l'opération **Octobre Rose**, une action sur laquelle nous reviendrons dans notre prochain numéro.
- Le **17 novembre** marquera le **grand retour du loto annuel du Lions Club**, un événement très attendu qui se déroulera à la Salle Osco Manosco. Les amateurs devront patienter encore un peu avant de tenter leur chance dans une ambiance conviviale.



**LIONS CLUB DE MANOSQUE**

Golf du Luberon - 1 chemin du Golf La Grande Gardette - 04860 Pierrevert

Infos : 07 67 45 25 09 - manosque.lionsclub@gmail.com

# L'HÔTEL D'ASTIER : LA CULTURE ET L'ART AU SERVICE DU PATRIMOINE...

Forcalquier est un vivier d'ateliers d'artistes, de galeries d'art, mais savez-vous qu'il y a un lieu incontournable qui allie l'art dans toutes ses formes ? L'Hôtel d'Astier situé dans le centre historique, est un lieu chargé d'histoire à la fois un patrimoine historique et un patrimoine vivant...



## FORCALQUIER

### L'HÔTEL D'ASTIER

L'Hôtel d'Astier, monument historique datant de la seconde partie du XVI<sup>e</sup> siècle, appartenait à l'époque à une famille de magistrats qui a joué un rôle important dans l'histoire de Forcalquier. Longtemps resté à l'abandon, cet ancien hôtel particulier adossé au collège du XV<sup>e</sup> siècle, qui fait partie de la propriété, **a commencé sa renaissance en 2006 grâce à l'abnégation d'Alain Geray qui le rachète et entame les rénovations avec une seule envie : lui rendre son charme d'antan.**

Par la suite, grâce à divers financements et l'appui non négligeable de l'association « Les amis de l'Hôtel d'Astier », le bâtiment retrouve peu à peu de sa superbe. **La cour intérieure restaurée dans l'esprit de l'époque représente à elle seule le charme de ce lieu atypique.** Afin de lui donner toute la notoriété qu'il mérite, l'idée d'en faire un lieu culturel a pris vie.

De nombreux spectacles et expositions s'y déroulent tout au long de l'année. Des ateliers de 40 m<sup>2</sup> sont dédiés à 6 artistes en résidence pour leur permettre de créer et d'exprimer pleinement leur art. Notez que vous pouvez venir visiter le lieu toute l'année, ce qui vous permettra d'apprécier les différentes pièces et leur architecture. Vous pourrez notamment vous rendre dans « **la grotte des Républicains** », **endroit où s'est réunie une société secrète formée de paysans et d'ouvriers dans le but d'élaborer une stratégie et résister au coup d'état de Napoléon 3.**



Cour Renaissance Italienne



"Grotte Républicaine"

### LES AMIS DE L'HÔTEL D'ASTIER : L'ASSOCIATION...

C'est en 2021 que se crée l'association « **Les amis de l'Hôtel d'Astier** » avec pour **objectif de structurer et faire vivre le lieu plus facilement.** La création de l'association, composée uniquement de bénévoles, a permis à l'Hôtel d'Astier d'obtenir le soutien financier de partenaires publics tels que La Ville de Forcalquier, la région Sud, et de bénéficier du label de la Fondation du Patrimoine pour réhabiliter ce patrimoine ancien, sur un rythme annuel, avec le concours d'artisans et d'artistes locaux passionnés. **Lors de votre visite vous pourrez vous émerveiller devant les dernières créations visant à redonner au bâtiment son cachet d'époque : les vitraux** donnant sur la cour renaissance, par Bernadette Ollivier; **l'enseigne visible depuis la rue Marius Debout**, réalisée par l'artiste Ulla Lütz et **la rénovation d'une porte** par Franck Tribaudeau de l'atelier des quatre reines.

Si vous souhaitez participer au projet, vous serez les bienvenus. **L'association cherche des bénévoles pour compléter le savoir-faire des membres du CA.** Elle peut être également soutenue par votre adhésion de 15€, par des dons et par le mécénat d'entreprises. Etant reconnue d'intérêt général, tous les dons sont déductibles des impôts.

**Le conseil d'administration travaille sur 4 projets d'envergure :**

D'abord, **la coordination de la communication** autour du thème "le tourisme historique et culturel à Forcalquier".

Ensuite, **la poursuite de la rénovation du bâtiment** : sensibiliser les représentants de l'Etat, des collectivités territoriales, les architectes et les artisans locaux aux spécificités du lieu. Dans une logique de transmission des savoirs, l'association souhaite développer des partenariats scolaires pour offrir l'hôtel d'Astier comme site d'études aux lycées professionnels locaux, aux étudiants en archéologie ou en architecture. (elle rêve d'un partenariat avec l'Ecole Chaillot). Puis, **la recherche de financement par le mécénat** (en nature, en numéraire ou en compétences) avec la création d'un club des mécènes. Enfin, **des projets de médiation culturelle** en partenariat avec les établissements scolaires, les artistes.

**Les projets 2025 sont la poursuite des fouilles archéologiques par un chantier bénévole, la création d'une salle de vidéo-projection et la rénovation de l'escalier en colimaçon.**

### L'HÔTEL D'ASTIER : LIEU CULTUREL

Toujours avec l'envie de faire connaître le lieu mais aussi de vous faire découvrir de nombreux talents dans différents domaines, l'Hôtel d'Astier accueille de nombreux artistes.

**Bon nombre de concerts sont organisés, des pièces de théâtre y sont jouées, une grande diversité d'expositions, de conférences sont proposées tout au long de l'année.** Ces événements peuvent se dérouler dans une des salles de l'hôtel, le théâtre ou bien dans la cour selon les préférences des artistes.

A noter également que la salle "le Caveau de Bacchus" est utilisée pour "prendre un pot" et échanger avec les artistes, qui sont à chaque fois ravis de présenter leur démarche artistique.

#### A NOTER DANS VOS AGENDAS

##### ► Journées du Patrimoine à Astier

**20 septembre, toute la journée**

Visites libres et gratuites tout public  
Visites guidées aux scolaires (sur inscription)

**21 septembre, le matin**

Visites guidées et gratuites pour les entreprises (sur inscription)

**22 septembre, toute la journée**

Visites libres et gratuites tout public



Hôtel d'Astier

15 rue Marius Debout - 04300 Forcalquier  
www.hotel-dastier.org

Visite libre et gratuite

Contact association

"Les Amis de l'Hôtel d'Astier"

06 84 97 19 36

# DIGNE TATTOO FESTIVAL : DÉCOUVREZ L'ART DU TATOUAGE, LES 7 ET 8 SEPTEMBRE 2024



## DIGNE TATTOO FESTIVAL

La Convention Tattoo revient en force pour la 3<sup>e</sup> année, offrant aux passionnés d'art corporel l'opportunité de découvrir une multitude de styles, de techniques, et de créations. Que vous soyez amateur de petits motifs discrets, de pièces imposantes, de tatouages colorés ou monochromes, d'animaux, de lettrages, ou même de portraits, cet événement est l'occasion parfaite pour graver un instant de vie sur votre peau.

Chaque artiste présent possède un style unique, reflétant sa propre vision et son savoir-faire. Vous aurez l'opportunité de parcourir leurs books, de découvrir leur univers artistique et de trouver celui ou celle qui correspond à votre désir. Pour les plus impatientes, il sera possible de prendre rendez-vous pour un projet futur ou même de se faire tatouer directement sur place.

## DIGNE-LES-BAINS

Le week-end sera rythmé par des concours prestigieux, mettant en avant les talents des artistes en lice. Le samedi, les petites pièces seront à l'honneur avec des catégories telles que l'ornemental, le réalisme, la couleur, et le noir et gris. Le point culminant de la journée sera l'élection du "Best Of Day", une distinction très convoitée. Le dimanche, place aux grandes pièces, où les mêmes catégories seront jugées. Le "Best Of Day" sera de nouveau élu, et la convention se clôturera en apothéose avec l'attribution du titre tant attendu de "Best Of The Week", récompensant la meilleure création de tout le week-end.

Que vous soyez à la recherche d'inspiration, prêt à franchir le pas, ou simplement curieux, le DigneTattoo Festival est l'événement à ne pas manquer pour plonger dans le monde fascinant de l'art corporel. Rendez-vous les 7 et 8 septembre au Palais des Congrès pour une immersion totale dans cet univers riche et varié.



Digne Tattoo Festival  
7 et 8 septembre 2024  
5€ la journée - 7 € week-end  
Barbier, Pierceur, Stands,  
Food & drink sur place.  
Palais des Congrès - Digne-les-Bains

# OSCO CADEAUX : DES BONS D'ACHAT CHEZ LES COMMERÇANTS DE MANOSQUE À GAGNER !



## DES BONS D'ACHAT À GAGNER

Pour cette 5<sup>e</sup> édition, la Ville de Manosque et l'Office des Commerçants et Artisans de Manosque vous permettent de gagner, chaque semaine du 11 septembre au 23 octobre, des bons d'achat à dépenser dans les commerces, bars et restaurants participant à l'opération.

Le concept : Chaque semaine, déposez un bulletin de participation dans l'urne située sur la place de la Mairie à Manosque. Vous pouvez obtenir ce bulletin chez l'un des commerçants, bars ou restaurants participants. Attention, une seule participation par personne et par semaine est autorisée, mais rien ne vous empêche de jouer toutes les semaines !

## MANOSQUE

Agagner : Des lots d'une valeur de 20 €, 50 €, 100 €, 150 € et 300 € sont à gagner chaque semaine. Vous pourrez les utiliser chez les commerçants partenaires jusqu'au 15 novembre.

Les tirages au sort : Un tirage au sort sera effectué sous contrôle d'un Commissaire de Justice dans les locaux de l'OCAM. Le 1<sup>er</sup> se déroulera le mercredi 18 septembre et les suivants tous les mercredis matins jusqu'au 23 octobre. Si vous faites partie des gagnants, l'OCAM vous contactera directement. Notez que les bons d'achat ne sont ni repris ni échangés et que cette opération vise une nouvelle fois à valoriser les commerces locaux.

Pour la 5<sup>e</sup> année, l'opération Osco Cadeaux est relancée pour vous offrir l'opportunité de remporter chaque semaine des bons d'achat valables dans les commerces, bars et restaurants de Manosque. Du 11 septembre au 23 octobre 2024, remplissez un bulletin, déposez-le dans l'urne et gagnez !

OSCO CADEAUX, 6 SEMAINES  
POUR DÉPOSER VOTRE BULLETIN  
DANS L'URNE ET TENTER  
DE GAGNER DES BONS D'ACHAT !



OPERATION OSKO CADEAUX  
DU 11 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE 2024

Informations : 06 77 97 06 35  
www.ville-manosque.fr

# DÉFILÉ DE MODE ESTIVAL AU CAFÉ DE LA POSTE : UN SUCCÈS ÉCLATANT À MANOSQUE !

Le 29 juin 2024, le Café de la Poste à Manosque a vibré au rythme d'un défilé de mode. Petit retour sur ce vif succès et nouveau défilé en préparation pour Lulu Animation !

## MANOSQUE



### DÉFILÉ DE MODE ...

Le 29 juin 2024, le Café de la Poste à Manosque a été le théâtre d'un événement mode mémorable.

Lors de cette soirée estivale, cinq mannequins ont défilé sous les applaudissements d'un public nombreux arborant des tenues issues des boutiques partenaires : Evolution, Diva Lingerie, Profil Chaussures, et Annie Bizoux. Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'ambiance était à la fête et l'événement a été couronné de succès.

Lulu Animation, organisateur de la soirée, remercie chaleureusement Gérald et son équipe pour leur soutien précieux.

### LE PROCHAIN DÉFILÉ SE PRÉPARE !

Fort de ce succès, Lulu Animation se projette déjà dans l'avenir et prépare un nouveau défilé consacré à la mode automne/hiver. Un casting est d'ailleurs en cours pour cet événement très attendu, n'hésitez pas à en parler...

Enfin, il est bon de rappeler que Lulu Animation propose, tout au long de l'année, des animations commerciales variées pour animer la vie locale.



## CASTING MANNEQUIN

### POUR LE DÉFILÉ AUTOMNE/HIVER

RECHERCHE JEUNES FILLES  
ENTRE 17 ET 23 ANS  
(minimum 1m70)



CONTACT

LULU ANIMATION - 06 87 95 46 44



# SEMAINE DE LA CHANCE AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS : À VOUS DE JOUER !

La saison estivale au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains a été riche en animations, concerts et autres soirées. Ce n'est pas parce que nous sommes en septembre que plus rien ne se passe, bien au contraire ! Du 9 au 13 septembre ne manquez pas la Semaine de la Chance...



## GRÉOUX-LES-BAINS

L'année 2024 comporte 2 vendredis 13, l'un en septembre et l'autre en décembre, et bien entendu l'équipe du Casino de jeux de Gréoux les-Bains ne peut pas passer à côté de cette date et c'est donc pour cette raison qu'elle vous propose "La semaine de la chance" du 9 au...13 septembre.



Le vendredi 13 est pour certaines personnes synonyme de malchance, mais pour une majorité d'entre nous, le vendredi 13 rime avec chance ! Que vous soyez superstitieux ou non, venez tenter votre chance au Casino de Gréoux-les-Bains, de nombreuses animations sont prévues, des lots sont à gagner ainsi que des crédits de jeux, des repas..

Et si vous n'avez pas "la baraka" vous passerez quoi qu'il arrive un bon moment !

### SEMAINE DE LA CHANCE !

Préparez-vous à vivre une expérience unique au Casino avec la tant attendue Semaine de la Chance. Cette semaine spéciale est l'occasion rêvée de repartir avec des cadeaux ...

#### Des animations...

Durant cette semaine spéciale, le Casino vous propose un programme riche en animations pour tous d'ambiance conviviale. Que vous soyez amateur de machines à sous, de black jack ou de roulette, chaque jour apportera son lot de surprises et d'animations. Vous pourrez participer à des tirages au sort pour multiplier vos chances.

