

#186 • Octobre 2024
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

MOVIN

ÉVÈNEMENTS | CAHIER DÉCO/HABITAT/MAISON | COMMERCES



MANOSQUE HALLOWEEN Festival

25 > 31 oct.



MANOSQUE

HALLOWEEN

Festival



18 ANS

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

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 A 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@socommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #186 • Octobre 2024



Ça y est, la rentrée est passée et l'été aussi, cette année ne semble pas vouloir jouer les prolongations; cependant, même s'il a ressorti les vestes, de nombreuses animations sont encore programmées dans le département. On ne le dira jamais assez, ce n'est pas parce que l'été est derrière nous qu'il faut se laisser aller et rester chez soi ! Octobre est aussi le moment idéal pour revoir la déco de son intérieur. Quoi de mieux qu'un peu de renouveau alors que la nature se met en sommeil ? Découvrez nos conseils dans le magazine !

Octobre est également très attendu pour la traditionnelle Fête de l'Amande, qui se déroule chaque année le deuxième dimanche du mois, cette année ne fera pas exception. Découvrez le programme de la journée du dimanche 13 octobre.

La Foire aux Santons de Gréoux fête cette année ses 30 ans. Cet événement, qui rencontre toujours un franc succès, nous projette doucement vers la féerie de Noël, et bien sûr, dans les traditions provençales.

Autre grand événement de fin de mois : l'Halloween Festival à Manosque ! Citrouilles, sorcières, bonbons et animations en tout genre sont proposés par la Ville de Manosque. Attendez-vous à entendre : « des bonbons ou un sort », vous savez ce qu'il vous reste à faire ! Bref, encore un mois d'octobre durant lequel on ne va pas s'ennuyer, cela est certain...

Allez, je vous laisse découvrir tout cela par vous-même et vous donne rendez-vous pour le prochain numéro début novembre.

Bonne lecture !

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



DITES ADIEU AU FIOUL/GAZ : PASSEZ À LA POMPE À CHALEUR ET ÉCONOMISEZ DÈS AUJOURD'HUI !



Raison Energétique

La P.A.C est une solution en remplacement des chaudières à fioul et gaz, au lieu de produire de la chaleur, elle la transfère, ce qui permet de réaliser des économies sur le coût de fonctionnement.

Raison Economique

Les économies sur les factures d'énergie rendent l'investissement rentable à court ou moyen terme.

Raison de Confort

Elle nécessite beaucoup moins d'entretien que les méthodes de chauffage traditionnelles et assure un confort thermique optimal et stable.



6 raisons de choisir une pompe à chaleur AIR/EAU!

Raison Ecologique

En exploitant l'énergie provenant de l'air, elle permet donc ainsi de diminuer considérablement les émissions de gaz à effet de serre.

Obtention Aides financières et subventions

Nous vous accompagnons dans vos demandes d'aides tel que Ma Prime Renov' et les certificats d'économies d'énergies. Payez que le reste à charge

Eau chaude sanitaire

En plus du chauffage certaine PAC peuvent produire de l'eau chaude sanitaire.



+ "Ouverture de votre nouveau magasin de Sisteron 1 allée des Érables retrouvez-nous début novembre"

Conseillère technique locale à votre disposition : Coralie Chaillan 07 44 87 08 99 | coraliechaillan.ecs@gmail.com

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



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

SORTIE LE 2 OCTOBRE

JOKER : FOLIE À DEUX

Joaquin Phoenix, Lady Gaga, Zazie Beetz

A quelques jours de son procès pour les crimes commis sous les traits du Joker, Arthur Fleck rencontre le grand amour et se trouve entraîné dans une folie à deux.



QUAND VIENT L'AUTOMNE

Hélène Vincent, Josiane Balasko, Ludivine Sagnier

Michelle, une grand-mère bien sous tous rapports, vit sa retraite paisible dans un petit village de Bourgogne, pas loin de sa meilleure amie Marie-Claude. A la Toussaint, sa fille Valérie vient lui rendre visite et déposer son fils Lucas pour la semaine de vacances. Mais rien ne se passe comme prévu.

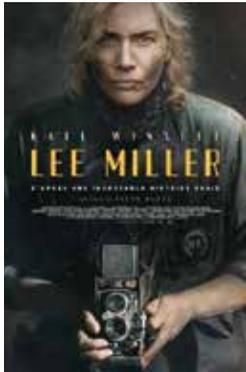


SORTIE LE 9 OCTOBRE

LEE MILLER

Kate Winslet, Andy Samberg, Alexander Skarsgård

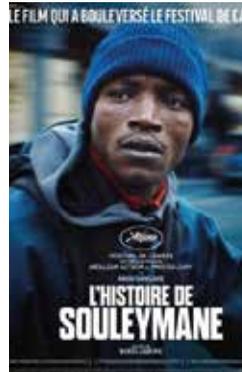
L'incroyable vie de LEE MILLER, ex-mo-dèle pour Vogue et muse de Man Ray devenue l'une des premières femmes photographes de guerre. Partie sur le front et prête à tout pour témoigner des horreurs de la Seconde Guerre, elle a, par son courage et son refus des conventions, changé la façon de voir le monde.



L'HISTOIRE DE SOULEYMANE

Abou Sangare, Nina Meurisse, Alpha Oumar Sow

Tandis qu'il pédale dans les rues de Paris pour livrer des repas, Souleymane répète son histoire. Dans deux jours, il doit passer son entretien de demande d'asile, le sésame pour obtenir des papiers. Mais Souleymane n'est pas prêt.



SORTIE LE 16 OCTOBRE

HAROLD ET LE CRAYON MAGIQUE

Zachary Levi, Lil Rel Howery, Zoey Deschanel

Quand il est un personnage de son livre, le téméraire Harold peut donner vie à tout ce qu'il souhaite d'un simple trait de son crayon violet magique. Une fois adulte, Harold décide de se dessiner hors de son livre et de se projeter dans le monde réel, où il découvre qu'il a tant à apprendre sur la vie et notre monde. De plus, son fidèle crayon violet pourrait déclencher des situations bien plus cocasses qu'il ne l'aurait imaginé.



C'EST LE MONDE À L'ENVERS !

Michaël Youn, Valérie Bonneton, Eric Elmosnino

C'est la crise, tout s'arrête : plus d'eau, plus d'électricité, plus de réseau... Stanislas, homme d'affaire parisien, perd tout y compris sa fortune. Lui qui déteste la campagne est contraint de partir se réfugier avec sa femme et son fils dans une des exploitations agricoles qu'il avait acquise dans un but spéculatif. Mais à son arrivée, il se retrouve face à Patrick et sa famille, agriculteurs exploitants des lieux, qui n'ont pas l'intention de quitter la ferme...



Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

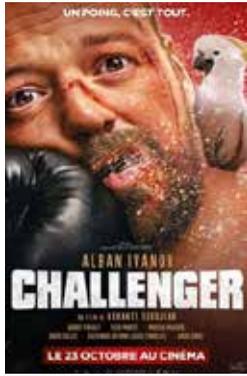
THIERRY VALANCE



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

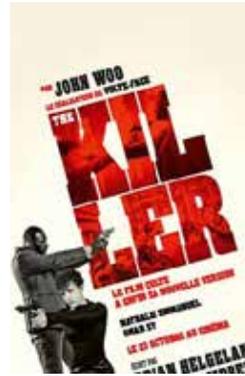
SORTIE LE 23 OCTOBRE



CHALLENGER

Alban Ivanov, Audrey Pirault, Soso Maness

Luka rêve d'être un grand boxeur... Malheureusement, pour l'instant, il n'est qu'amateur et doit se contenter de petits combats foireux. Mais un jour, le destin frappe à sa porte et propulse notre héros au sommet !