### PROVOQUEZ LA CHANCE DU 9 AU 13 SEPTEMBRE À L'OCCASION DE LA SEMAINE DE LA CHANCE AU CASINO GRÉOUX-LES-BAINS

#### Des lots...

La Semaine de la Chance, c'est aussi l'occasion de décrocher des cadeaux. Chaque jour, des lots seront mis en jeu, incluant des crédits de jeu pour prolonger le plaisir, mais aussi des repas à déguster au Bistrot du Casino.

Ne manquez pas cette occasion unique de tenter votre chance et de repartir les mains pleines. Réservez dès maintenant vos dates pour participer à la Semaine de la Chance au Casino, du 9 au 13 septembre. Venez seul, entre amis ou en famille, et laissez la chance vous sourire !

N'oubliez pas que pour pouvoir tenter votre chance il faut souscrire au programme de fidélité Players Plus...

### FIDÉLITÉ "PLAYERS PLUS"

Souscrire au programme de fidélité Players Plus du Groupe Partouche, c'est être détenteur du précieux sésame pour participer et multiplier vos chances.



Pour rappel, l'adhésion est totalement gratuite et vous fait bénéficier tout au long de l'année de nombreux avantages : crédits de jeux, réductions sur les additions au bar du casino et au restaurant, des avantages exclusifs toute l'année pour profiter des animations...

Notez également que le programme de fidélité est valable dans tous les casinos du Groupe Partouche. Bref vous l'aurez compris, ce ne sont que des avantages qui s'offrent à vous ! Renseignez-vous vite auprès de l'accueil du casino, il ne faudra que quelques minutes pour vous inscrire...

### L'UNIVERS DU JEU...

Joueur régulier ou occasionnel, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains vous offre une expérience de jeu unique. Si vous n'êtes pas venu depuis quelques temps, peut-être que vous n'avez pas découvert une salle de jeu agrandie, et donc qui dit plus d'espaces dit... un parc de machines à sous plus grand...

C'est donc sur 73 machines à sous, 20 postes de roulette anglaise électronique, 7 postes de black jack électronique et tables de black jack traditionnel que vous allez pouvoir tenter de remporter le jackpot !

Toujours dans le souci de vous satisfaire, de nouvelles machines sont régulièrement installées.



#### CASINO PARTOUCHE

Av. des Thermes  
04800 Gréoux-les-Bains  
Tél. 04 92 78 00 00

[https:// casino-greoux.partouche.com](https://casino-greoux.partouche.com)  
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Du 09 au 13 sept**



**SOURIEZ À LA  
CHANCE !**

# SEMAINE DE LA CHANCE !

**ANIMATIONS, LOTS, CREDITS DE JEU, REPAS...**



Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. Jetons immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines

18+

Casino

Restaurant

Événements

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



# PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE SPORTIVE AVEC ÉLÉMENTS CYCLES !



## DE SUPERS PROMOS POUR LA RENTRÉE !

Pour reprendre une activité physique quoi de mieux que de profiter d'un équipement au top pour se motiver ? **Éléments Cycles vous propose de nombreux articles en promotion pour la rentrée.**

Faites-vous plaisir avec les vélos haut de gamme Colnago ! En effet, **le modèle V3 vous sera proposé à prix exceptionnel**, ce sera l'occasion pour vous de vous offrir enfin ce superbe et performant vélo.



Pour profiter encore des beaux jours, vous trouverez en magasin **des réductions entre 30 et 35% sur les tenues Gobik ainsi que des réductions entre 35 et 40 % sur les chaussures DMT.** Les futurs champions ne seront pas en reste, puisque **des promotions sont également appliquées sur les modèles enfants.**

Le mois de septembre est la période idéale pour commencer à s'équiper pour le tout-terrain. Vous êtes plutôt vététiste ? Notez que les VTT Cannondale électriques sont encore proposés à prix canon en magasin, profitez-en, cela serait dommage de passer à côté...

Maintenant que les grandes lignes des promos de rentrée sont tracées, **nous vous laissons le soin de vite vous rendre en magasin pour découvrir les autres offres proposées par l'équipe.** Une chose est certaine, c'est que pour ce mois de rentrée, **Éléments Cycles pense à votre porte-monnaie...**

## SAINTE-TULLE

**PROMOS DE RENTRÉE, NOUVEAUTÉS, ESSAIS... ÉLÉMENTS CYCLES EST TOUJOURS DANS LA COURSE POUR CETTE RENTRÉE !**

## DES NOUVEAUTÉS PRATIQUES ET PERFORMANTES

Éléments Cycles vous propose fréquemment des vélos et accessoires de qualité au meilleur prix. **La marque italienne de vélos Ciöcc a fait son apparition dans le magasin.** Les vélos électriques Ciöcc ont pour particularité d'avoir **un moteur central qui délivre un gros couple tout en ayant une très bonne autonomie.** Avec la gamme de vélos Ciöcc **vous n'aurez plus de compromis à faire entre la puissance et l'autonomie.** Toujours dans la catégorie vélos, la boutique vous propose des vélos Cannondale, VTT et route, de grande qualité et à prix attractifs.

En quête de toujours plus de performance ? Et bien une fois de plus, chez Elements Cycles on a ce qu'il faut ! En effet, **les vélos Colnago et notamment le fameux V4 RS, modèle fraîchement vainqueur du Tour de France avec Tadej Pogacar, sont dispos !** Si vous avez des doutes sur l'efficacité de ces vélos d'exception, **des sessions d'essai sont fréquemment organisées par l'équipe.** C'est le moyen le plus fiable de vous rendre compte par vous-même que ces vélos répondent à toutes les exigences nécessaires lorsque l'on est en recherche de performances. N'hésitez plus, **inscrivez-vous, et testez enfin ce petit bolide.**



**Retrouvez très bientôt chez Éléments Cycles, la marque Japonaise de porte-vélos Yakima. Avec un système très facile et intuitif, pour un montage à la portée de tous !**

En cette fin d'été votre Bike Shop vous accueille et vous propose de nombreuses nouveautés et bonnes affaires pour la rentrée. Vélos, équipements, essais..Petit aperçu de ce qui vous attend chez Éléments Cycles à Sainte-Tulle.



## ÉLÉMENTS CYCLES VOUS ACCOMPAGNE !

**Chaque mardi et jeudi à 17h45, des sorties vélo accessibles à tous les niveaux** (d'une durée d'environ 1h30) sont organisées au départ du magasin. Venez rejoindre l'équipe pour vivre des moments sportifs et conviviaux !

Chez Elements Cycles on vous propose aussi **des offres de location avantageuses en courte et longue durée, c'est un bon compromis pour avoir un vélo toujours performant !** Elements Cycles soutient plusieurs cyclistes, dont **Delphine Reinert**, membre de l'Orcières Cycling Team et **ambassadrice du magasin**, ainsi que **Matisse Bonnet**, un jeune talent prometteur du club La Pomme Marseille. **Le magasin accompagne également le club Natur'Bike de Pierrevert**, en plus d'autres cyclistes et vététistes de talent qui **font confiance à Elements Cycles pour le matériel et les conseils, grâce à l'expertise de Julien El Farès.** Que vous soyez un "cycliste compétiteur" ou un "cycliste loisir", Julien El Farès et son équipe ont à cœur de vous accompagner au mieux.

## FINANCEMENT

Pour l'achat de votre nouvelle monture **bénéficiez encore et toujours de la formule 3 ou 4 fois sans frais ou du financement de 10 à 48 mois entre 3000€ et 6000€.**



### ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches 5 Av. du Languedoc,  
04220 Sainte-Tulle - Tel : 06 02 27 90 77  
du Mardi au Samedi  
09h00-12h30 et 14h30-19h30  
info@elementscycles.fr  
https://elementscycles.fr/

# Des experts à votre service



## Atelier Haut de Gamme

- Maintenance / Réparations
- Réglages fins
- Réparation spécialisée
- Experts Certifiés Shimano



## Performances optimisées

- Ajustements
- Etudes posturales
- Conseils de professionnels



## Vélos & équipements toutes marques

- Cannondale, Colnago, Scott...
- Gobik, DMT, POC...



## Rendez-vous rapide !

Une équipe disponible  
et à votre écoute.



# OUVERTURE D'UNE ÉCOLE DE THÉÂTRE À SAINTE-TULLE



Une école de théâtre ouvre ses portes à Sainte-Tulle offrant un espace où vous pourrez exprimer votre créativité et perfectionner votre talent. Avec des ateliers pour tous, cette école promet de former les acteurs de demain dans un cadre stimulant et convivial. Rejoignez-là pour vivre la magie du théâtre !

## SAINTE-TULLE

### L'ÉCOLE DE THÉÂTRE...

C'est une toute nouvelle association qui voit le jour à Sainte-Tulle, en lien direct avec la FNCTA (Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre et d'Animation) Comité des Alpes-de-Haute-Provence et la Commune de Sainte-Tulle. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la préfiguration de la réouverture du Théâtre Henri Fluchère, fermé depuis plusieurs mois. **Cette école de théâtre, dotée d'un statut associatif, propose un atelier pour enfants et un atelier pour adultes.**

Dominique Zamparini, figure bien connue dans le milieu, supervisera l'atelier pour adultes. Les séances débutent dès ce début septembre et se dérouleront le jeudi de 19h à 21h20 au centre inter-âge de Sainte-Tulle. L'atelier pour enfants, quant à lui, sera encadré par une personne habilitée à travailler avec le jeune public, en fonction des âges et bien entendu selon un référentiel pédagogique adapté.

### POUR QUI ?

Les Tullésains sont bien entendu prioritaires pour intégrer cette école de théâtre. Néanmoins, l'atelier pour adultes se veut fédérateur au sein de la DLVA, avec une approche à la fois ludique et artistique, s'appuyant sur les grands textes classiques et contemporains. L'association prévoit également de développer une véritable école du spectateur, qui permettra d'assister à des représentations ou d'accueillir des troupes reconnues en Région Sud. L'apprentissage de l'écriture théâtrale et de la dramaturgie seront également mis en avant et appliqués.

Enfin, des stages professionnels pourront être envisagés...

Alors, prêts à monter sur les planches ? Renseignez-vous vite !



Ecole de Théâtre de Sainte-Tulle  
Atelier adultes le jeudi de 19h à 21h30  
Centre inter-Âge de Sainte-Tulle

Renseignements et conditions au  
06 45 16 91 61

## EXPO-BOURSE DU PATRIMOINE ROULANT LES 28 ET 29 SEPTEMBRE 2024 À MANOSQUE !



### BOURSE-EXPO : 11<sup>E</sup> ÉDITION

Les 28 et 29 septembre, les passionnés de belles mécaniques ont rendez-vous à l'Expo-Bourse du Patrimoine Roulant, consacrée cette année à l'illustre marque italienne Alfa Romeo. Comme tous les ans, le rendez-vous est donné à la fois sur le parking extérieur ainsi que dans les salles intérieures de la salle Osco Manosco. Alfa Romeo, synonyme de performance et d'élégance depuis plus d'un siècle, sera mise à l'honneur à travers une exposition regroupant des modèles emblématiques. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir ces voitures qui ont marqué l'histoire automobile, du légendaire Spider aux berlines sportives qui ont forgé la réputation de la marque.

WWW.MOUV-IN.COM

## MANOSQUE

Ces deux jours seront une occasion unique de rencontrer des collectionneurs qui ne manqueront pas de vous faire partager leur passion...

La tant attendue Bourse-Expo du Patrimoine roulant organisée par l'ASM Manosque se tiendra le 28 et 29 septembre à la Salle Osco Manosco à Manosque. Pour cette 11<sup>e</sup> édition, ce sont les véhicules de la célèbre marque italienne Alfa Romeo qui sont mis à l'honneur...

Pour le côté pratique, vous pourrez vous désaltérer et grignoter un petit quelque chose à la buvette sur place.

**Notez que l'entrée par visiteur est de 2€ et que si vous avez un véhicule ancien à exposer, l'entrée sera gratuite.** Si vous souhaitez exposer, n'hésitez pas à vous renseigner, la place est gratuite !



### 11<sup>E</sup> BOURSE-EXPO

Organisée par l'ASM

Tél. 06 60 28 75 14 - 06 40 35 92 71

Samedi 28 septembre : 9h - 18h

Dimanche 29 septembre : 9h - 17h

Entrée 2€

Parking réservé aux véhicules anciens

# OSEZ LA RÉNOVATION D'AMPLEUR !

## ISO HOME & ECON'HOME : Le combo gagnant pour une transition énergétique réussie !



### DÉFINITION DU PROJET TRAVAUX

Visite du logement → Réalisation d'une audit énergétique  
→ Choix des actions obligatoires et complémentaires

#### Actions Obligatoires

- 2 actions obligatoires** d'isolation
- Isolation thermique par l'extérieur
  - Plancher Bas

#### Actions Complémentaires

- 1 action d'installation d'un système de chauffage économique ou système d'eau chaude sanitaire écologique :**
- Pompe à chaleur • Climatisations
  - VMC • Ballon thermodynamique
  - Chauffe-eau solaire



### LA DEMANDE D'AIDES

Estimation de vos aides et accompagnement

	PLAFOND DES DÉPENSES ÉLIGIBLES	MÉNAGES AUX REVENUS TRÈS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS MODESTES	MÉNAGES AUX REVENUS INTERMÉDIAIRES	MÉNAGES AUX REVENUS SUPÉRIEURS
GAIN DE 2 CLASSES	40 000 € (HT)			45% (HT)	30% (HT)
GAIN DE 3 CLASSES	55 000 € (HT)	80% (HT)	60% (HT)		
GAIN DE 4 CLASSES	70 000 € (HT)			50% (HT)	35% (HT)
BONIFICATION « SORTIE DE PASSEOIRE ÉNERGÉTIQUE »		+10%			
ÉCRÈTEMENT (TTC)		100%	80%	60%	40%



### RÉALISATION DES TRAVAUX

Nous débutons les travaux, assurons la vérification de la qualité à chaque étape, réalisons une vérification complète à la fin, et remettons les travaux avec un rapport final.

Nous sommes présents également après les travaux avec notre service après-vente qui vous propose **la maintenance de vos appareils.**

Faites confiance à  
**ISO HOME & ECO'NHOME pour une transition énergétique réussie**



Contact Agence : 29 bis avenue Jean Jaurès 04200 Sisteron | Tél. 04 92 32 07 11  
eco-nhome.fr | contact@eco-nhome.com

ECONHOME : @eco\_nhome | ISOHOME @iso\_home\_0405



## AGENDA DES EXPOS EN SEPTEMBRE 2024

<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "Jouets retrouvés" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Prieuré de Salagon	Expo "Traverser les Paysages" > 03/11/2024	...	☎ 04 92 75 70 50
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O.</b>	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>BANON</b>	12 Rue des Jardins	Atelier peint. huile et couteaux (démon à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
<b>BANON</b>	116 rue de l'Indus...	Exposition/Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>BANON</b>	116 rue de l'Indus...	Photo. de Françoise Gourichon >30/09/2024	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>BANON</b>	librairie le Bleuet	Expo de monotypes en noir et blanc > 30/09/2024	10H-20H	☎ 04 92 73 25 85
<b>BANON</b>	Eglise-Haute	Expo "Trilogie", bois, peintures, fresques > 22/09	11H-18H	☎ 04 92 73 37 35
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dépt	En voiture s'il vous plaît ! >30/09/2025	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dépt	Expo à la Cathédrale Saint-Jérôme >30/09/2024	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Exposition : Racine et canopée... > 13/09/2024	...	☎ 04 92 31 28 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Expo : « Lucioles... » > 23/12/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Exposition : "Géologiques" > 31/08/2025	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Le monde des papillons 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Libération des Basses-Alpes > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Paysages du Géoparc > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	40 ans du Musée Promenade > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Apian Abelhat > 03/11/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>MANOSQUE</b>	Fondation Carzou	Expo permanente " L'Apocalypse "	10H-18H	☎ 04 92 87 40 49
<b>MANOSQUE</b>	3 Bd Elémir Bourges	Expo temporaire Saisons de poètes > 10/10/2024	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>MANOSQUE</b>	Centre Carzou	Exposition de Lionel Hahn > 29/09/2024	...	☎ 04 92 87 40 49
<b>MANOSQUE</b>	4 rue des Marchands	"Correspondances entomolo." > du 17 au 30/09	...	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Le village	Gréoux d'autrefois et d'aujourd'hui > 31/12	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Les Expos du Château - septembre du 7 au 29	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Galerie Félicie	Exposition Photo > 31/10/2024	15H-19H	☎ 06 75 67 82 59
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Exposition "Jean Giono" > 30/09/2024	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	"Idoles néolithiques de Provence" >15/12/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Expo Temporaire " Sors de ta réserve" >15/12/	10H	☎ 04 92 74 09 59
<b>RIEZ</b>	1 Pl de la Colonne	Exposition Photos > 02/11/2024	...	☎ 06 22 84 59 42
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Château Médiéval	Odyssée Contemporaine > 22/09/2024	...	☎ 04 92 73 11 34
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Château Médiéval	Exposition et atelier Empreinte 04 > 22/09/2024	10H30-18H30	☎ 04 92 73 11 34
<b>SAINT-MAIME</b>	Musée Mémoire	Odyssée Contemporaine > 22/09/2024	...	☎ 04 92 79 55 42
<b>SISTERON</b>	Musée T. et Temps	Sisteron s'enflamme pour le sport > 22/09/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Exposition Bernard Briançon >22/09/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>FORCALQUIER</b>	Musée municipal	80 ans de la Libération... > 22/09/2024	...	☎ 04 92 70 91 19
<b>FORCALQUIER</b>	La Voûte	Itinéraire d'un peintre en Provence > 30/09/2024	10H-18H30	☎ 06 62 61 89 27
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel Charembreau	Expo Dominique Gardey > 07/11/2024	...	☎ 06 14 74 24 11
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Office du Tourisme	Expositions Diverses > 31/10/2024	9H	☎ 07 49 18 62 48
<b>MOUSTIERS</b>	Musée de la Fayence	Expo "Les Blancs de Moustiers" > 11/11/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 61 64
<b>MOUSTIERS</b>	Ancien Presbytère	Expo-vente "Le Verdon au fil des saisons" > 22/09	...	☎ 04 92 78 06 03
<b>MOUSTIERS</b>	Café Marguerite	Expo photo " Luc Vang" > 06/10/2024	...	☎ ...
<b>VOLX</b>	Eco Musée Olivier	Entrela vigne et l'olivier > du 14/09 au 04/11	...	☎ ...



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1



LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## LUNDI 2 SEPTEMBRE

<b>LA BRILLANNE</b>	Jardins de V-eaux	Ateliers Plantes et bien-être (Ts les jours >31/10)	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
<b>RIEZ</b>	Place Maxime Javelly	Vide greniers > 28/09/2024	8H30-13H30	☎ 06 60 71 16 13
<b>SAINTE-TULLE</b>	...	Association FITNESS FONCTIONNEL TRAINING	9H - 20H	☎ 07 69 15 32 60
<b>ORAISON</b>	Place du Kiosque	Festiv'été : Concert "Last Rainbow"	18H	☎ ...
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	journée	☎ ...

## TRANSFORMEZ VOTRE TOIT EN SOURCE D'ÉNERGIE !



**Réduisez vos factures d'électricité**

Les panneaux photovoltaïques sont la solution idéale pour une transition énergétique réussie.

**Étude Gratuite et Personnalisée**

Nos experts techniques locaux évaluent vos besoins énergétiques, l'orientation de votre toit, et les potentiels ensoleillements pour concevoir une solution sur-mesure. Conseils pour maximiser votre autonomie.



**Installation Clé en Main**

Nous vous proposons une installation complète sans sous-traitance. Notre équipe gère toutes les étapes, des démarches administratives, jusqu'à la pose des panneaux à la mise en service, en garantissant une qualité d'exécution optimale.

**Choisissez votre mode d'autonomie**

- Autoconsommation
- Autoconsommation et vente
- Autoconsommation et Stockage

**Accompagnement continu**

Nous ne nous arrêtons pas à la pose. Notre service inclut un suivi après installation pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre système et de vous aider à créer vos espaces EDF OA

# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1



LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## MARDI 3 SEPTEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VOLX</b>	Espace Simone Weil	Tarot ( tous les mardis )	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	La marmite Prov...	Diner jazz Duo Ben Rando-Elia Orson	19H30-21H30	☎ 04 92 77 66 62
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les mardis	16H -17H30	☎ 04 92 74 67 84
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	Journée	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Le Richelme	La guinguette des curistes	17H	☎ 04 92 32 32 92

## MERCREDI 4 SEPTEMBRE

<b>MOUSTIERS ST MA.</b>	Atelier Bondil	Visite de l'atelier tous les mercredis > 25/09	10H	☎ 04 92 74 67 02
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	17H30-18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	L'Arlequin	Diner jazz Duo Ben Rando-Elia Orson	19H30-21H30	☎ 06 43 77 38 39
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	journée	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Arché. ND Bourg	La crypte s'anime	10H - 11H30	☎ 04 92 61 09 73

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





MANOSQUE

AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2

Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## JEUDI 5 SEPTEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Weil	Tarot ( tous les jeudis )	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Colombero	Diner jazz Duo Taal jazz du monde	19H30-21H30	☎ 04 92 78 36 51
<b>PIERREVERT</b>	Place de la Mairie	Marché nocturne producteurs	17H30-20H	☎ 04 92 72 86 87
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les JEUDI	10h30 - 12h	☎ 04 92 74 67 84
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	journée	☎ ...

ESTIMATIONS GRATUITES DE VOS BIJOUX  
& OBJETS D'ART ET DE COLLECTION



VENDEZ VOS BIENS AUX ENCHÈRES



## ROSSINI

### Maison de Ventes aux Enchères

Vendredi 27 septembre

9H - 13H Au Campanile Hôtel, rue du Temple  
04100 Manosque (sur Rdv)

14H - 18H Rdv à domicile sur demande dans toutes  
les Alpes de Haute-Provence (04)

Vendredi 8 novembre

9H - 13H Au Campanile Hôtel, rue du Temple  
04100 Manosque (sur Rdv)

14H - 18H Rdv à domicile sur demande dans toutes  
les Alpes de Haute-Provence (04)

PRISE DE RENDEZ-VOUS  
OBLIGATOIRE :

Maître Romain Verlomme-Fried

☎ 06 69 03 09 24

✉ rossini.sud@rossini.fr



# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## VENDREDI 6 SEPTEMBRE

<b>STE-CROIX-DU-V</b>	Boulodrome	Concours de Boules (ts les vendredis > 27/09)	18H	☎ 06 88 55 41 77
<b>BANON</b>	Terrain de boules	Concours de pétanque Les vendredis > 20/09	20H	☎ 06 29 84 81 14
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Lect. / Mus . Bellaccico "L' homme brûlé"	18H30 - 20H	☎ 06 84 97 19 36
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre C René Char	Bouboudéo conte musical	19H	☎ 06 22 22 88 51
<b>SAINTE-TULLE</b>	Esplanade Max Trouche	Fête des saucisses > 08/09/2024	...	☎ 04 92 78 20 06
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	T. des marronniers	Diner jazz Duo Taal jazz du monde	19H30-21H30	☎ 04 92 74 23 24
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	9 rue Pied de ville	Les matinées du numérique	9H-13H	☎ 04 92 30 58 80
<b>MANOSQUE</b>	Centre Giono	Prélude de Pan - compagnie scène nationale 7	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	journée	☎ ...

## SAMEDI 7 SEPTEMBRE

<b>MONTFURON</b>	Chap. St Elzear	« Prélude de Pan » de Giono Réseau des Médi. DLVAgglo	21H	☎ ...
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Apéritif de rentrée littéraire	11H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	17H30-18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>FORCALQUIER</b>	Espace culturel	Fête des associations	Journée	☎ 04 92 70 96 98
<b>ORAISON</b>	Places du centre ville	Forum des associations	9H-15H	☎ 04 92 70 77 77
<b>RIEZ</b>	Devant le Collège	Forum des associations	9H-14H	☎ 04 92 77 99 00
<b>MANOSQUE</b>	Parc de la Rochette	Forum des associations	9H-17H	☎ 04 92 70 34 00
<b>SAINTE-TULLE</b>	Parc Max Trouche	Forum des associations	21H	☎ 04 92 78 20 06
<b>SAINTE-TULLE</b>	Esplanade Max Trouche	Fête des saucisses > 08/09/2024	...	☎ 04 92 78 20 06

### Nouveau Service

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



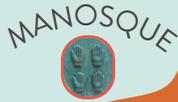
**EXPÉDITION DE TOUT COLIS :**  
*Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...*  
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

**PROS & PARTICULIERS**

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



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



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRESORS CACHÉS 2

Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## SAMEDI 7 SEPTEMBRE (suite)

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Espace José Escanez	Forum des associations	10H-18H	☎ 04 92 33 20 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	La Villa Borghese	Diner jazz Duo Taal jazz du monde	19H30-21H30	☎ 04 92 78 00 91
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>ROUMOULES</b>	Salle des Fêtes	Concert à Roumoules city	20H-0H	☎ 06 98 19 45 96
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Musiques à Pauline 2024 - Duo 3D	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
<b>ALLEMAGNE-EN-P</b>	Salle des fêtes	Théâtre : Quel temps il fait dehors	20H30-22H15	☎ 06 12 97 50 89
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	Journée	☎ ...
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Au pays de Manon > Comédie Musicale	21H	☎ 06 30 28 68 80
<b>SAINTE-TULLE</b>	Esplanade Max Trouche	Fête des saucisses > 08/09/2024	...	☎ 04 92 78 20 06
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Digne Tattoo Festival	10H - 20H	☎ ...

## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SISTERON</b>	Stade du Thor	2ème Foire agricole et artisanale	...	☎ 07 87 30 86 12
<b>MONTSALIER</b>	Place du village	Brocante à Montsalier	...	☎ 06 87 17 46 27
<b>SAINT-MAIME</b>	Parc de la gare	Brocante "As. Dauphin"	...	☎ 06 88 89 81 78
<b>VOLX</b>	Rd point de la Madeleine	Brocante professionnels et particuliers	...	☎ 06 86 79 00 71
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Eglise	Concert TROMBONE PLUS	17H-18H30	☎ 06 26 31 86 68
<b>VOLONNE</b>	Place de la mairie	Forum des associations	9H30-13H	☎ 04 92 61 21 17
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Boulevard Gassendi	Forum des associations	10H-17H	☎ 04 92 31 58 13
<b>VOLONNE</b>	Espace Notre Dame	Grand loto	14H	☎ 06 13 31 58 61
<b>SISTERON</b>	Rocher de la Baume	Journée portes ouvertes escalade	9H-15H	☎ 06 51 76 57 63
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Fête patronale > 08/09/2024	journée	☎ ...
<b>SAINTE-TULLE</b>	ZA Bastides Blanches	4 <sup>e</sup> Ronde Tullésaine	8H30-17H30	☎ ...
<b>BANON</b>	Place du village	Grande brocante vide grenier collection	journée	☎ 04 92 76 66 55
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Digne Tattoo Festival	10H - 18H	☎ ...