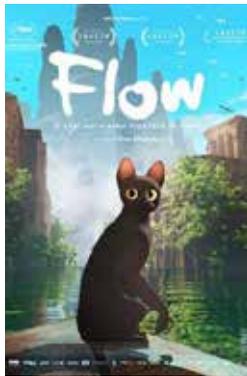


THE KILLER

Nathalie Emmanuel, Sam Worthington, Omar Sy

Lors de l'exécution de son dernier contrat, un tueur à gage provoque la cécité d'une jeune chanteuse. Pour trouver l'argent nécessaire à l'opération de la jeune femme, il accepte un nouveau contrat.

SORTIE LE 30 OCTOBRE



FLOW, LE CHAT QUI N'AVAIT PLUS PEUR DE L'EAU

Un chat se réveille dans un univers envahi par l'eau où toute vie humaine semble avoir disparu. Il trouve refuge sur un bateau avec un groupe d'autres animaux. Mais s'entendre avec eux s'avère un défi encore plus grand que de surmonter sa peur de l'eau ! Tous devront désormais apprendre à surmonter leurs différences et à s'adapter au nouveau monde qui s'impose à eux. un homme heureux, tout simplement.



SUR UN FIL

Aloïse Sauvage, Philippe Rebbot, Jean-Philippe Buzaud

Jo, une jeune femme, artiste de cirque de rue, découvre le travail des clowns professionnels de «Nez pour rire». Vite - peut-être trop vite - entrée dans l'association, elle se retrouve à l'hôpital au contact des enfants, des malades, des soignants et des familles, à qui ces clowns tentent inlassablement d'apporter de la joie et du réconfort.

NovaMac

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

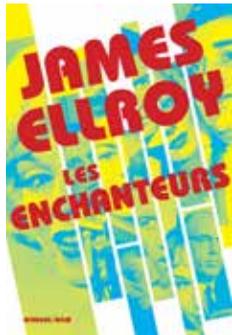


3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque

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 !



LES ENCHANTEURS

James Ellroy
Editions Rivage

uLos Angeles, 4 août 1962. La ville est en proie à la canicule, Marilyn Monroe vient de succomber à une overdose dans sa villa, et Gwen Perloff, une actrice de série B, est kidnappée dans d'étranges circonstances. Cela suffit à plonger le LAPD dans l'effervescence. Le Chef Bill Parker fait appel à

une éminence grise d'Hollywood, l'électron libre Freddy Otash, qui va mener une enquête aux multiples ramifications et rebondissements. Troisième tome du Quintette de Los Angeles.



COEUR

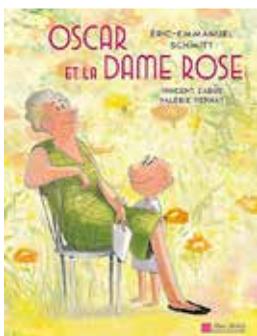
Thibault de Montaignu
Editions Albin Michel

«Je croyais écrire cette histoire pour mon père, alors que c'était l'inverse : cette histoire, il me l'avait offerte. Et chaque fois que j'ouvrirai ces pages, je le retrouverai comme si je tenais son coeur vivant entre mes mains. » Quand son père malade le presse d'écrire sur son ancêtre Louis, capitaine des hussards fauché en 1914 dans une

charge de cavalerie, Thibault de Montaignu ne sait pas encore quel secret de famille cache cette mort héroïque. Ni pourquoi elle résonne étrangement avec le destin de son propre père qui décline de jour en jour. La course contre la montre qu'il engage alors pour remonter le passé se mue en une enquête bouleversante où se succèdent personnages proustiens et veuves de guerre, amants flamboyants et épouses délaissées. Thibault de Montaignu nous raconte une lignée hantée par la gloire et l'honneur. Mais aussi ce qu'il reste d'amour et de courage dissimulés dans le coeur des hommes..



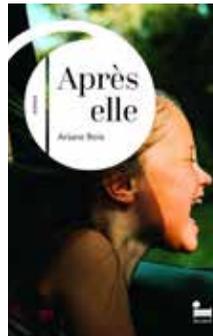
JEUNESSE



OSCAR ET LA DAME ROSE

Eric Emmanuel Schmitt
Editions Vernay

Sur sa terrasse, une douce soirée d'été, Mamie-Rose relit les lettres qu'Oscar a écrites à Dieu. Elle sourit en pensant à ce petit garçon dont elle fut si proche. « Bonsoir, Mamie-Rose ». La vieille dame relève la tête : « Oscar ? C'est amusant... Je songeais justement à toi. » Mamie-Rose vit et échange avec ses souvenirs, plus vivants que jamais. La tendresse entre ces deux-là est infinie, l'un exprimant toute sa colère face à l'injustice de la maladie, l'autre camouflant ses sentiments sous sa brusquerie d'ancienne catcheuse. Bouleversant.

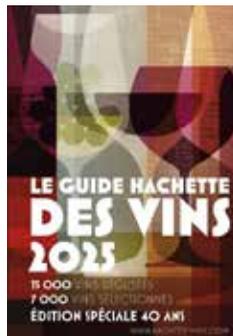


APRÈS ELLE

Ariane Bois
Editions Recamier

C'est l'histoire d'une famille pour qui rien ne sera plus jamais pareil. Ariane Bois s'intéresse ici aux féminicides vécus du côté des enfants. Victimes silencieuses et invisibles, confrontées au pire. Clotilde - soeur, fille, mère - a été violemment agressée dans son appartement à Marseille. Et à l'hôpital, la vérité, sidérante, éclate : c'est Bruno, le mari amoureux, le père attentif, qui a porté les coups. Jusqu'à tuer.

Qu'ont-ils tous manqué de voir sous l'apparence du couple aux sourires si lisses ? Auraient-ils pu la sauver, empêcher le drame ? Laurie, la soeur de Clotilde, décide d'accueillir chez elle les deux petites : Manon, huit ans, témoin directe du crime paternel, et Roxane, adolescente en pleine révolte.



LE GUIDE HACHETTE DES VINS 2025

Editions Hachette

En 1985, naissait le 1^{er} Guide Hachette des Vins, fondé sur des principes simples et intangibles, inchangés depuis 40 ans, qui garantissent sa qualité de sélection, son indéfectible indépendance et son unicité en France et dans le monde : des dégustations à l'aveugle pour s'affranchir de paramètres

subjectifs tels que la notoriété du domaine ; seuls l'appellation et le millésime du vin sont connus au moment des dégustations. Les dégustations en région : pas de dégustation orientée dans nos bureaux parisiens, ni d'ostracisme (toutes les appellations et IGP sont concernées) des dégustations par des professionnels de la région concernée : pas d'approximation, mais des dégustateurs qui maîtrisent (sur le bout de la langue) les critères de leurs appellations. Les dégustations collégiales, qui réunissent différentes « subjectivités professionnelles » (oenologues, techniciens, sommeliers, négociants, vigneron...) pour aboutir à une plus grande objectivité et pour se préserver d'un goût unique des inscriptions libres et gratuites pour les producteurs, aucune publicité directe ou indirecte de la filière viticole : la garantie d'une totale indépendance.

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

PRESSE PATATE

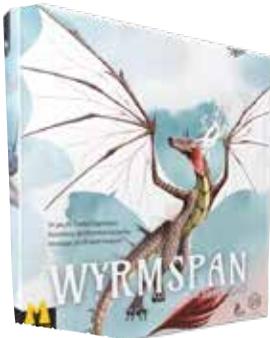
A partir de 8 ans – 20 minutes – 3 à 8 joueurs

Un jeu d'action et de comptage rapide complètement fou ! Ta mission consiste à compter les pommes de terre. Mais attention ! Tout le monde a le même travail et il n'y a qu'un seul crayon que les joueurs se volent sans arrêt ! Alors presse-toi et deviens le nouveau Roi de la Patate !