**LR**  
04860  
Pierrevert

**LAURENT RAMBICUR FAÇADES**

☎ 06 63 21 55 30  
laurent.rambicur@orange.fr



E.L Rambicur Façades



# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## MARDI 10 SEPTEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VOLX</b>	Espace Simone Weil	Tarot ( tous les mardis )	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>VALENSOLE</b>	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>L'ESCALE</b>	M.A.C de L'escalade	Conférence sur Le Corbusier	18H30	☎ 06 85 11 06 51
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les mardis	16H - 17H30	☎ 04 92 74 67 84
<b>MANOSQUE</b>	L'Occitane	Collecte de sang sur rendez-vous	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
<b>REILLANNE</b>	Salle des Assos	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

**MANOSQUE - du 11 septembre 2024 au 23 octobre 2024**

# OSCO CADEAUX

**JOUEZ. GAGNEZ. CONSOMMEZ !**

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



**Manosque**  
HAUTE PROVENCE

INFORMATION : 06 77 97 06 35

ville-manosque.fr

**OCCAM**  
Office des Commerçants  
& Artisans Manosquins

Design : créaphiz.com



MANOSQUE

AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2

Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## MERCREDI 11 SEPTEMBRE

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	17H30-18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	La crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
<b>MANOSQUE</b>	Boul. La Rochette	4 è national vétérans à pétanque > 12/09	9H-21H	☎ 06 07 12 98 65
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Le Richelme	Conférence : Secrets de lavande	17H	☎ 04 92 32 32 92
<b>GREOUX</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Gréoux Jazz Festival 2024 > 15/09	21H-23H	☎ 06 84 12 82 40
<b>GREOUX</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Sébastien Chaumont & Bopster Blue	21H-23H	☎ 06 84 12 82 40
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

## JEUDI 12 SEPTEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les JEUDI	10H30 - 12H	☎ 04 92 74 67 84
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>MANOSQUE</b>	Boul. La Rochette	4 è national vétérans à pétanque	9H-21H	☎ 06 07 12 98 65
<b>GREOUX</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Nirek Mokar & his Boogie Messengers	21H-23H	☎ 06 84 12 82 40
<b>SISTERON</b>	Usine SANOFI	Collecte de sang sur rendez-vous	9H30-14H	☎ 04 91 18 87 90



La Villa Castellane, est une destination d'exception à Gréoux-les-Bains, construite autour de l'ancien pavillon de chasse du Marquis de Castellane.

Notre restaurant, Le Pavillon vous accueille tous les jours de 12h à 14h et de 19h à 21h30. Notre Spa by Nuxe, avec son espace détente, est lui aussi ouvert tous les jours de 10h à 18h.

Retrouvez toutes nos offres du moment sur notre site internet : [www.villa-castellane.fr](http://www.villa-castellane.fr)

# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements

(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## VENDREDI 13 SEPTEMBRE

<b>BANON</b>	Eglise Haute	Chorale Du Monde, La Mescla - Au Chapeau	20H30 - 22H30	☎ 04 92 73 37 35
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	9 rue Pied de ville	Les matinées du numérique	10H-12H	☎ 04 92 30 58 80
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>REILLANNE</b>	Eglise du village	Concert, conte musical de Provence	20H30 - 21H30	☎ 07 69 58 78 06
<b>GREOUX LES BAINS</b>	L'Oustaù de Greù	Dégustation : Des Copains et des Vins !	19H15-20H	☎ 04 92 78 09 68
<b>GREOUX</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Tchavolo Schmitt trio invite César Poirier (jazz man)	21H-23H	☎ 06 84 12 82 40
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	CCAS	Les matinées du numérique	10H-12H	☎ 04 92 30 58 80
<b>SISTERON</b>	Salle Alcazar	Théâtre	20H30-22H30	☎ 06 30 18 62 82

## SAMEDI 14 SEPTEMBRE

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	17H30-18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SISTERON</b>	L'Horloge KA'FÉ	Apéro-concert à l'Horloge KA'fé : Les Voisins	18H30	☎ 06 03 94 77 28
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier : Découverte des jeux numériques	...	☎ 04 92 70 48 20



**ALPASPORT**  
PRÉSERVONS VOTRE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
ET SANTÉ - APAS

● **Programme tous publics** incluant les personnes atteintes de maladies chroniques, ALD, Cancers

● **Bilan de forme** (validé scientifiquement)

● **Coaching à domicile** Solo & Duo

● **Coaching cours collectifs** APAS

● **Activités : Tennis santé, Gym douce, Marche santé, Marche nordique...**

1<sup>ER</sup> cours d'essai  
GRATUIT



contact@bernardlaplace.com | ☎ 06 38 77 48 99 | www.alpasportsante.com



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1



LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## SAMEDI 14 SEPTEMBRE (suite)

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place G. de Gaulle	Fête de la rentrée	18H	☎ ...
<b>RIEZ</b>	Allée Louis Gardiol	Foire d'Automne	8H-18H	☎ 04 92 77 99 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Les Oracles du Phono à la naissance du swing	21H-23H	☎ 06 84 12 82 40
<b>VALENSOLE</b>	Salle Polyvalente	Soirée théâtrale : Il était une fois Marcel Pagnol	20H30 - 23H	☎ 06 27 63 02 67
<b>VOLONNE</b>	Esp. Durance Nautique	Volonne Paddle Festival	...	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Loly Circus	Festival "Faites du cirque" à la Loly Circus	11H30-21H30	☎ 07 49 21 88 89

## DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

<b>ESPARRON / VERD.</b>	Corniche des Aires	Vide-greniers	8H - 18H	☎ ...
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-17H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>L'ESCALE</b>	Place du Village	17 <sup>e</sup> Trail de l'Escalo	9H - 13H30	☎ 06 80 02 26 23
<b>LES MÉES</b>	Eglise N. D. de l'Olivier	33ème Festivoix - Max ZITA	18H	☎ 06 85 64 74 76
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Cathédrale Saint-Jérôme	Chœur départemental	17H	☎ 04 92 31 55 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Congrès de l'Etoile	Les Oyster Brothers (Swing et claquettes)	17H30-19H30	☎ 06 84 12 82 40
<b>MANOSQUE</b>	Mont d'Or	1ere Fête du Mon d'Or	10H - 18H	☎ ...

## LUNDI 16 SEPTEMBRE

<b>AIGLUN</b>	Espace R. Moutet	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-13H	☎ 04 91 18 87 90
---------------	------------------	----------------------------------	--------	------------------

L'anniversaire  
du Beau Vivre

Nous vous offrons  
la pose\*

Du 16 septembre  
au 31 octobre

\*Voir conditions en magasin.

noblessa  
cuisines

La maison du Beau Vivre

# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements

(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## MARDI 17 SEPTEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VALENSOLE</b>	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les mardis	16H-17H30	☎ 04 92 74 67 84
<b>DIGNE LES BAINS</b>	IUT	Collecte de sang sur rendez-vous	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90

## MERCREDI 18 SEPTEMBRE

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	17H30-18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	La crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
<b>VOLONNE</b>	Bibliothèque	Animation costumée Harry Potter	9H30 - 11H30	☎ 09 72 63 56 38
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Médiathèque	Atelier créatif : Récréa'ation	16H - 18H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANOSQUE</b>	Eglise Saint-Sauveur	Chambre Philharmonique Cologne en concert	20H30 - 22H30	☎ 06 12 12 12 12
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Egl. ND des Ormeaux	Concerts Eglise - Chopin, "une vie en musique"	18H30	☎ 06 80 96 08 84
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ctre René Char	Spectacle "Ma (non) violence ordinaire"	17H30	☎ 06 04 59 71 86
<b>Oraison</b>	Lac Buissonnades	Pêche aux carnassiers en float tube	Journée	☎ 06 78 88 63 25
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Stade J. Rolland	RUN2K Challenge	18H30 - 20H	☎ ...



## Bulles de Savoir

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN  
À L'ÉDUCATION ET À LA SCOLARITÉ POUR TOUS

Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

MANOSQUE | ORAISON | DISTANCIEL

## Cours individuels & en petits groupes Toute l'année & vacances scolaires

Français, Français Langues Étrangères  
Mathématiques, Sciences physiques  
Chimie, Philosophie, Histoire - Géographie  
Anglais, Espagnol.

Préparations épreuves écrites et orales  
Divers concours - Concours IED  
Accompagnement rapport de stage  
Dossier professionnel  
CV - Lettre de motivation  
Corrections tous travaux écrits

Professeurs diplômés de l'enseignement

Stage de soutien à chaque vacances  
Prochain stage > Vacances de la Toussaint

07 69 80 85 44 bullesdesavoir04@gmail.com | www.bullesdesavoir.fr



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1



LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## JEUDI 19 SEPTEMBRE

<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Centre Village	Visite guidée du village tous les Jendis	10H30 - 12H	☎ 04 92 74 67 84
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>SAINTE TULLE</b>	Salle Gaston Vachier	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

## VENDREDI 20 SEPTEMBRE

<b>BANON</b>	Eglise Haute	BISSAP, oriental jazz	20H30 - 22H30	☎ 04 92 73 37 35
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	9 rue Pied de ville	Les matinées du numérique	9H-13H	☎ 04 92 30 58 80
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Journées Europ. du Patrim. : visites libres gratuites	Journée	☎ 06 84 97 19 36
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>MOUSTIERS</b>	Le Mouton Noir	David Lafore en concert	19H30	☎ 06 78 66 52 42
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande Braderie > 22/09	10H30-18H30	☎ 04 92 76 57 62

## SAMEDI 21 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Locaux MAIF	Repair Café	14H - 17H	☎ ...
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Journées Europ. du Patrim. : visites libres gratuites	14H - 20H	☎ 06 84 97 19 36
<b>PUIMOISSON</b>	Salle du Conseil	Libération de Puimisson : Expo	10H-17h	☎ 06 83 20 45 91
<b>PUIMOISSON</b>	Village	Libér. de Puimisson : Circuit dans village (sur insc.)	10H et 14H	☎ 06 83 20 45 91
<b>PUIMOISSON</b>	Cours école ou salle poly.	Concert P. Valérian - JS Bressy	17H	☎ 06 83 20 45 91
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande Braderie > 22/09	10H30-18H30	☎ 04 92 76 57 62



Senteurs & Cosmétiques naturels

COLLINES  
DE PROVENCE

**GRANDE BRADERIE**

Les 20 - 21 - 22 Septembre  
A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

Parc de Pitaugier 04300 Mane - Contact : 04 92 76 57 62

# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1



LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## SAMEDI 21 SEPTEMBRE (suite)

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier d'écriture braille	9H et 14H	☎ 04 92 31 28 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Concert Coldplayed	20H30	☎ 06 15 68 28 09
<b>MONTLAUX</b>	Salle culture et loisirs	Concert d'automne 2024 - Trio Salagon	19H-21H	☎ 06 62 24 21 60
<b>PEYROULES</b>	Eglise Ste Anne	Concert de la chorale Métis'sons	17H	☎ 07 81 91 46 40
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Plan d'Eau	Festival L'Outdoor 2024 : Grande soirée concert	Dès 19H30	☎ 04 92 36 62 62
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Plan d'Eau	Festival L'Outdoor 2024 : Village outdoor > 22/09	Journée	☎ 04 92 36 62 62
<b>RIEZ</b>	Village	Journée du Patrimoine	14H	☎ 04 92 77 99 00
<b>L'ESCALE</b>	Centre village	Journée Pass'Sport et 27 <sup>e</sup> GAMBADE ESCALAISE	9H45-12H30	☎ 06 80 02 26 23
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Journées europ. du patri au Musée Promenade	...	☎ 4 92 36 70 70
<b>L'ESCALE</b>	Centre village	Fête du sport	10H30-17H30	☎ 06 80 02 26 23
<b>ROUGON</b>	Eglise	Journées pat. Eglise et chapelle St Christophe	10H-18H	☎ 04 92 83 76 89
<b>VALENSOLE</b>	La Grande Fontaine	Journée pat. Visite théâtralisé du Centre Historique	10H	☎ 06 71 20 58 01
<b>MANE</b>	Salagon	Journée patrimoine > 22/09	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Journée patrimoine > 22/09	Journée	☎ 04 92 74 09 59

**4/5/6 OCTOBRE**  
Master Class-flûte  
de Philippe Bernold

**5 OCTOBRE**  
Musique à Vienne  
concert

**6 OCTOBRE**  
Concert de la Master Class

**8 OCTOBRE**  
Prestige de la flûte  
concert

**9 OCTOBRE**  
Film et concert  
« Montagne et musique »  
Maurice Baquet « L'accordé »  
de Gilles Chappaz

**10 OCTOBRE**  
Symphonies zoologique  
et gastronomique  
concert

**12 OCTOBRE**  
Concert de clôture  
Florilège d'airs sacrés  
chœur et orchestre

# 9<sup>ème</sup> AUTOMNE MUSICAL GRÉOUX-LES-BAINS

Du 4 au 12  
octobre 2024

Venez partager les émotions !

BILLETS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME  
ET EN LIGNE : [www.durance-luberon-verdon.com](http://www.durance-luberon-verdon.com)

RETROUVEZ LE PROGRAMME  
DETAILLÉ ET RESERVEZ VOS  
BILLETS ICI



**ICI**  
et nulle part ailleurs !

Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

**PLV AGGLO**  
DURANCE LUBERON VERDON



**ALPES DE HAUTE  
PROVENCE**  
LE DÉPARTEMENT

**REGION  
SUD**  
PROVENCE  
CÔTE D'AZUR

**VB VillaBorghese**  
Hôtellerie & Gastronomie





MANOSQUE

AU FIL DU TEMPS 1

LES TRESORS CACHÉS 2

Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

<b>ST MARTIN LES EAUX</b>	Centre village	Brocante, vide grenier, artisanat et créateur	Journée	☎ 06 42 93 96 48
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Journées Europ. du Patrim. : visites libres gratuites	Journée	☎ 06 84 97 19 36
<b>LES MÉES</b>	Eglise ND. de l'Olivier	33ème Festivoix - Tempo Flamenco	18H	☎ 06 85 64 74 76
<b>SAINT-AUBAN</b>	Four citoyen	Fête de l'ami du pain	...	☎ 06 19 26 18 46
<b>RIEZ</b>	Village	Journée du Patrimoine	14H	☎ 04 92 77 99 00
<b>L'ESCALE</b>	Centre village	Journée Pass'Sport et 27 <sup>e</sup> GAMBADE ESCALAISE	9H45-12H30	☎ 06 80 02 26 23
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Journées europ. du patri au Musée Promenade	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Concert : Mauna Billy	16H-17H30	☎ 04 92 78 01 08
<b>ROUGON</b>	Eglise	Journées pat. Eglise et chapelle St Christophe	10H-18H	☎ 04 92 83 76 89
<b>VOLX</b>	...	Volx en Course 20 <sup>e</sup> édition	9H-12H	☎ ...
<b>MANE</b>	Collines de Provence	Grande Braderie > 22/09	10H30-18H30	☎ 04 92 76 57 62
<b>MANE</b>	Salagon	Journée patrimoine > 22/09	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Journée patrimoine > 22/09	Journée	☎ 04 92 74 09 59

## LUNDI 23 SEPTEMBRE

<b>ORAISON</b>	Place du Kiosque	Festiv'été : Concert "One Air"	18H	☎ ...
----------------	------------------	--------------------------------	-----	-------

## MARDI 24 SEPTEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>ESTOUBLON</b>	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
<b>VALENSOLE</b>	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Le Richelme	La guinguette des curistes	17H	☎ 04 92 32 32 92

## MERCREDI 25 SEPTEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Expo : L'Art et sa transmission >29/09	10H - 18H	☎ 06 79 78 89 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	La crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
<b>MANOSQUE</b>	Divers lieux	Jeune public au fest; des correspondances>28/09	14H-18	☎ 04 92 71 01 79

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

# AGENDA agenda



MANOSQUE



AU FIL DU TEMPS 1

LES TRESORS CACHÉS 2



Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## JEUDI 26 SEPTEMBRE

<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>CERESTE</b>	Médiathèque	Atelier Mandala	18H	☎ 04 92 79 06 95
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Club de lecture : Littérature et handicap	18H	☎ 04 92 31 28 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Concert : Regards sur les Balkans	18H	☎ 04 92 31 28 49
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

## VENDREDI 27 SEPTEMBRE

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	9 rue Pied de ville	Les matinées du numérique	9H-13H	☎ 04 92 30 58 80
<b>MOUSTIERS</b>	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Don de sang	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Ctre Etoile	Les soirées de l'Etoile : Lady Cagole	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANOSQUE</b>	Place du Caragou	Spect. Salut à Henri Gougaud	18H-19H15	☎ 07 68 57 56 11
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Soirée jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>MANOSQUE</b>	Théa. J le Bleu	Memento, Chansons autour de Modiano »	22H30	☎ 04 92 75 67 83
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Campanile	Estimation gratuite objets, bijoux etc... Sur RDV	9H - 13H	☎ 06 69 03 09 24
<b>MANOSQUE</b>	Departement	Estim. gratuite objets, bijoux etc... Sur RDV à domic.	14H - 18H	☎ 06 69 03 09 24

## SAMEDI 28 SEPTEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Concert classique : JP Menuge et ses musiciens	21H-23H	☎ 06 84 97 19 36
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Concert Lannocca Antonio	21H - 23H	☎ 07 86 72 33 69
<b>FORCALQUIER</b>	Couvent des Cordeliers	12e Fête des Possibles	10H - 18H	☎ 06 72 09 02 39

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**  
2024

**VENDREDI 27  
SEPTEMBRE**  
À 21H

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



**LADY  
CAGOLE**

par la compagnie M<sup>me</sup> Antoine  
avec Marion Manca

Plein tarif :  
16€  
Tarif réduit\* :  
13€  
\*Gratuit : - de 12 ans

BILLETTS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME  
ET EN LIGNE : [www.durance-luberon-verdon.com](http://www.durance-luberon-verdon.com)

**ICI**  
et nulle part ailleurs !



\* (demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)



MANOSQUE

AU FIL DU TEMPS 1

LES TRÉSORS CACHÉS 2

Réservations et renseignements  
(billetterie, dates, horaires et départs)  
en scannant le QR code



## SAMEDI 28 SEPTEMBRE (suite)

<b>LARDIERS</b>	Salle des Fêtes	Concert avec le groupe Traffic R Lines	20H30	☎ 06 95 04 51 10
<b>SISTERON</b>	Cathédrale	Concert : I Campagnoli - Polyphonies Corses	20H	☎ 04 92 61 36 50
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Concert litté. « Emotional Data » de Fred Nevché	22H30-23H30	☎ 04 92 75 67 83
<b>FORCALQUIER</b>	Place du Bourguet	Forca'Run 2024	...	☎ 04 92 70 95 79
<b>RIEZ</b>	Salle Magliano Alfieri	Théâtre : Les trois vieilles	18H	☎ 06 12 97 50 89
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Tankus the Henge	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Expo bourse patrimoine roulant > 29/09	9H - 18H	☎ 06 60 28 75 14
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Médiathèque	Bibliothèque éphémère dans le jardin	10H - 18H	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Centre ville	Forca'Run > 2é édition	14H	☎ 07 76 15 07 10

## DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

<b>VOLX</b>	Centre d'Incendie Volx	Vide Grenier - Sapeurs Pompiers Volx	Journée	☎ 06 12 25 45 20
<b>LES MÉES</b>	Eglise ND. de l'Olivier	33 ème Festivoix - Schubert	18H	☎ 06 85 64 74 76
<b>MOUSTIERS</b>	Eglise	Concert de polyphonies corses " I Campagnoli "	18H	☎ 04 92 74 67 84
<b>DAUPHIN</b>	Eglise	Concert Mozart	17H30-19H	☎ 07 69 58 79 06
<b>MANOSQUE</b>	Théa. J le Bleu	« Goliarda Sapienza : les miroirs du temps »	17H30-19H	☎ 04 92 75 67 83
<b>MANOSQUE</b>	Théa. J le Bleu	« Sieste paresseuse » avec Bastien Lallemand	14H30-15H30	☎ 04 92 75 67 83
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Expo bourse patrimoine roulant	9H - 17H	☎ 06 60 28 75 14

**FLAVIA COELHO**  
Vendredi 6 DÉC.



SAISON CULTURELLE  
**24**  
**25**  
DIGNE  
LES-BAINS

[www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)  
04 92 30 87 10

PALAIS  
DES CONGRÈS  
DIGNE-LES-BAINS



**MICHAËL GREGORIO**  
Jeudi 9 JAN.

# UNE RENTRÉE DYNAMIQUE AU CLUB DE FITNESS LA GV



Le centre bien-être situé au Manuesca à Manosque vous propose **des séances, inédites et novatrices**. Toute une variété d'exercices est proposée, vous y trouverez certainement ce qui vous convient : **Cardio, Pilates, Gym...** Les séances proposées visent aussi bien **les muscles superficiels que les muscles profonds, ainsi que les tendons et les aponévroses**.

## QUELLES ACTIVITÉS ?

► **Pilates** : Accessible à tous, améliore l'amplitude articulaire, la force, l'endurance, et la densité osseuse, notamment pour les seniors.

► **Pilates & gym (les jeudis et vendredis)** En combinant la gym tonique et le Pilates, vous obtenez un programme d'exercices qui couvrent tous les aspects essentiels de la condition physique, pour des résultats optimaux, endurance, force, équilibre, flexibilité.

► **Gym tonique** : Adaptée au niveau et aux pathologies des participants, elle se concentre sur l'endurance musculaire de manière ludique, facilitant aussi la perte de poids.

► **Body Sculpt** : Un mélange ludique de

cardio, Pilates, et exercices de renforcement musculaire pour sculpter le corps et améliorer l'endurance et l'équilibre.

► **Stretching** : Étirements passifs des muscles et tissus pour améliorer la flexibilité, la posture, et prévenir les blessures.

► **Body Relax** : Séance de relaxation en fin d'entraînement pour détendre le corps et l'esprit.

Ces séances sont conçues pour optimiser votre condition physique et votre bien-être global.

Pour essayer les cours, **inscrivez-vous dès maintenant et venez découvrir de nouveaux muscles à l'occasion des séances d'essai. Rendez-vous le 9 septembre pour la prochaine session**. N'hésitez pas à télécharger votre fichier d'inscription et à le renvoyer via le site.

### LE PLUS DU CLUB

“ Notre convention avec l'Association du Cancer au Bien-Être se poursuit, nous permettant d'apporter notre soutien aux personnes en rémission. ”

Depuis l'ouverture du club le 17 juin dernier, de nombreux nouveaux membres n'ont pas hésité à venir pratiquer, signe de l'enthousiasme grandissant pour les activités estivales proposées. Septembre est le moment de s'y (re)mettre, n'hésitez pas à vous inscrire !

## MANOSQUE

### INFOS PRATIQUES

Pour connaître les horaires et les tarifs, visitez le site Internet. **Des tarifs adaptés à tous les budgets** sont proposés : le tarif plénitude pour une expérience complète et des tarifs petit budget pour plus de flexibilité. Attention, il ne reste que quelques places disponibles pour les séances du jeudi et du vendredi.



NATHALIE BENSIMON PIERRISNARD  
66 Allée de Provence Ctre médical Manuesca  
04100 MANOSQUE  
Tél. 06 50 42 33 37  
contact@pilates-gym-manosque.com  
[www.pilates-gym-manosque.com](http://www.pilates-gym-manosque.com)



SCANNEZ  
LE QR CODE  
POUR VISITER  
LE SITE

# VOLX EN COURSE 20<sup>e</sup> ÉDITION LE 22 SEPTEMBRE



Pour cette 20<sup>e</sup> édition, les organisateurs vous proposent pas 1 mais 2 parcours, l'un de 10 kms et l'autre de 20 kms. Que vous soyez passionnés de course en montagne ou si vous préférez un parcours plus courant, alors vous allez obligatoirement trouver votre bonheur.

## LES PARCOURS

**Trail 20 km** : Ce trail vous permettra d'atteindre le sommet de Bellevue. Il vaut mieux être coureur averti pour affronter les 1250 m de dénivelé positif sur ce circuit très exigeant.

Avec un tracé principalement sur des sentiers, vous allez passer des rochers de la Capellane aux pinèdes de la Tuilière en passant par les forêts de chênes de Pissautier.



Vous aimez les défis et les aventures en plein air ? Alors vous allez adorer la 20<sup>e</sup> édition de Volx en Course qui se déroulera le 22 septembre 2024 avec au programme un parcours de 20 km et un de 10 km....

## MANOSQUE

**Course nature 10 km** : Ce parcours est courant avec peu de difficultés avec un dénivelé limité dans les olivettes si caractéristiques des collines de Volx aux abords du canal de Volx. Avec 200 m de dénivelé positif, ce parcours ravira les coureurs par son tracé varié entre vergers et pinèdes, chemins et pistes.



Volx en Course - 20<sup>e</sup> édition  
Dimanche 22 septembre 2024  
volxencourse@gmail.com / volxencourse.fr

Inscriptions obligatoire sur  
<https://sportips.fr>

# ALPASPORT : ALLIER SPORT ET SANTÉ POUR UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ...

Nous pensons bien trop souvent, à cause de nos modes de vie que nous n'avons pas le temps de pratiquer une activité physique régulière. Pourtant, pour rester en bonne santé, il est essentiel de lutter contre la sédentarité. Bernard Laplace, coach sportif, l'a bien compris et vous propose tout un lot de solutions avec Alpasport.



## TERRITOIRE

### ALPASPORT VOTRE ALLIÉ EN SPORT SANTE BIEN-ÊTRE & SPORT SUR ORDONNANCE

Vous savez que **pratiquer une activité physique est important pour votre santé mentale et physique** mais il vous est difficile de vous y remettre, que ce soit par manque de temps, de motivation, ou simplement parce que vous ne savez pas quelle activité vous convient le mieux ou peut-être qui contacter.

**Alpasport est là pour vous aider à redécouvrir le plaisir du sport et ses bienfaits** en vous proposant une activité parfaitement adaptée à vos besoins et envies.



### ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Pour lutter contre le temps que nous passons assis, face aux écrans, en voiture... **Alpasport, vous propose un programme complet personnalisé, adapté à tous les âges.** Dans un premier temps, un bilan de forme et un diagnostic complet de votre condition physique sera réalisé afin d'évaluer :

- ▶ **vos équilibre et votre endurance**
- ▶ **vos force et votre souplesse**

Lorsque ces tests physiques validés scientifiquement seront effectués, nous apprécierons à l'aide d'un questionnaire :

- ▶ **vos qualité de vie et votre motivation**

A l'issue des résultats, nous élaborerons ensemble un programme de coaching personnalisé conçu pour une durée de 3 mois minimum. **L'objectif du programme personnalisé est de vous remettre en forme.** Bien entendu, il pourra être prolongé pour maintenir votre état de forme et l'améliorer !

Un avantage non négligeable : **si vous souhaitez des conseils à propos de votre alimentation pour vous sentir mieux** nous pouvons vous recommander un(e) nutritionniste. **Cette démarche, combinée au programme de coaching, vous aidera à optimiser vos résultats.**

### QUELLES ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES ?

Alpasport saura vous proposer également des activités variées en **cours collectif par groupe de 8 à 12 personnes** en fonction de vos capacités physiques, de vos limitations fonctionnelles, pathologies et affection de longue durée ou votre déconditionnement à l'effort.

**Que ce soit en intérieur ou en extérieur,** ce ne sont pas les possibilités qui manquent !

#### Activités en extérieur :

Marche nordique, marche santé, tennis, Pickleball, gym douce, multi activités ...