AMBIANCE

EXPERT



WYRMSPAN

A partir de 14 ans – 90 minutes – 1 à 5 joueurs

Vous êtes un dragonologue amateur dans le monde de Wyrmspan, un monde où les dragons de toutes formes, tailles et couleurs parcourent le ciel. Excavez un labyrinthe caché que vous avez récemment découvert sous votre terrain, et attirez ces merveilleuses créatures pour les rassembler dans vos cavernes. Pendant une partie de Wyrmspan, vous allez construire un véritable sanctuaire pour les dragons. Votre sanctuaire commence avec 3 espaces excavés : le plus à gauche de votre Caverne cramoisie, de votre Grotte dorée et de votre Abysse améthyste. Durant la partie, vous pourrez creuser de nouveaux espaces dans votre sanctuaire pour y accueillir des dragons, utiliser des combinaisons de capacités puissantes, et attirer les faveurs de la Guilde Draconique.

Wyrmspan est un jeu dans l'univers de Wingspan.

EDULUDO NUMERIX

A partir de 5ans – 10 minutes – 1 Joueur

La carte « défi » propose différentes représentations de quantité : chiffres, schèmes, constellations, doigts de la main ou dessins. L'enfant doit retrouver parmi les propositions celles qui correspondent à la case colorée. Il pince ses réponses et retourne la carte pour voir si elles sont correctes.

Un jeu très simple et ludique grâce à la manipulation des pinces.



ENFANT

JEU À DEUX



SKY TEAM

A partir de 14 ans – 20 minutes – 2 joueurs

De Montréal à Tokyo, chaque aéroport propose son lot de défis. Sky Team est un jeu coopératif à communication limitée, exclusivement pour 2 joueurs, dans lequel vous incarnez un pilote et un copilote aux commandes d'un avion de ligne. Votre objectif est de travailler en équipe pour faire atterrir votre avion dans différents aéroports du monde.

MANOSQUE HALLOWEEN FESTIVAL

3^e édition du 25 au 31 octobre 2024

Au vu du succès rencontré lors des 2 éditions précédentes, le **Manosque Halloween Festival** revient cette **année du 25 au 31 octobre 2024**.

Pour l'occasion, c'est un beau programme qui est prévu : chasse aux bonbons, ateliers, Salle de l'Horreur, déambulations et animations... Nous vous dévoilons le programme de l'édition 2024.

La programmation est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions climatiques au moment du festival...



Vendredi 25 octobre

🎃 14h30 > 16h00 - Centre Jean Giono

Atelier balade au Mont d'Or A la rencontre des Sorciers et Sorcières inventés par Giono : partez vers l'ensorcelante colline du Mont d'Or pour découvrir quelques personnages intrigants écrits par Jean Giono et participer à un jeu de cartes et de hasard.

Public : en famille, enfant à partir de 7 ans

Gratuit sur réservation obligatoire au 04 92 70 54 54

Rendez-vous au parking du Mont d'Or à 14h30

🎃 17h30 - Départ, Centre Jean Giono

Visite de la ville «Manosque de l'effroi»

avec Anne Vancauwenberghe, l'archiviste de la ville

🎃 19h - Rue René Char

Soirée d'Halloween Ados et inauguration du SPOT,

Dévoilement de l'identité du nouvel espace jeunes de la Ville, soirée déguisée, animations jeunes, foodtrucks, concert .

Samedi 26 octobre

🎃 14h30 > 16h30 - Centre ville

Chasse aux bonbons dans les rues du centre-ville organisée par l'OCAM et la Ville de Manosque : «À la recherche de la sorcière et son chaudron magique»

Dimanche 27 octobre

🎃 14h > 17h - Parc de loisirs des Vannades

O'Vannades fête Halloween

Programmation du parc de loisirs O'Vannades

Lundi 28 octobre

🎃 Après-midi / soirée - CGR Manosque

Programmation Halloween enfants et adultes au CGR Manosque.

Mardi 29 octobre

🎃 9h30 > 11h30 - Médiathèque d'Herbès

Frisson à la Médiathèque : Matinée Jeux Halloween

Venez vous amuser autour de jeux de société sur le thème des fantômes, sorcières et autres monstres.

Sur inscription - à partir de 8 ans

🎃 14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville et rue des Marchands

Ateliers pour enfants / sur inscription :

- **Creusage de courges** avec l'association L'écritoire Médiéval
- **Loisirs créatifs** «L'armoire des sorciers» par Madame Zaza
- **Jeux en bois** en libre accès
- **Atelier portraits d'Halloween**
- **Exposants objets d'Halloween**
- **Maquillage** d'Halloween (payant) - Rue des Marchands
- **Chasse au trésor**

ATTENTION !

En raison de l'affluence sur les ateliers, **tous les ateliers sont cette année sur INSCRIPTION OBLIGATOIRE** au 04 92 70 35 15 ou communication@ville-manosque.fr

Places limitées, gratuit

🎃 14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville

Salle de l'Horreur - avec l'association Fleur de Lys :

Explorez des lieux à l'atmosphère angoissante ! (réservé aux + de 17 ans).

Ambiance Halloween à la Mairie : qui osera s'aventurer dans les plats du banquet des vampires pour quelques gourmandises.

Mercredi 30 octobre

16h - Médiathèque d'Herbès

Frisson à la Médiathèque : Lecture et atelier d'Halloween

Sur inscription - de 3 à 6 ans

Venez écouter des histoires de sorcières et créez ensuite votre sac à bonbons personnalisé.

14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville et rue des Marchands

Ateliers pour enfants / sur inscription :

- **Creusage de courges** avec l'association L'écriture Médiéval
- **Loisirs créatifs** «L'armoire des sorcières» par Madame Zaza
- **Jeux en bois** en libre accès
- **Atelier portraits d'Halloween**
- **Exposants objets d'Halloween**
- **Maquillage d'Halloween** (payant) - Rue des Marchands
- **Chasse au trésors**

ATTENTION !

En raison de l'affluence sur les ateliers, **tous les ateliers sont cette année sur INSCRIPTION OBLIGATOIRE** au 04 92 70 35 15 ou communication@ville-manosque.fr
Places limitées, gratuit

14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville

Salle de l'Horreur - avec l'association Fleur de Lys :

Explorez des lieux à l'atmosphère angoissante !

(réservé aux + de 17 ans)

Ambiance Halloween à la Mairie : qui osera s'aventurer dans les plats du banquet des vampires pour quelques gourmandises.

Jeudi 31 octobre

9h30 > 11h30 - Médiathèque d'Herbès

Frisson à la Médiathèque : **Matinée Jeux Halloween**

Sur inscription - à partir de 8 ans

Venez vous amuser autour de jeux de société sur le thème des fantômes, sorcières et autres monstres

14h30 > 16h30 - Place de l'Hôtel de ville et rue des Marchands

Ateliers pour enfants / sur inscription :

- **Creusage de courges** avec l'association L'écriture Médiéval
- **Loisirs créatifs** «L'armoire des sorcières» par Madame Zaza
- **Jeux en bois** en libre accès
- **Atelier portraits d'Halloween**
- **Exposants objets d'Halloween**
- **Maquillage d'Halloween** (payant) - Rue des Marchands
- **Chasse au trésor**

ATTENTION !

En raison de l'affluence sur les ateliers, **tous les ateliers sont cette année sur INSCRIPTION OBLIGATOIRE** au 04 92 70 35 15 ou communication@ville-manosque.fr
Places limitées, gratuit

14h30 > 23h - Place de l'Hôtel de ville

Salle de l'Horreur - avec l'association Fleur de Lys :

Explorez des lieux à l'atmosphère angoissante !