#### Activités en intérieur :

Gym douce, mouvements de Pilates, stretching, renforcement musculaire, programme équilibré, préventions des chutes...

Notez que **vous n'aurez pas à vous soucier du matériel pour pratiquer. En effet, Alpasport possède tous les équipements nécessaires.** Votre seul souci sera celui de vous équiper d'une tenue de sport. Si vous ne savez pas trop quels vêtements ou chaussures choisir pour pratiquer en étant à l'aise, là en core, de précieux conseils vous seront délivrés.



**Bernard Laplace met un point d'honneur à préparer les séances de manière ludique,** avec toujours comme objectif de **vous redonner le goût de l'activité physique et ressentir ses bienfaits.**

D'autre part, **Alpasport pense aussi aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite.**

En effet, Bernard Laplace propose des **programmes personnalisés de prévention des chutes à domicile.** N'hésitez pas à prendre contact; c'est avec grand plaisir que Bernard sera à votre écoute.

### ALPASPORT TRAINING ACCOMPAGNEMENT EN ENTREPRISE

**Alpasport propose également des ateliers de prévention ludiques et interactifs et des séminaires santé au travail,** dans le cadre de l'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail. Ces événements favorisent la sensibilisation des salariés et la performance des entreprises ! Nous abordons des thématiques telles que les Troubles Musculo-squelettiques, les gestes et postures, l'alimentation et le sommeil, les risques liés à la sédentarité. Conçus en partenariat avec des équipes pluridisciplinaires. **Ils contribuent à l'image de votre entreprise !**



- ▶ **Éducateur sportif diplômé d'état**
- ▶ **Certifié Coach en Activité Physique par la FFSE**
- ▶ **Certifié Sport sur prescription médicale par le Comité Régional Olympique et Sportif**
- ▶ **Certifié Sport certifié éducateur tennis par la FF de Tennis**



**ALPASPORT**  
PRÉSERVONS VOTRE SANTÉ

ALPASPORT  
Bernard Laplace

04100 Manosque - Tél. 06 38 77 48 99  
contact@bernardlaplace.com  
www.alpasportsante.com

# L'Atelier de la Danse

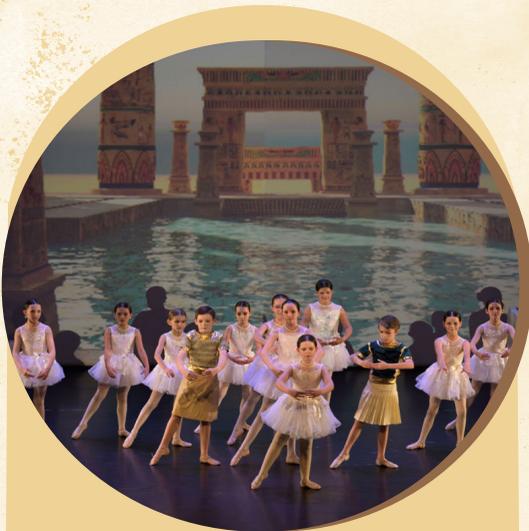


Venez pousser la porte de l'école et faites parties de notre grande famille !

- Eveil
- Classique
- Hip-Hop kids
- Moderne
- Urban Danse
- Ragga
- Modern'jazz
- Atelier parents/enfants
- Break dance



À partir de 2 ans et demi jusqu'à l'adulte



1<sup>er</sup> cours d'essai  
OFFERT

En face du Lycée  
37 bd Martin Bret - 04100 Manosque  
Tél. 06 16 95 97 65  
[latelierdeladanse04@gmail.com](mailto:latelierdeladanse04@gmail.com)

[www.latelierdeladanse.wixsite.com](http://www.latelierdeladanse.wixsite.com)

# Centre Pilates

**COURS COLLECTIFS ET PARTICULIERS**



Pilates traditionnel • Pilates femmes enceintes •  
Pilates seniors • Pilates sur machine • Rose pilates  
(cancer du sein) • Pilates adapté (MLD) •  
Yoga Pilates • Relaxation • **Nouveau** : Yin Yoga

37 Boulevard Louis Martin Bret  
04100 Mansosque  
Céline Nakache : 06 16 95 97 65  
[www.centrepilatesmanosque.fr](http://www.centrepilatesmanosque.fr)  
[centrepilatesmanosque@gmail.com](mailto:centrepilatesmanosque@gmail.com)

# I LOVE PILATES AND YOGA! VOTRE CENTRE PILATES À DEUX PAS DE CHEZ VOUS LE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE !



LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Avec une équipe d'enseignantes toujours en évolution, **Céline, Émilie et Laure, des professeuses certifiées**, dispensent un **enseignement de qualité et vous aident à rester en forme et en bonne santé.**

Pour cette nouvelle rentrée 2024, entre sport et bien-être, **découvrez le Pilates, une méthode qui améliorera votre coordination et développera une prise de conscience de votre corps de façon harmonieuse.**

## LE PILATES : UNE GYMNASTIQUE SUR MESURE

### ► Pour retrouver un vrai équilibre.

La méthode favorise **le bon maintien de l'ensemble du corps et permet aussi de corriger et d'améliorer la posture.** Cette technique est douce et allie respiration profonde et mouvement (avec des exercices physiques) en s'inspirant de la danse, du yoga et de la gymnastique. Elle permet d'apprendre à **travailler le corps d'une manière thérapeutique, ludique et intelligente**, amenant de meilleures performances dans les activités professionnelles, à tous les niveaux.

### ► Pour s'assouplir

**Vous développez la souplesse de vos muscles, l'allongement de votre colonne vertébrale; vous gagnez en amplitude dans vos mouvements**

### ► Pour se muscler

En sollicitant pratiquement toutes les parties de votre corps et plus principalement les régions de l'abdomen, du bassin et du dos, **vos corps se raffermir et se tonifie.**

## MANOSQUE



Tout mouvement issu de cette méthode renforce le Centre, (« le Core » en anglais) : Il s'agit de la ceinture abdominale, des muscles du dos, ainsi que du périnée.

**Un des secrets de la méthode Pilates est de cibler les muscles profonds des abdominaux et du dos** notamment, en travaillant en contraction excentrique, en renforçant en profondeur et en longueur tout le corps.

### ► Pour se détendre au niveau des muscles et de l'esprit

**Éliminer le stress** grâce à une technique de respiration qui procure une sensation énergisante et un bien être à chaque séance.

### ► Pour prévenir et se remettre des blessures

**Les exercices de la méthode Pilates permettent de prévenir des blessures causées par une mauvaise posture.** Cela permet aussi de retrouver équilibre et fonctions motrices après un accident ou une blessure. Nous invitons à l'utilisation d'accessoires pour aménager les exercices, les postures, toujours dans un esprit de non-compétition et d'autonomie.



À la rentrée, je me mets au Pilates...  
Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, Le Centre Pilates à Manosque peut vous aider à atteindre vos objectifs sportifs et vous propose une grande variété de cours en collectif, duo ou solo...

## À QUI S'ADRESSE LE PILATES ?

**La méthode Pilates peut être adaptée à tout le monde.** Peu importe son âge, sexe, et condition physique (jeune, plus âgé, homme, femme, enceinte, sportive professionnelle, débutant...) **Il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer la méthode Pilates.**

Le Centre Pilates est ouvert à un public très varié et propose des cours spécifiques :

- **Pilates traditionnel** : adapté pour tous, sportifs ou non sportifs.
- **Pilates Diamant** : pour les seniors sans risque de blessures et complications
- **Pilates femmes enceintes et mamans bébés** : avant, pendant et après la grossesse
- **Pilates adaptés à certaines pathologies** : sclérose en plaque, parkinson, lombalgie
- **Rose Pilates** : pour se reconstruire en douceur après un cancer du sein



## DE L'INDIVIDUEL OU DU COLLECTIF

**Le Centre Pilates propose des cours collectifs en petit groupe avec ou sans matériel.** Vous préférez un accompagnement individuel et personnalisé ? **Céline et Laure proposent également un accompagnement personnel pour vous faire progresser rapidement et en toute sécurité.**



**LE CENTRE PILATES A UN STUDIO SPACIEUX, LUMINEUX, ENTIÈREMENT EQUIPÉ ET ALLOUÉ AUX ACTIVITÉS LIÉES AU BIEN-ÊTRE.**

**UN SPORT IDÉAL AVANT, PENDANT ET APRES LA GROSSESSE**

Le Pilates est une discipline très douce, recommandée pour la femme enceinte pour soulager les petites douleurs, se détendre et gagner en souplesse en vue de l'accouchement. Le poids du bébé ne cesse d'augmenter pendant ces 9 mois. La pression sur le plancher pelvien aussi ! Grâce à la méthode Pilates, ce dernier devient plus fort et le périnée plus résistant, ce qui facilite la récupération après l'accouchement.

Le Pilates post-partum s'adresse aux mamans désireuses de reprendre une activité physique. Sa pratique est idéale pour remuscler le périnée, les abdominaux profonds, dos et aider chaque femme à retrouver une silhouette plus tonique.

**ENSEMBLE VERS PLUS DE SERENITE**

Face à la crise anxieuse que nous traversons et qui dure, le Centre Pilates vous invite à vous déconnecter avec des cours favorisant l'apaisement et la détente.

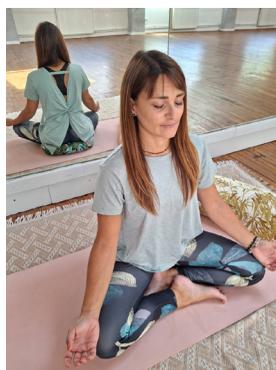
► **Yoga Pilates** : Des techniques posturales associées aux mouvements Pilates, avec l'apprentissage de la technique respiratoire du Pilates et une relaxation en fin de séance.

► **Relaxation** : Des séances mêlant sophrologie, respiration, relaxation, état hypnotique et méditation pour retrouver la paix intérieure.

► **Cours de YIN YOGA** NOUVEAUTÉ

Nous accueillons dans notre équipe, ÉMILIE qui vous propose du YIN YOGA. C'est une pratique inspirée de la philosophie Taoïste et de la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est un YOGA doux et lent qui ne requiert aucun effort musculaire, donc ouvert à tous.

Le but étant de venir stimuler les méridiens en maintenant des postures appropriées plus longtemps qu'un autre Yoga. Le corps étant complètement relâché, cela permet de venir travailler les tissus profonds, d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale et ainsi d'apaiser le corps et le mental, à la détente et au calme.



Ellen, enseignante de yoga certifiée, intervenante non régie par le Centre Pilates propose des séances de yoga enfants et adultes

► **Yoga enfants (de 4 à 10 ans)** : Le yoga permet d'entrer en contact avec soi-même sous une forme ludique. Les enfants découvrent ainsi un ensemble de possibilités de leur corps et de leur monde intérieur. Les exercices de yoga sont axés sur : le mouvement, la respiration, le massage, le son, l'imagination, l'alternance entre action et relaxation

● **Yoga adultes** : Le yoga permet une connexion sur soi-même entre son corps, ses émotions et son esprit. Les cours sont un mélange de pratique de Hatha, Vinyasa, Vinyasa flow et yin yoga avec méditation et relaxation.

**PILATES SPECIAL SURPOIDS ET OBÉSITÉ**

Puis-je faire du pilates si je suis en surpoids ? "Oui, le Pilates peut être une excellente forme d'exercices pour les personnes en surpoids". Le Pilates vous permet de remuscler votre corps en profondeur, grâce à des exercices à faible impact, donc doux pour les articulations, qui peuvent aider à développer la force, la flexibilité et l'équilibre, tout en réduisant le stress et en améliorant le bien-être général.

C'est un moyen efficace d'améliorer votre condition physique et de favoriser la perte de poids.

**PILATES SPÉCIAL « HOMME »**

Et non le Pilates n'est pas un "truc pour les gonzesses" ! Retrouvez tous les bienfaits du Pilates dans une séance, les cours sont mixtes, pourquoi ne pas venir en couple ! Composé d'exercices adaptés pour vous messieurs, le Pilates vous aide à avoir un corps tonique et équilibré. Sa pratique régulière contribue à l'amélioration de vos performances quels que soient les secteurs d'activité de votre vie.

**POUR LA DEUXIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE**

Céline vous propose des soins bien-être non thérapeutiques (californien, japonais du visage, à la bougie, zen shiatsu, massage en duo, enfants et femme enceinte)

A s'offrir ou à offrir sous forme de bon cadeau, ces escapades relaxantes sont parfaites pour se retrouver, se délasser et prendre du temps rien que pour soi.

Information sur la page FACEBOOK Céline Nakache Massages et bien-être.



CÉLINE NAKACHE  
Massages et bien-être

**PROCHAINS RENDEZ-VOUS**

● **Inscriptions** :

Venir avec le dossier complet lors du 1<sup>er</sup> cours. Reprise des cours collectifs dès le lundi 9 septembre

● **Forum des associations** :

Samedi 7 septembre 2024 de 9h à 17h  
au Parc de la Rochette  
(Stade de Rugby de Manosque) - **Stand n°45**



**CENTRE PILATES**

37 Bd Louis Martin Bret, 04100 Manosque

Tel : 06 16 95 97 65

centrepilatesmanosque@gmail.com

www.centrepilatesmanosque.fr

# L'ATELIER DE LA DANSE : UNE SAISON DE PLUS EST LANCEE !



Installée depuis plus de 25 ans, Céline Nakache est à la tête de cette école de danse. Elle a fait danser et a formé beaucoup de danseurs et danseuses. Reconnue pour son enseignement et ses spectacles de qualité, elle allie le travail technique, à l'expression et à la création. L'école de danse permet à tous, du niveau débutant au niveau avancé, d'avoir une évolution adaptée.

## DES PROFESSEURS PASSIONNÉS

Céline, fondatrice de l'Atelier de la Danse sera ravie de vous accompagner toute l'année avec son équipe de professeurs : Thierry, Mike, Alexis et Océane notre jeune nouveau professeure qui rejoint notre équipe.

“ Venez découvrir dès à présent le nouveau planning, nos professeurs, et toujours autant de danse, de partage et de sourires ! L'ambiance est toujours au rendez-vous lors de nos cours car le but 1er de la danse reste de s'amuser, de profiter et de se changer les idées. À travers nos cours, nos élèves peuvent évoluer chaque année, notre rôle est de les accompagner dans leur développement dans notre passion commune et de les amener à se produire sur scène. Chacun, dans notre école trouve sa place et le plaisir du mouvement et de la danse. ”

Grâce ses différents profils, l'école propose des cours de danse variés, avec des styles, des ambiances et des niveaux différents.

Tout cela pour que chacun puisse s'épanouir, tisser des liens et trouver sa discipline de danse parmi les nombreuses proposées : **Éveil** (à partir de 2 ans ½), **Classique** (dès 5 ans et jusqu'à l'adulte), **Modern'jazz** (à partir de 5 ans), et **Urbance** (à partir de 10 ans) **Hip-Hop all style** (dès 6 ans et jusqu'à l'adulte), **Moderne**, (ados et jeunes adultes confirmés), **Ragga** (à partir de 6 ans).

Toute l'équipe de L'Atelier de la danse est très heureuse de vous retrouver et vous donne rdv pour une nouvelle saison, avec encore plus de cours. Des cours de danse adaptés pour tous, des plus petits comme pour les plus grands. Des professeurs diplômés, attentifs et passionnés, voilà ce qui fait la force de l'Atelier de la Danse ! Les places sont limitées !

## MANOSQUE



## LA DANSE POUR LES PETITS ET LES GRANDS

À l'Atelier de la Danse, incontournable adresse de la Danse à Manosque, les enfants... ça les connaît ! Depuis 25 ans, Céline et son équipe reçoivent des enfants à partir de 2 ans ½ : au départ pour s'éveiller, faire connaissance avec leur corps, découvrir leurs capacités motrices, le travail en groupe, le rythme... pour aller en grandissant vers une pratique toujours ludique mais plus approfondie et rigoureuse.

Mais la danse n'est pas réservée qu'aux jeunes danseurs en herbe mais aussi aux parents, jeunes adultes, moins jeunes, débutants, confirmés...

Que vous souhaitiez reprendre une activité physique, prendre confiance en vous, vous dépasser ou simplement vous déhancher, vous avez toutes et tous votre place au sein de l'Atelier de la Danse.

### LES NOUVEAUTÉS

Bonne nouvelle, vous trouverez également dans leurs locaux des cours de **YIN YOGA** avec Emilie et du **HATHA YOGA** avec ELLEN (06 75 35 09 52) Du **PILATES** avec Céline et Laure (06 16 95 97 65).

## UN NOUVEAU PROJET GALA EN PREPARATION !

Cela promet encore de belles surprises avec la participation de tous les membres de notre école. En attendant cette fête de la danse, nous ne manquerons pas de faire monter sur scène nos danseurs lors de galas humanitaires **Un Cœur d'Ange** (le 25 janvier) et **le spectacle de l'Adis** (le 30 novembre), nos rdvs annuels.

## COURS POUR LES TOUT PETITS DES 2 ANS 1/2

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





## DANSE CLASSIQUE

Pour sa 6<sup>e</sup> année, Thierry, diplômé d'état de danse classique, a pour priorité l'épanouissement dans le respect de la santé des enfants. Il insiste sur l'élégance, le raffinement et la technique. Il souhaite transmettre l'héritage de la danse classique et ses connaissances de danseur professionnel. Thierry propose des cours de tous niveaux de l'éveil à l'adulte. Pour les enfants, les cours sont sous forme de jeu pour préparer à la technique. Plus tard, les enfants approfondissent, apprennent à pointer les pieds, tenir leur dos, tenir une première, un en-dehors, un retiré, et bien sûr, la souplesse. **À huit ans, c'est la première année où l'enfant suit un "vrai" cours, avec une barre.**

“ Nous donnons aussi des cours sur pointes ouverts aux danseurs ayant déjà pratiqué sérieusement depuis plusieurs années la danse classique, et possédant la maturité du corps nécessaire. ”

## RAGGA - A PARTIR DE 6 ANS

Danse de rue qui se différencie du hip-hop par sa sensualité, ses mouvements de basins caractéristiques et ses ondulations du haut du corps : le dancehall est d'origine jamaïcaine, découlant directement du reggae. Il tire son nom de l'anglais dancehall « salle de danse ». Le dancehall naît en Jamaïque au tout début des années 1980 et se propage rapidement dans les Antilles, la Guyane, La Réunion, l'île Maurice avant d'atteindre le reste des pays francophones. Alexis propose des cours très ludiques pour les enfants à partir de 6 ans.



## LE HIP HOP - A PARTIR DE 6 ANS

Vous voulez vous mettre au break dance, n'attendez plus et venez faire un cours d'essai... Sa spécificité est l'apprentissage du travail au sol et de figures acrobatiques. Les danseurs de Break Dance appelés B-boys (garçons) et B-girls (filles) vont apprendre à maîtriser diverses techniques qui demandent un effort physique important, de la rigueur et de la discipline. **Mike propose des cours de danse Hip hop dès 6 ans chez l'enfant, ados avec plusieurs niveaux, adultes.**



## URBAN DANCE - A PARTIR DE 10 ANS

Cela se pratique sur des musiques hiphop, RnB très rythmiques. Les mouvements sont rapides. C'est ce type de danse qui est le plus représenté par le biais de clip de Rap et de RnB, aux États-Unis, ainsi que dans les longs métrages autour de la danse (Sexy Dance, Street Dancer...).



## L'ATELIER PARENTS/ENFANTS ANIMÉ PAR CELINE

Formez votre duo (mère/fille, père/fils, mère/fils, père/fille, tante/niece, sœurs, tous les binômes sont possibles et venez vivre le plaisir de la danse !

► Un moment de partage dansé et de transmission pour les enfants à partir de 8 ans et parents initiés ou non à la danse.

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

## DES SALLES SPACIEUSES ET LUMINEUSES DÉDIÉES À LA DANSE, POUR VOUS ACCUEILLIR



## PROCHAINS RENDEZ-VOUS

● **Permanences Inscriptions :**  
Mercredi 4 septembre 2024 de 10h à 12h  
et de 14h à 19h dans leurs locaux.  
Reprise des cours  
dès le lundi 9 septembre

● **Portes ouvertes :**  
Du lundi 9 au samedi 14 septembre 2024

● **Forum des associations :**  
Samedi 7 septembre 2024 de 9h à 17h  
au Parc de la Rochette  
(Stade de Rugby de Manosque) - **Stand n°45**



### L'ATELIER DE LA DANSE

37 Bd Martin Bret - 04100 Manosque  
Tél. 06 16 95 97 65

Rendez-vous sur  
[www.latelierdeladanse.wixsite.com](http://www.latelierdeladanse.wixsite.com)  
pour voir le nouveau planning !

# TOP 5 DES BÉNÉFICES DE PRATIQUER DU SPORT EN SALLE !



À la rentrée, on se motive pour se reprendre en main et pratiquer une activité physique. Nous vous donnons le "Top 5" des bonnes raisons de pratiquer du sport en salle. Vous n'aurez plus d'excuse...



## 1 Bienfaits sur la santé

Au-delà de l'esthétique, la pratique régulière d'une activité physique en salle offre de nombreux avantages pour la santé physique.

Elle contribue à réguler le poids en augmentant la dépense énergétique et en favorisant le développement de la masse musculaire, qui elle-même accélère le métabolisme.

De plus, l'exercice physique améliore la santé cardiovasculaire en renforçant le cœur, en abaissant la tension artérielle et en augmentant le bon cholestérol.

Les os bénéficient également de la sollicitation musculaire, ce qui contribue à prévenir l'ostéoporose, notamment chez les femmes ménopausées. Enfin, l'exercice physique stimule le système immunitaire, renforçant ainsi les défenses de l'organisme face aux infections.

## 2 Bienfaits sur la condition physique

La salle de sport est un terrain de jeu idéal pour développer et améliorer ses capacités physiques. Que ce soit en courant sur un tapis de course, en pédalant sur un vélo elliptique ou en soulevant des poids, l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire sont les principaux bénéfices à attendre. Au-delà de ces fondamentaux, la pratique régulière permet également de gagner en flexibilité, essentielle pour prévenir les blessures et améliorer la mobilité articulaire.

L'équilibre et la coordination sont également sollicités, notamment lors des exercices de proprioception, contribuant ainsi à une meilleure maîtrise de son corps.



## 3 Bienfaits sur les pathologies

Les bienfaits de l'exercice physique dépassent largement le cadre de la simple remise en forme. De nombreuses études scientifiques ont démontré son efficacité dans la prévention et la gestion de nombreuses pathologies. Le sport est ainsi un allié de choix dans la lutte contre le diabète de type 2 en améliorant la sensibilité à l'insuline. Il contribue également à réduire le risque de développer certains cancers, comme celui du côlon. Pour les personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques, comme le mal de dos ou l'arthrose, l'activité physique régulière permet de renforcer les muscles qui soutiennent les articulations et d'améliorer la mobilité.

## 4 Bienfaits sur le mental

Au-delà de ses bienfaits physiques, la pratique sportive en salle a un impact positif sur le bien-être mental. L'exercice physique stimule la production d'endorphines, des neurotransmetteurs agissant comme des antidouleurs naturels et favorisant une sensation de bien-être. Il contribue ainsi à réduire le stress, l'anxiété et la dépression. De plus, l'activité physique améliore la qualité du sommeil, en favorisant un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond.

## VOLX

Faire du sport en salle offre de multiples bienfaits pour le corps et l'esprit, tout comme d'autres formes d'activités physiques. Un des principaux atouts de s'entraîner en salle, c'est la possibilité de combiner cette pratique avec d'autres sports, tout en profitant d'une grande flexibilité horaire, avec un accès 7 jours sur 7, de 6h à 23h, et ce, à un coût abordable.

Enfin, le sport est une excellente occasion de socialiser et de développer son réseau relationnel, ce qui contribue à renforcer l'estime de soi et à lutter contre l'isolement.

## 5 La variété d'entraînements en salle

La salle de sport offre une multitude de possibilités pour s'entraîner et atteindre ses objectifs.

► La musculation, par exemple, permet de développer la force musculaire, d'améliorer la composition corporelle et de renforcer les os.

► Le cardio-training, quant à lui, est idéal pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, perdre du poids et renforcer le cœur.

► Les cours collectifs, comme la Zumba, le Pilates ou le Yoga, offrent une expérience plus ludique et permettent de travailler différents aspects de la condition physique, tout en développant un esprit de groupe.

► L'entraînement personnalisé, avec un coach sportif, est une option intéressante pour ceux qui souhaitent bénéficier d'un programme adapté à leurs besoins spécifiques et être suivi de près dans leur progression.

Vous l'aurez compris, le sport est essentiel au bien-être, et GIANT-FIT vous propose de nombreuses activités variées et les précieux conseils des coaches sportifs diplômés pour pratiquer en toute sécurité.

Alors n'attendez plus et venez essayer ou réessayer des cours collectifs ou des entraînements en salle !



GIANT-FIT

ZA La Carrière Lot 5 - 04130 Volx

Accueil du lundi au vendredi

9h-13h et 15h-19h30

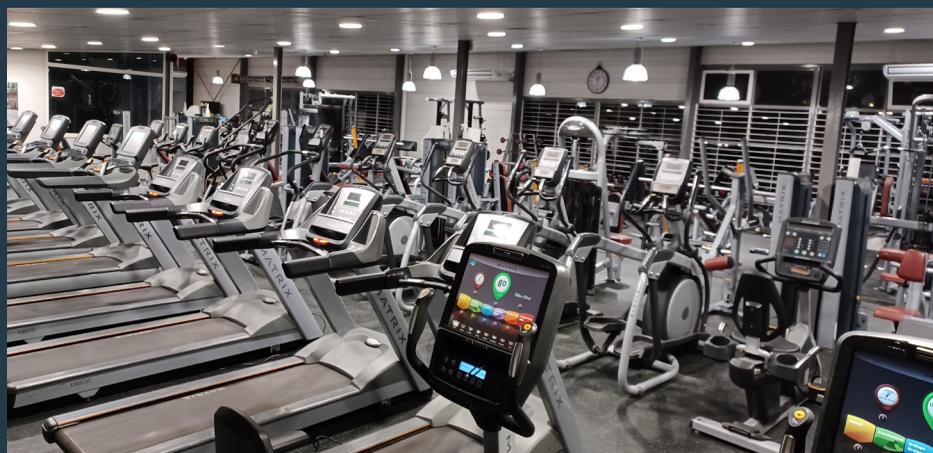
Contact 06 79 75 13 68

[www.giant-fit.fr](http://www.giant-fit.fr)

# GIANT-FIT



## Votre salle de sport à Volx



Accessible par badge 6h - 23h 7j / 7  
Complexe musculation & fitness



**Plateau Musculation**

**Coaching Sportif**  
**Sport Santé**



**Cours collectifs**

**Bodysculpt - RPM - Crosstraining**  
**Zumba - Stretching - CAF**  
**Cardio Attack - Yoga - Pilates**



ZA La Carrière - Lot 5 - 04130 VOLX  
Accueil du lundi au vendredi : 9h-13h / 15h-19h30  
☎ 06 79 75 13 68 [contact@giant-fit.fr](mailto:contact@giant-fit.fr)

**WWW.GIANT-FIT.FR**

# L'EP MANOSQUE HANDBALL PRÉPARE LA RENTRÉE ET RÉGALE LE PUBLIC !



## MANOSQUE

Le EP Manosque Handball n'est pas resté inactif durant la période estivale. En effet le 14 août, le handball féminin était à l'honneur pour un match d'intersaison. C'est devant un public venu en masse que les joueuses se sont illustrées !