(réservé aux + de 17 ans)

Le Corbillard et ses personnages effrayants ; exposition d'un Corbillard ancien et déambulation de personnages

Ambiance Halloween à la Mairie : qui osera s'aventurer dans les plats du banquet des vampires pour quelques gourmandises.

Exposants objets d'Halloween

14h30 > 16h30 - Centre ville

Chasse aux bonbons dans les commerces participants organisée par l'OCAM.

16h30 > 18h30 - Place de l'Hôtel de ville et rue des Marchands

Déambulation et animation : Qui a peur du grand méchant loup garou ? Certainement pas le petit chaperon rouge ! Entre conte historique et théâtre humoristique, cette déambulation échasses/sol saura enchanter les petits et grands enfants !

18h30 > 19h30 - Place de l'Hôtel de ville **Place des Observantins**

Déambulation et animation : Suivez les pompom girls de l'horreur du Centre Chorégraphique accompagnées du rythme des batucadas de Manosque Music School vers la Place des Observantins pour une surprise enflammée !

19h30 > 20h - Place des Observantins

Spectacle de Feu Pirate : voyage dans l'univers sombre de la piraterie grâce à des costumes, une bande son et une histoire très pirate !

20h30 > 23h30 - Place de l'Hôtel de Ville

Soirée d'Halloween et DJ SET : venez déguisé pour profiter d'une soirée d'Halloween en plein air sur la Place de l'Hôtel de ville.

Et aussi...

- **Décoration de l'Hôtel de ville** avec Photo Booth
- **Le Banquet des vampires dans la mairie**
- **Décoration de la rue et Place des Marchands** : entrez dans le cirque d'Halloween !

La programmation est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions climatiques au moment du festival...

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
MAIRIE DE MANOSQUE : 04 92 70 34 00

FOIRE AUX SANTONS : 30^E ÉDITION DU 25 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE À GRÉOUX-LES-BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS

Ça y est, on approche tout doucement de la période festive de fin d'année, et c'est, comme chaque année, la Foire aux Santons qui donne le coup d'envoi. Pendant 10 jours, vous pourrez découvrir le savoir-faire des 18 santonniers présents dans un Centre des congrès métamorphosé en crèche géante !

LA FOIRE AUX SANTONS

C'est en 1994 qu'a lieu la première Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains. Cet événement est rapidement devenu un rendez-vous incontournable, aussi bien pour les santonniers que pour les visiteurs. En moyenne, vous êtes environ 10 000 à franchir les portes du Centre de Congrès et à vous immerger dans la tradition de Noël en Provence. La librairie, les musiques provençales, les dégustations de gourmandises traditionnelles ainsi que l'ambiance chaleureuse contribuent à créer une atmosphère féérique.

Cet événement qui se veut on ne peut plus familial a lieu chaque année pendant les vacances scolaires de la Toussaint et séduit particulièrement ceux qui « font » la crèche... les enfants ! D'ailleurs, de nombreuses animations leur sont dédiées : spectacles, séances de cinéma, démonstrations, expositions, chasse aux santons, ou encore concours de dessins.

TRADITION ET QUALITÉ

Les santonniers présents pour l'occasion ont été sélectionnés avec soin. Venant de la région — Manosque, Venelles, Aix-en-Provence, Aubagne, Marseille, Gréoux-les-Bains, Robion, Barbentane — ils adhèrent tous à la « charte qualité » créée en 2017 par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque. Cette charte est un gage de valeur et d'authenticité. Elle impose notamment que :

- les santons soient fabriqués en Provence, dans l'atelier du santonnier,
- l'artisan certifie sur l'honneur la fabrication artisanale,
- les santons soient réalisés en argile,
- les matériaux utilisés pour la fabrication des crèches soient des produits nobles,
- les matériaux utilisés pour la fabrication des accessoires soient majoritairement nobles,
- la qualité d'un savoir-faire traditionnel et artisanal soit conservée.



**SANTONS, CRÈCHES...
LA TRADITION PROVENÇALE
EST À L'HONNEUR !**

AU PROGRAMME DE CES 10 JOURS

Durant ces 10 jours de Foire aux Santons, de nombreuses animations seront programmées. Chaque jour, **vous pourrez assister à des démonstrations de moulage ou de peinture réalisées par l'un des santonniers présents sur la foire.** Les enfants, jusqu'à 12 ans, pourront **participer au traditionnel concours de dessins «Dessine-moi un santon».** De plus, **l'Atelier de Fanny exposera sa magnifique crèche.** Pour celles et ceux qui aiment les traditions provençales, **des livres sur la thématique de Noël en Provence seront en vente grâce à la librairie «Histoire de Lire», présente pour l'occasion.** Tout au long de la foire, **une sélection de films pour enfants sera diffusée** (voir programme sur ecocine.fr). **Les enfants pourront également participer au jeu «Où sont les pitchouns ?».** Ils devront retrouver ces derniers sur chaque stand. Pour jouer, il faudra se renseigner à la buvette. Enfin, pour combler petites faims et petites soifs, rendez-vous à l'espace dédié «Le Rendez-vous des Gourmands».

Programme de chaque jours

Vendredi 25 octobre

14h-18h : Animation musicale avec Sebastien Bourrelly
Démonstration des traditions de Noël par la Bastido de Manosco

Samedi 26 octobre

14h-18h : Sculptures de ballons avec Augustin le magicien
Animation musicale avec Sébastien Bourrelly
A 16h : Spectacle le coffre magique par Mamzelle spectacle

Dimanche 27 octobre

14h-18h : Sculptures de ballons avec Augustin le magicien
Animation musicale avec le groupe Escapado
Atelier avec le santonnier Michel Gilli sur inscriptions à la buvette.

Lundi 28 octobre

14h-18h : Animation musicale avec l'oulivarello

Mardi 29 octobre

14h-18h : Animation chantée avec accompagnement ritournel (orgue de Barbarie portable)

Mercredi 30 octobre

14h-18h : Maquillage avec Mélanie
Animation musicale avec Marie Emeric
A 16h : spectacle Monobass de la cie Entrechocs

Jeudi 31 octobre

14h-18h : Maquillage avec Mélanie
Animation chantée avec accompagnement ritournel (orgue de Barbarie portable)

Vendredi 1er novembre

14h-18h : Sculptures de ballons avec Augustin le magicien
Animation musicale avec l'oulivarello

Samedi 2 novembre

14h-18h : Animation chantée avec accompagnement ritournel (orgue de Barbarie portable)
A 16h : Spectacle Blanquette par la compagnie la brouette.

Dimanche 3 novembre

De 14h-18h : Maquillage avec Mélanie
Animation musicale avec l'oulivarello



30^E FOIRE AUX SANTONS
du 25 octobre au 3 novembre 2024
14h-18h - Entrée libre
Centre de Congrès de l'Etoile
Gréoux-les-Bains

NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



Pour les aficionados de la marque à la pomme, *NovaMac* va vous en faire voir de toutes les couleurs ! Pour trouver le matériel idéal, c'est l'adresse à ne pas rater. Ne perdons pas de vue que *NovaMac* vous propose tout au long de l'année des services tels que la vente, le dépannage, la réparation, l'assistance, la maintenance ou encore la formation sur les produits Apple.

MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 10 ans, *NovaMac*, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple. En effet, grâce à une expérience de plus de 38 ans en informatique et une connaissance parfaite des appareils Apple acquise au fil des années, **Yves-Hervé Dujardin** pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !



LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS D'APPLE !

Ce ne sont pas les nouveautés qui manquent pour cet automne chez Apple !