Crédit photo : Noémie Demoulin



La présentation des équipes accompagnées des jeunes Manosquins : pas peu fiers nos jeunes handballeurs et handballeuses !

### UN MATCH DE NIVEAU ÉLITE À MANOSQUE...

En pleine saison estivale, le mercredi 14 août, l'EP Manosque Handball n'a pas ménagé ses efforts pour présenter au public un spectacle de haut niveau de handball féminin. Les clubs de l'OGC Nice Côte d'Azur Handball et du Handball Clermont Auvergne Métropole 63 ont souhaité venir dans notre cité pour effectuer un match amical pour préparer la saison 2024-2025. Les Aiglones de l'OGC Nice évoluent depuis la saison 2012-2013 en Division 1, soit le plus haut niveau français. Les Volcaniques de Clermont-Ferrand évoluent en Division 2 et ambitionnent une prochaine montée en Division 1.

Le public est venu nombreux malgré la canicule en plein mois d'août. Le Président de la Ligue Région Sud de Handball, le 1<sup>er</sup> adjoint au maire de Manosque et les présidents des Comités 04 et 05 de handball ont honoré par leur présence ce match exceptionnel dans notre territoire bas-alpin.

Les équipes se quittant sur le score de 13 à 13 à la mi-temps, c'est Nice qui a finalement emporté la rencontre sur le score de 30 à 22. Mais peu importe le résultat, c'est surtout la qualité du spectacle que le public a pu apprécier : un jeu ouvert avec de très belles actions collectives, tout à fait dans la logique d'un match de préparation.

Le rendez-vous est donc pris pour renouveler ce type de rencontre l'été prochain.



Crédit photo : Noémie Demoulin

Une belle phase de jeu lors de ce match de préparation

UN BEAU MATCH  
DE PRÉPARATION  
S'EST DÉROULÉ  
LE 14 AOÛT  
À MANOSQUE  
ET UNE NOUVELLE  
SAISON QUI  
S'ANNONCE  
INTENSE !

### ET UNE SAISON QUI REPREND POUR L'EP MANOSQUE HANDBALL...

Bien qu'encore loin du niveau élite de Nice ou Clermont-Ferrand, les équipes seniors féminines et masculines de l'EP Manosque ont commencé dès début août leur préparation physique en vue de la reprise des compétitions qui s'effectuera dès le 07 septembre pour les seniors garçons. D'abord quelques séances en extérieur, aux Vannades et au Parc de Drouille, histoire de retrouver la forme, sous la chaleur, mais dans la bonne humeur. Puis des séances plus ciblées avec le retour au gymnase.

#### Infos pratiques

Pour les équipes jeunes, la reprise s'effectuera juste après la rentrée scolaire et tous les renseignements nécessaires pour les enfants (et adolescents) intéressés pourront être obtenus lors du Forum des associations, le 07 septembre, au stade de la Rochette.

Le club vous attend nombreux et nombreuses !



#### MANOSQUE HANDBALL

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

6304002@ffhandball.net - Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball - Instagram : @manosquehandball

# LES ATHLÈTES DE L'EPM ATHLÉTISME TOUJOURS ACTIFS MÊME EN ÉTÉ !

La saison 2024-2025 va bientôt recommencer pour les athlètes de l'EPManosque athlétisme. En attendant de retrouver les performances des sportifs du club, nous faisons un petit flash back sur l'actu de l'été...

## MANOSQUE



### MEETING HERCULIS MONACO

Comme tous les ans, l'EPM Athlétisme s'est rendu au grand meeting Herculis qui se déroule au Stade Louis II à Monaco. Athlètes, dirigeants, juges et accompagnants ont fait le déplacement pour l'occasion. **Les athlètes du club ont participé au 1000 m sur piste : Loris Nahal et Arthur Raymondo sont montés sur le podium. Irene Alonso réalise quant à elle une très belle 4<sup>e</sup> place.** Ensuite est venu le moment d'assister à la Diamond League. **Les 4 juges Nadine, Didier, Bernard et Guillaume ont officié avec les plus grands athlètes mondiaux !** Cette journée a clôturé la saison 2023-2024 dans la bonne humeur et la convivialité !



### TROPHÉE DES ALPES

C'est à Montélimar que le club s'est rendu au mois de juillet pour disputer le **Trophée des Alpes**. Ce week-end sportif a permis une communion entre les clubs du 04 et du 05. Notez que les benjamines du Comité 04-05 se sont emparé de la 2<sup>e</sup> place !



### GRAND TRAIL COURMAYEUR

La section trail du club était bien présente au Grand Trail de Courmayeur en juillet et sur les 3 formats de course. François et Yann se sont lancés, dès le vendredi soir sur le 100 m avec un dénivelé positif de 7400 m. Le lendemain, Béné, Yannick, Bruno, Jérémy, Delphine, Nadège, Susanna et Clément ont pris le départ du 55 km et ses 3500m de dénivelé positif. Quant à Mathieu et Christophe, ils ont pris le départ du 30 km et des 2000 m de dénivelé positif. Une chose est certaine, c'est que les traileurs ont bien profité des magnifiques paysages autour du Mont Blanc et cela même si les montées n'étaient, vous vous en doutez, pas de tout repos. Quoi qu'il en soit, ce fut un week-end réussi avec de l'entraide, de la bonne humeur et une assistance de choc qui est indispensable lors de ces courses.

### TRAIL DES LACS D'ORCIÈRE

Ce sont 4 athlètes du groupe trail qui ont pris le départ des épreuves du Trail des Lacs d'Orcière début août. **Sébastien s'est inscrit un peu à la dernière minute sur le 42 km et termine 9<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> Mo et cela malgré ses crampes !** **Yoann, termine 7<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> Mo sur le 10 km malgré une chute dans la dernière ligne droite. Notez que pour lui, il s'agissait d'une reprise après avoir été contraint d'arrêter pendant plusieurs mois à cause d'une blessure.** **Françoise et Clarisse ont, quant à elles, pris le départ du 26 km. Il y a eu des chutes, de l'entraide, mais beaucoup de plaisir.** **Bref tout le monde a franchi la ligne d'arrivée, c'est bien là l'essentiel !**



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com / www.manosque.athle.com  
Suivez le club sur les réseaux facebook : EPM Athlétisme - Officiel

# LA RECETTE SUCRÉE

## PANNA COTTA À LA CONFITURE DE MIRABELLES



### PRÉPARATION

#### Préparation de la gélatine

- Si vous utilisez des feuilles de gélatine, faites-les tremper dans un bol d'eau froide pendant environ 5 à 10 minutes pour les ramollir.
- Si vous utilisez de la gélatine en poudre, saupoudrez-la sur 2 cuillères à soupe d'eau froide et laissez-la gonfler pendant environ 5 minutes.

#### Préparation de la crème

- Dans une casserole, versez la crème liquide, le lait et le sucre.
- Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines avec la pointe d'un couteau et ajoutez-les dans la casserole (ou ajoutez l'extrait de vanille).
- Faites chauffer le mélange à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que le mélange soit bien chaud (mais sans faire bouillir).

#### Ajout de la gélatine

- Retirez la casserole du feu.
- Si vous utilisez des feuilles de gélatine, essorez-les et ajoutez-les à la crème chaude. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes.
- Si vous utilisez de la gélatine en poudre, ajoutez-la au mélange chaud et remuez jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute.

#### Mise en moules

- Versez la panna cotta dans des ramequins individuels ou des verrines..
- Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (ou idéalement toute une nuit) pour que la panna cotta prenne.

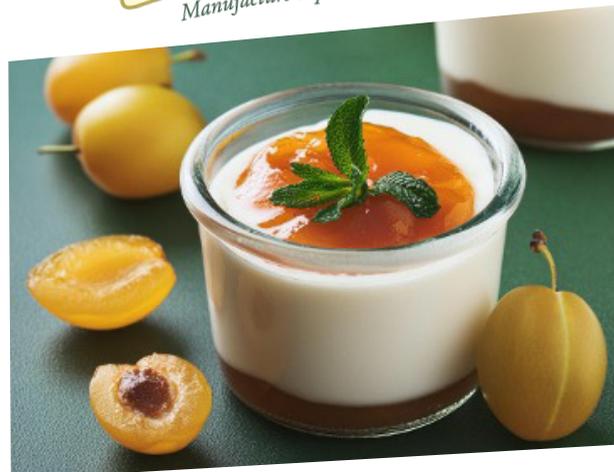
#### Garniture

- Juste avant de servir, réchauffez légèrement la confiture de mirabelles pour qu'elle soit plus facile à étaler.
- Ajoutez une cuillère de confiture de mirabelles sur chaque panna cotta refroidie.

#### Service

- Servez les panna cotta bien fraîches avec leur garniture de confiture de mirabelles.

Cette panna cotta est un dessert crémeux et délicat, parfaitement équilibré par la douceur et l'acidité de la confiture de mirabelles. Bon appétit !



### INGRÉDIENTS

#### Pour la panna cotta

- 500 ml de crème liquide entière
- 100 ml de lait
- 100g de sucre
- 1 gousse de vanille (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille)
- 3 feuilles de gélatine (ou 1 sachet de gélatine en poudre, environ 7g)

#### Pour la garniture

- 200g de confiture de mirabelles



### OFFRE BOUTIQUE D'USINE

**-30% sur tous les produits  
de la boutique toute l'année en créant  
votre compte fidélité directement  
à la boutique d'usine !**

### 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](http://www.comtes-de-provence.fr)

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h



# La recette de *saison*

**Couleurs Paysannes**  
Nos terroirs, entre vos mains

## GALETTES PETIT ÉPEAUTRE & AUBERGINES

 4 personnes

 20 minutes



### LES INGRÉDIENTS

\*Produits Couleurs Paysannes

\*Fromage de brebis râpé

\*2 œufs plein air

\*2 gousses d'ail

\*1 oignon

\*1 grosse aubergine ou 2 petites

\*1 verre de flocons de Petit Épeautre

\*1 c. à soupe d'huile d'olive

\*Sel et poivre



### LA PRÉPARATION

1. Rincez l'aubergine, détaillez en petits dés et faites cuire à feu moyen dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, avec l'oignon et l'ail émincés pendant 5 minutes à couvert.
2. Ajoutez 25 ml d'eau et poursuivez la cuisson toujours à couvert pendant 10 minutes.
3. Versez les flocons de Petit Épeautre dans un saladier, recouvrez les d'1 verre d'eau bouillante et laissez les gonfler à couvert.
4. Incorporez-y ensuite les aubergines cuites.
5. Rajoutez les œufs, le fromage râpé, puis salez et poivrez à votre convenance.
6. Formez des galettes que vous pourrez au choix :
  - 1- cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive
  - 2- cuire au four sur du papier sulfurisé.

Servez avec une \*salade verte ou comme accompagnement.



## 3 MAGASINS COULEURS PAYSANNES

*près de chez vous*

Route de Valensole - Les 4 Chemins

Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

Venelles - 35 Avenue de la Grande Bégude

# HOROSCOPE



**BÉLIER**

21/03 > 20/04

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



**TAUREAU**

21/04 > 21/05

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



**GÉMEAUX**

22/05 > 21/06

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



**CANCER**

22/06 > 22/07

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



**LION**

23/07 > 23/08

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



**VIERGE**

24/08 > 22/09

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



**BALANCE**

23/09 > 23/10

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



**SCORPION**

24/10 > 22/11

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



**SAGITTAIRE**

23/11 > 21/12

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



**CAPRICORNE**

22/12 > 20/01

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



**VERSEAU**

21/01 > 18/02

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



**POISSONS**

19/02 > 20/03

Malgré l'automne qui pointe son nez, vous pensez soudainement à vous isoler et à voir la vie différemment, le Ciel vous envoie des signes d'un autre monde qui vous conforte dans vos réalisations professionnelles et familiales.

**Du 11 au 15  
septembre**

**GRÉOUX-LES-BAINS**

CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

**10  
ans**

**2024**



**Du 3 au 7  
Septembre**

Chaque soir à partir de 19h30

- Duo Ben Rando-Elia Orson
- Duo Tāal  
Jazz du monde

(\*Réservation directe auprès des restaurateurs)

Suivez-nous :



@greouxjazz

GRÉOUX  
**AZZ**  
FESTIVAL

*10<sup>ème</sup> édition*

**CONCERTS**

**11/09 SÉBASTIEN CHAUMONT &  
à 21h BOPSTER BLUE  
ET LES DANSEURS SWING**

**12/09 NIREK MOKAR & HIS  
à 21h BOOGIE MESSENGERS  
FEAT. SAX GORDON**

**13/09 TCHAVOLO SCHMITT TRIO  
à 21h INVITE CÉSAR POIRIER**

**14/09 LES ORACLES  
à 21h DU PHONO**

**15/09 LES OYSTER  
à 17h30 BROTHERS**

**RENSEIGNEMENTS : 04.92.78.01.08**  
(Bureau d'Information Touristique de Gréoux-les-Bains)

**BILLETTERIE ET RÉSERVATION**  
Dans les Bureaux d'Information Touristique  
En ligne sur : [www.greouxjazzfestival.com](http://www.greouxjazzfestival.com)



Destination  
**HAUTE-PROVENCE**  
DURANCE LUBERON VERDON

Festi  
Gréoux

PLYAGGLO  
DURANCE LUBERON VERDON

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

RÉGION  
SUD  
PROVENCE  
CÔTE D'AZUR



franco  
bleu  
provence



HPI

SAINT JEAN  
— LEZ DURANCE —

CHAMPAGNE  
LOMBARD