● AppleWatch Series 10

Aujourd'hui, l'AppleWatch et son dérivé Ultra représente à lui tout seul plus que l'industrie des montres Suisses, tant en volume qu'en valeur, et aucune montre n'a jamais été aussi vendue que l'AppleWatch. Qu'on l'aime ou pas, l'AppleWatch est un produit qui a eu une réussite incroyable sur son marché, bien plus que le Macintosh (avant) ou le Mac (maintenant). Et même sur le marché des montres traditionnelles, la montre d'Apple se démarque également de tous les autres types de montres.

En ce qui concerne les nouveautés, par rapport à l'ancien modèle (Series 9), dans les deux tailles l'AppleWatch gagne un millimètre, et passe de 41 mm à 42 mm et de 45 mm à 46 mm. Avec un écran plus lumineux et dans un design plus arrondi, la Serie 10 est aussi plus fine, 9,7 mm et plus légère dans sa version en titane (grade 5). Il y a donc maintenant une version en aluminium, et une seconde en titane, qui apporte quelques grammes en moins et des finitions et couleurs différentes.

L'Apple Watch Ultra 2 sera disponible elle aussi en plusieurs coloris. Le chargement est plus rapide passant de 0 % à 80 % en 30 mn, ce qui est très pratique.

Vous disposerez sur cette nouvelle version, d'un haut-parleur qui pourra diffuser la musique

LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS APPLE SONT CHEZ *NovaMac* À MANOSQUE !

d'une piste audio ou vidéo et également, d'un profondimètre comme sa grande sœur Ultra 1 limité à la plongée en apnée, et une application pour les marées. Côté santé, pas de nouveautés, mais tout le panel d'applications utiles sera de nouveau au rendez-vous. Notez que de nouveaux coloris sont disponibles pour l'Apple Watch Ultra 2.

● iPhone version 16

La nouvelle version de l'iPhone vient de sortir. Et bien entendu qui dit nouvelle version, dit nouveautés ! Les nouveaux iPhone nouvelle génération sont arrivés, avec de nouvelles couleurs et finitions. Les formats d'écran varient entre 6.1" et 6.7" pour l'iPhone 16 et l'iPhone 16 Plus, entre 6.3" et 6.9" pour l'iPhone 16 Pro et l'iPhone 16 Pro Max. La qualité d'écrans est identique au 15" dans les différentes versions, processeurs plus puissants que les 15", autonomie de la batterie plus importante dans les différentes versions, et les appareils photos et les caméras sont supérieurs aux 15". Donc, en somme, ils prennent des superbes photos et des super vidéos. De plus, grâce à un nouveau bouton vous pouvez commander très facilement l'appareil photo. En résumé, **ce sont des iPhones puissants**, autonomes et extrêmement rapides. Ils ont un «Action Button» en plus et un curseur pour la photo qui va se révéler très utile en pratique.

NovaMac RÉPARE VOS PRODUITS APPLE

Les appareils Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi, vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il bénéficie d'une réparation ou des modifications optimales.

C'est pour cela que *NovaMac* s'est spécialisé exclusivement sur la marque Apple afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que *NovaMac* ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque.

Chez *NovaMac* pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme avant.

Que vous ayez un iPhone, un iPad, un Mac, ou une Apple Watch.... *NovaMac* est en mesure de répondre à toutes vos demandes : concernant votre matériel Apple, quelle que soit l'année de votre modèle, **tout en conservant la garantie constructeur.** Que vous soyez un particulier ou une entreprise *NovaMac* sera en mesure d'intervenir à distance ainsi qu'en déplacement sur Manosque, Aix-en-Provence ou encore Avignon sur de nombreux points tels que :

- Recherche de pannes,
- Réparations simples ou complexes comme une vitre cassée d'iPad, un changement de bouton Home, un remplacement d'écran d'iPhone ou de carte vidéo d'iMac, de carte mère de Mac, etc...
- Remplacement de disque dur, récupération de vos données ...
- Maintenance et mise à jour de votre Mac.

Quel que soit le problème sur votre matériel Apple, contactez au plus vite *NovaMac*, qui vous proposera la solution la plus adaptée

ASSISTANCE ET FORMATION

Vous avez besoin d'aide pour utiliser votre nouveau Mac ? Vous souhaitez quitter le monde du PC et vous former à l'utilisation d'un Mac et de son univers ? Quoi de mieux que de se faire accompagner pour cette nouvelle aventure qui commence avec les produits de la marque Apple. Passionnée depuis toujours, l'équipe *NovaMac* propose régulièrement des ateliers au magasin ou sur site, pour vous former aux appareils Apple et des assistances adaptées et sur-mesure par rapport à votre besoin..



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier
04100 Manosque

Tél. 04 30 30 33 75 - contact@novamac.fr
www.novamac.eu

Du mardi au vendredi de 9h-12h / 14h-19h

Le samedi 9h-12h / 14h-17h



Nova Mac Manosque



Octobre Rose, on se mobilise...



Octobre Rose est une campagne annuelle de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, organisée chaque octobre. Lancée en France en 1994, cette initiative vise à informer sur l'importance du dépistage précoce, à soutenir la recherche et à mobiliser des fonds pour lutter contre cette maladie. Au mois d'octobre, **des événements comme des courses, des collectes de fonds, et des actions de sensibilisation sont organisés**. Symbole de la campagne, le ruban rose est largement utilisé pour rappeler l'importance de la prévention et de la solidarité envers les femmes touchées par le cancer du sein.

DIMANCHE 6 OCTOBRE - SAINT-MICHEL L'OBSERVATOIRE



De 9h à 13h, Saint-Michel L'Observatoire se mobilise pour Octobre Rose !

Dès 9h30 le départ d'une marche solidaire de 5km sera donné (inscription 10€ avec tee-shirt compris - Gratuit pour les moins de 16 ans, et 12€ pour toute inscription le jour J).

Entre 8h30 et 9h accueil des participants

9h15 : Echauffement en musique devant la mairie

9h30 : Départ de la randonnée

11h : Après la randonnée, assistez au défilé de mode organisé par la boutique Pagaille (St Michel l'Observatoire) et la boutique Rush (Forcalquier) ainsi que par la créatrice de sac à main Delle Créations. Une vente de tickets de tombola sera mise en place pour tenter de gagner des paniers «Bien-être».

12h : Discours de la présidente

12h30 : Tirage de la tombola

13h : Verre de l'amitié

TOUT LE MOIS D'OCTOBRE - GRÉOUX-LES-BAINS

● Mardi 1^{er} octobre

11h-12h (sur réservation) : Initiation au Pilates avec un enseignant en Activité Physique Adaptée aux Thermes de Gréoux les Bains

● Jeudi 3 octobre

9h - 17h : Animations et stand de l'Association « Du Cancer au Bien-être) - Hall des Thermes

11h-12h : Cours de stretching : exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et de la ceinture abdominale avec un enseignant en Activité Physique Adaptée aux Thermes de Gréoux les Bains.

14h-17h : Réalisez votre déodorant sur mesure avec l'équipe d'esthéticiennes des Thermes.

● Vendredi 4 octobre

10h-12h et 15h-17h (sur réservation) : Atelier cuisine accompagné par une diététicienne. Réalisez une recette haute en couleur et vitaminée.

● Mardi 8 octobre

11h-12h : Participez à la grande marche rose dans le Parc Thermal.

● Jeudi 10 octobre

9h-16h : Stand Association La Vista 04 sud et animations diététique Vélo Smoothie. Venez pédaler pour réaliser votre smoothie vitaminé

9h30-12h30 : Animations dans le hall des Thermes : Maquillage Flash Profitez d'un maquillage lumineux et de conseils personnalisés, avec notre l'équipe esthétique.

11h-12h30 : Foot en marchant : une pratique sportive du football adaptée, totalement sécurisée et accessible à tous. Parc Thermal.

● Samedi 12 octobre

14h-16h30 : Tournoi de Discigolf (sport santé 04). Sport de flying disc (de disque, ou de Frisbee®) formalisé dans les années 70 aux États-Unis. Parc Thermal. Ouvert à tous.

17h : Conférence de Jean-Yves Bignon, spécialiste en médecine Thermale. Chaque année en France, près de 60 000 femmes survivent à leur cancer du sein une fois les traitements terminés. - Centre de Congrès de l'Etoile.

● Samedi 19 octobre

14h : Pink Day. Une journée placée sous le signe d'octobre rose avec une marche active qui débutera à 14h, accompagnée d'un réveil musculaire. À l'arrivée un cocktail d'accueil et une tombola pour les participants. Parvis du Casino de Gréoux les Bains.

● Samedi 26 octobre

15h (enfants) - 16h (Adultes) : Course des Filles et Garçons de Café - ouverte à tous et toutes. Cette course déguisée à pour objectif de récolter des dons qui seront reversés à une Association qui mène des actions de prévention fortes et innovantes pour lutter contre le Cancer du Sein- Place de l'Hôtel de Ville.

15h30 : Concert de musique du groupe «soul Jay».

SAMEDI 19 OCTOBRE - MANOSQUE

• **Le samedi matin, de 9h à 12h**, un **stand d'informations** sera installé à la **Porte Saunerie** avec le soutien de la Ville de Manosque et de la CPTS Sud 04.

• **L'après-midi, de 14h à 17h**, vous pourrez vous rendre au **Parc de la Rochette** pour participer à cette journée « **Octobre Rose** ».

De nombreuses animations seront proposées tout au long de l'après-midi, en présence d'organismes et d'associations. **Vous pourrez participer à la « Course Octobre Rose : marcher, courir », ouverte à tous et à toutes.**

La **CPTS Sud 04** organisera un **quiz, l'ISMP**, qui s'occupe de la coordination des patients dans leur parcours de soins, sera également sur place. Vous pourrez **échanger avec des pharmaciens sur les traitements complémentaires, les vitamines ou encore sur le matériel médical adapté aux patients.**

Un médecin généraliste proposera un **atelier d'auto-palpation sur un buste**, afin que vous puissiez apprendre à réaliser un dépistage régulier vous-même. **Une diététicienne vous prodiguera des conseils et des recettes pour une alimentation saine et équilibrée.**

La **Ligue contre le Cancer 04** sera bien entendu présente pour distribuer des flyers d'information, et vous renseigner sur l'accompagnement et l'orientation des malades. **Le CRCDC (Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers)** ainsi que **la CPAM 04** seront également présents au Parc de la Rochette. **Vous aurez la possibilité de prendre rendez-vous pour une mammographie.**

Par ailleurs, **une praticienne magnétiseuse vous offrira un moment de bien-être** et si vous souhaitez embellir vos mains. Rendez-vous au stand de la prothésiste ongulaire pour **une pose de vernis offerte**. **Sœur d'Encre**, tatoueuse professionnelle, exposera des exemples de reconstruction mammaire, la photographe **Autre Regard**, quant à elle présentera ses clichés.

De nombreux ateliers sportifs seront proposés tout au long de l'après-midi. L'association « **Du Cancer au Bien-être** » proposera **des activités et des moments d'échanges**. Vous pourrez également **vous initier au yoga** (12 tapis seront mis à disposition) et assister à des démonstrations. Il sera aussi possible de **découvrir le Rose Pilates, un programme de Pilates adapté.**

Les clubs sportifs comme **l'EPM Athlétisme et l'Aviron Club de Manosque** seront présents pour proposer divers ateliers. Pourquoi ne pas vous dégourdir les jambes lors de la **Marche Conférence** qui abordera le thème des **5 paliers de la guérison ?**



Participez à la **Boucle Relais !** Il vous suffira de **marcher ou courir au minimum 1,5 km**, et pourquoi ne pas faire un don libre dans l'urne prévue à cet effet ? **Sachez que 50 à 70 employés de la SIMC à Manosque ont déjà répondu présents et participeront à ce relais.**

Dépassez-vous lors du « Challenge Ergomètre » ! Que vous soyez membre d'un club, d'une entreprise, adulte ou enfant, ce sera l'occasion d'enchaîner les kilomètres...

Un jeu de l'oie géant sera également à disposition, la **Maison Sport Santé Luberon / Verdon** proposera une **évaluation et un bilan général de votre santé**. Durant l'après-midi, une **démonstration de basket-fauteuil** est aussi prévue et vous pourrez même vous y essayer !

Enfin, notez que **les Soroptimist, un groupe de femmes au service des femmes**, ainsi que le **Lions Club de Manosque**, seront présents.

Et pour les gourmands, Lulu et Patricia proposeront des barbes à papa... de couleur rose !



DIMANCHE 20 OCTOBRE - SAINTE-TULLE

C'est au Parc Max Trouche à Sainte-Tulle qu'une journée est prévue à l'occasion d'Octobre Rose.

Dès 9h, place à la **Foulée Tullésaine** organisée par l'ADLV. Vous pouvez aussi bien participer à la course de 10km qu'à l'épreuve

de 3km qui peut se faire aussi bien en courant qu'en marchant. Les enfants sont aussi attendus pour les parcours de 1 ou 2 km spécifiquement conçus pour eux.

Toute la journée de 10h à 18h, un **village santé** sera en place avec la présence de nombreux professionnels de santé et du bien-être : sage-femme, kinés, diététicienne, sophrologue, naturopathe, socio-coiffeur, danse et art thérapie...

Cette journée se voulant familiale, **de nombreuses animations sont prévues avec notamment, un stand de maquillage, des structures gonflables ou encore un stand de tatouages éphémères.**

Ne manquez pas les moments forts de cette journée.

• **10h - 11h : Manoeuvres Pompiers.** Les pompiers de Sainte-Tulle se mobilisent également et exerceront quelques manoeuvres incendie et secours à la personne. Une exposition de véhicules sera aussi proposée pour l'occasion.

• **12h30 & 16h : Participez à une initiation à la danse**

• **14h30 :** Pascale Bonetti, vous proposera gratuitement un **cours de Yoga**

• **17h30 : Tirage de la tombola**

18h : La journée se terminera avec un **concert gratuit «Les Barbeaux»** pour un style Foll Rock Festif et métissé.

PIZZA DU MONT D'OR : DES PIZZAS AU FEU DE BOIS AUX PRODUITS ARTISANAUX...

Ouvert au milieu de l'été, Pizza du Mont d'Or vous propose des pizzas à emporter cuites au feu de bois. Avec un levain fait maison et des ingrédients soigneusement sélectionnés parmi les meilleurs produits régionaux, Lisa met tout son cœur à offrir des pizzas délicieuses, respectueuses des saveurs et de la qualité des ingrédients.



MANOSQUE

PIZZA DU MONT D'OR

C'est au pied du Mont d'Or, à Manosque, que Lisa, ancienne cheffe de cuisine, s'est lancée le défi de vous proposer, **les mardis, vendredis, samedis et dimanches soirs de 18h à 22h, des pizzas à emporter cuites au feu de bois.** Ce challenge est d'autant plus important pour Lisa, qu'elle met un point d'honneur à **confectionner de succulentes pizzas avec des produits régionaux et artisanaux.**

Les pizzas sont garnies de charcuteries 100 % artisanales, sans sel nitré ni conservateurs. L'huile d'olive provient du Moulin de l'Olivette, situé à seulement quelques pas. Le miel est issu d'une production locale, tout comme les fromages de chèvre.

Lisa part du principe qu'il est tout à fait possible de manger «rapidement» tout en préservant la qualité et la santé. Elle prend soin de fabriquer elle-même le pesto, en utilisant des pignons et du parmesan soigneusement sélectionnés. **La pâte de ses pizzas est préparée à partir de levain naturel,** qu'elle fait vivre elle-même avec passion. Quant à la sauce tomate, elle la retravaille pour en rehausser les saveurs.

À la carte, **un choix de 12 pizzas à base de sauce tomate et 12 autres à base de crème fraîche.** Chacun y trouvera de quoi satisfaire ses goûts et son appétit

La pizzeria de Lisa a été aménagée par ses soins, créant un cadre chaleureux et dépayasant à quelques pas du centre-ville de Manosque. Proposant uniquement des pizzas à emporter, il est conseillé de passer un petit coup de téléphone à partir de 18h pour passer commande. Petit plus : le règlement par carte bancaire est accepté !

DES PIZZAS AU FEU DE BOIS AVEC DES PRODUITS RÉGIONAUX !

DES PRODUITS LOCAUX À LA VENTE

Vous pourrez prolonger votre plaisir gustatif grâce aux **produits locaux en vente sur place : charcuterie, fromage de chèvre, miel, et même quelques gourmandises sucrées** qui sauront séduire les plus gourmands ! Par ailleurs, **Lisa vous propose aussi quelques boissons** pour accompagner vos pizzas, comme la bière artisanale* « By Up »



Pizzas à emporter
Mardi, vendredi, samedi et dimanche soir
de 18h à 22h
Commandes au 06 20 65 89 77

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, a consommer avec modération

PIZZAS CUITES AU FEU DE BOIS - AU LEVAIN NATUREL



Confectionnées avec des produits artisanaux régionaux.



Sur place, vente de produits régionaux



Pizza du Mont d'Or - 106 Boulevard Rougier 04100 Manosque
www.pizzadumontdor.fr | pizzadumontdor

PIZZAS A EMPORTER
COMMANDEZ AU

06 20 65 89 77

AGNÈS HEMERY ET FABIEN LICATA EXPOSENT EN OCTOBRE AU CHÂTEAU DES TEMPLIERS

C'est une fois de plus une belle exposition qui s'annonce dans le cadre des Expos du Château. En ce mois d'octobre, deux artistes talentueux seront à l'honneur, vous offrant la possibilité de découvrir leurs oeuvres.

ARTS

GRÉOUX-LES-BAINS



FABIEN LICATA - *Photographe*

Installé dans le Var, à Pignans, Fabien Licata s'inspire de l'art et du design pour sublimer vos projets. Grâce à **sa rigueur et son expérience, il s'efforce de capturer des photos à la fois étonnantes et intemporelles.** Avec une approche très personnalisée, **il met en lumière la richesse humaine.** Fabien Licata transforme des moments ordinaires en œuvres d'art poignantes. **Dans son travail, il fusionne ses deux passions : la photographie et la peinture, pour créer des œuvres captivantes.**



AGNÈS HEMERY - *Peintre*

Durant toute sa jeunesse, Agnès Hemery a été immergée dans la vie culturelle parisienne. Ses études à la Sorbonne, ainsi que sa fréquentation des galeries, des musées, des expositions et autres conférences de la capitale, ont contribué à faire d'elle **un esprit libre à la recherche plastique exigeante.** Elle rejoint le groupe «Figuration Critique» avec lequel elle participe à des expositions à Paris, au Grand Palais, à la Grande Arche de la Défense et même en Corée du Sud.

Son œuvre, tel un grand carnet de voyage, raconte son exploration d'un monde étrange : celui de la frontière entre l'esprit et la matière, entre l'ombre et la lumière, entre le visible et l'invisible.



LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 5 au dimanche 27 octobre 2024

Salle des Gardes - Gréoux-les-Bains

Entrée libre.

Samedis, Dimanches et jours fériés

de 10h à 12h et de 15h à 19h

Les autres jours de 15h à 19h

Vernissage le 4 octobre à 18h en présence des artistes.

LE 13 OCTOBRE, LE CABARET S'INVITE À SAINTE-TULLE !

Sainte-Tulle Festivités, met les petits plats dans les grands pour cet automne en vous proposant une soirée cabaret. Venez passer un moment inédit lors de ce repas-spectacle qui se déroulera dans la salle Gaston Vachier à Sainte-Tulle

ÉVÈNEMENTS

SAINTE-TULLE



REPAS-SPECTACLE CABARET

L'association très active, Sainte-Tulle Festivités, vous propose de plonger dans un univers bien particulier, celui du cabaret, le dimanche 13 octobre !

Pour l'occasion, chanteuse, danseuse, pianiste et DJ seront présents pour un spectacle suivi d'une après-midi dansante. Vous commencerez le repas avec un apéritif, puis vous pourrez déguster de succulents pieds-paquets ou du gigot d'agneau servis avec accompagnements et 1/4 de vin. Pour finir, un dessert et un café vous seront servis.



Cette journée sera sans nul doute placée sous le signe de la gaieté, avec le plaisir de chanter et de danser au rendez-vous.

Alors, êtes-vous prêts à passer ce dimanche 13 octobre en toute convivialité avec Sainte-Tulle Festivités ?



Repas-Spectacle Cabaret

Dimanche 13 octobre 2024.

Salle Gaston Vachier - Sainte-Tulle

12h-19h

Repas + spectacle 35€

Inscription :

Facebook : Sainte-Tulle Festivités
Maison du Peuple, permannence le lundi et le mercredi de 18h à 19h

C'EST L'AUTOMNE, TOUS AUX MUSÉES !

A MANE, PLACE AUX AUTOMNALES DE SALAGON !

► Le 13 octobre, les Automnales vous invitent à un voyage enchanté avec des animations pour petits et grands sur le thème « contes et légendes ». Laissez-vous envoûter par les Jardins de Salagon, où les fleurs colorées dansent sous la douce lumière automnale.

Au programme, balades, visites contées et ateliers magiques à ne pas manquer !

Pendant les vacances d'automne, laissez libre cours à votre créativité lors d'ateliers et de visites guidées. Quoi de mieux pour se ressourcer ou développer votre créativité seul ou accompagné ? (réservation obligatoire, tarif des ateliers : prix d'entrée de 6€ + 2€).

► Le prieuré de Salagon, classé Monument historique, vous accueille avec trois expositions immersives : « L'olivier, notre arbre », une ode à cet arbre emblématique, « Jouets retrouvés », une plongée nostalgique dans l'univers des jouets du 19^e siècle.

Puis laissez-vous guider à travers les paysages par l'artiste Philippe Cognée dans l'ancienne église du monument.



DATES À RETENIR

- **Du jeudi 3 au samedi 5 octobre** : Séminaire ethnobotanique « En compagnie des plantes, hommage à Pierre Lieutaghi » sur inscription
- **Dimanche 6 octobre à 15h** : Balade archéologique
Visite incluse dans le prix d'entrée
- **Dimanche 13 octobre de 14h à 18h** : Les Automnales de Salagon
« Contes et légendes » tarif 6€ et gratuit pour les moins de 6 ans
- **Du samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre** : Les activités des vacances
Visites guidées comprises dans le prix d'entrée de 6€, pour les ateliers 2€ en complément

Musée et Jardins
Salagon

Programmation détaillée sur notre site internet
www.musee-de-salagon.com

Facebook @museesalagon | Instagram @salagonmuseejardins
Renseignements 04 92 75 70 50 - info-salagon@le04.fr

Pour en savoir plus,
flashez le QR Code



IMMERSION DANS LA PRÉHISTOIRE À QUINSON

Le Musée de Préhistoire des gorges du Verdon vous accueille parmi ses collections de pièces archéologiques issues de cinquante ans de fouilles dans le Verdon et vous propose de nombreuses activités immersives dans la Préhistoire.

► Octobre rime avec Fête de la Science : le musée vous accueille gratuitement les deux premiers week-ends d'octobre.

Cet événement permet la rencontre et le partage de savoir-faire entre professionnels, chercheurs, passionnés et curieux.

Programme des week-ends de la Fête de la Science :

- **Samedi 5 et dimanche 6 octobre, samedi 12 et dimanche 13 octobre** : entrée gratuite au musée de 10h à 18h.
- Visite libre des deux expositions du musée : « Sors de ta réserve ! » et « Idoles Néolithique de Provence », cette dernière présente d'impressionnantes sculptures de calcaires datant de 3 900 et 3 600 av. J.-C.
- **Dimanche 6 octobre de 14h30 à 16h** :
 - Visite guidée gratuite de l'exposition « Sors de ta réserve ! » par Myette Guiomar, Docteur en géologie et Chargée de mission scientifique à la Réserve naturelle géologique de Haute Provence.
- **Samedi 12 et dimanche 13 octobre** :
 - Atelier Coquill'Âge de Pierre : Transformer les matières minérales et fabriquer des objets d'ornements. Gratuit le week-end du 12 et 13 octobre et sur réservation.
 - Visite de la grotte de la Baume Bonne qui vous permettra d'en savoir plus sur l'occupation humaine et le mode de vie. Gratuit sur réservation.



À RETENIR

Pendant les vacances scolaires du 19 octobre au 3 novembre, testez vos connaissances préhistoriques avec des ateliers variés : feu, fouilles, tir, il y en a pour tous les goûts. Profitez ensuite du magnifique sentier des gorges du Verdon menant à la grotte de Baume Bonne. Plus d'information en ligne ou par téléphone – réservation obligatoire



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Actualité du musée sur notre site internet
www.museeprehistoire.com

Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,
Instagram @museeprehistoireverdon

Renseignement 04 92 74 09 59 - contact@museeprehistoire.com

Pour en savoir plus,
flashez le QR Code



Musée et Jardins
Salagon

à Mane (04)

Les Automnales

« CONTES ET LÉGENDES »

Un après-midi festif

Dimanche
13 OCTOBRE 2024

14h-18h

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

Tarif : 6€ (entrée du site incluse) / Gratuit – de 6 ans

www.musee-de-salagon.com

Retrouvez-nous sur   

Soutenu par


MINISTÈRE
DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité




ETHNO
PÔLE



DIMANCHE 13 OCTOBRE L'AMANDE REVIENT FAIRE LA FÊTE A ORAISON !



ORAISON

À Oraison, depuis 17 ans, le 2^e dimanche d'octobre est un jour particulier. En effet, ce jour-là, le centre-ville fête l'amande. Cette année encore, une belle journée conviviale vous attend. Venez flâner devant les stands des artisans et profiter des nombreuses animations prévues tout au long de la journée.

Depuis 17 ans, les acteurs de la gourmandise et les gourmets se retrouvent à Oraison autour de l'amande. Avec l'olive, **l'amande est l'un des fruits emblématiques de notre région**. Sa récolte annonce l'hiver, « Winter is coming », mais aussi les fêtes de fin d'année, les retrouvailles familiales et amicales.

Dans un centre-ville entièrement rendu aux piétons, la promenade et la déambulation sont reines.

UN DIMANCHE FESTIF À ORAISON

Une centaine d'exposants artisans, sélectionnés pour la **qualité de leur production**, vous présentent leurs produits. Ces artisans vous invitent à découvrir leurs spécialités : **vins, charcuteries, fromages**, ainsi que des **spécialités régionales** comme les Tourtons, sans oublier **différentes variétés de miel** présentées par les apiculteurs.

Bien sûr, vous retrouverez aussi de **nombreux produits à base d'amandes** : pralines, pâte, purée d'amandes et diverses confiseries.

► Les célèbres entreprises **Perl'Amande et la confiserie Doucet**, toutes deux leaders sur leur marché en France, seront présentes. **Vous pourrez visiter leurs magasins d'usine en calèche traditionnelle**.

► Au plaisir du goût et des bonnes odeurs s'ajoute celui des yeux, grâce aux **artisans des arts décoratifs**. Ces véritables artistes sont fiers de vous présenter leurs **créations uniques**.

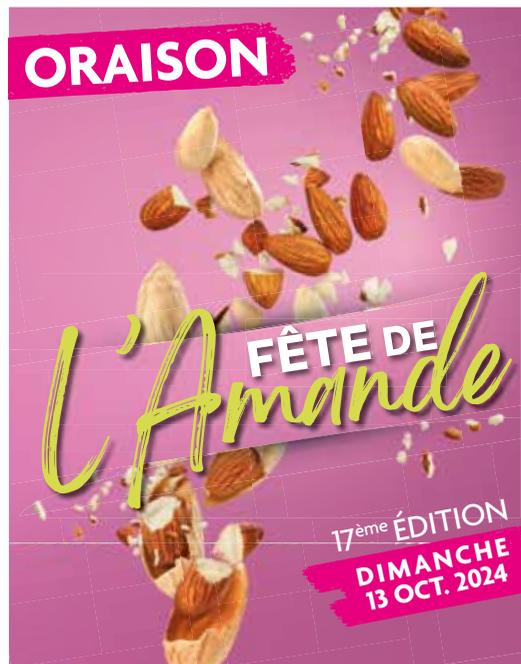
► Mais une fête sans musique n'est pas une fête ! En début d'après-midi, profitez d'un **concert de Delta Blues, avec une surprise en première partie...** Mais chut, on ne vous en dit pas plus pour le moment !

► Avec le Félibrige, assistez à **des démonstrations de danse folklorique** ainsi qu'à **des chants et danses provençales**.

► Pour prendre de la hauteur, **des baptêmes de l'air en hélicoptère** seront proposés à proximité de l'hippodrome.

► Enfin, en cette année des Jeux Olympiques, venez **apprendre ou réapprendre la technique du cassage des amandes en coque avec les Filleuses d'Oraison**.

Ensuite, **défiiez-les pour améliorer votre dextérité** et repartez avec le fruit de votre travail. Les amandes vous sont offertes !



**DIMANCHE 13 OCTOBRE, C'EST
LA FÊTE DE L'AMANDE !
N'OUBLIEZ PAS, ORAISON UNE
VILLE À LA CAMPAGNE OÙ
L'AMANDE EST CAPITALE.**



Amélié

*Amélié siès l'aubre ami
Que flourissès lou proumié
Sente moun cor trefouli
Quand vèse au mès de janvier
Ti blanqui flour espéli
Aubre ami, moun amélié*

L'Amandier

*Amandier, toi l'ami arbre
Qui fleurit le premier
Je sens mon cœur tressaillir
Quand je te vois en janvier
Ta blanche fleur éclot
Arbre ami, mon amandier*



17^e FÊTE DE L'AMANDE
Dimanche 13 octobre 9h-19h
Renseignements : 04 92 78 60 80
oraison@toursime-dlva.fr

L'AUTOMNE, UNE SAISON PLEINE DE COULEURS ET DE SAVEURS AVEC COULEURS PAYSANNES

Si pour vous l'automne est la saison des feuilles qui tombent en même temps que votre moral baisse, c'est que vous n'avez pas encore vu ce que vous réservent vos magasins Couleurs Paysannes !

MANOSQUE / VALENSOLE



GRANDE FÊTE DE LA COURGE : UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

« Notre traditionnelle Fête de la Courge aura lieu du 28 octobre au 2 novembre ! L'occasion pour nos producteurs de vous offrir 20% de réduction sur toutes leurs variétés.

Potimarron, butternut, courge muscade, coloquinte et courge bleue, qu'elles sont belles nos cucurbitacées cultivées par nos maraîchers. En plus d'être un beau symbole de l'automne, les courges sont peu caloriques et très nutritives. Cuisinées en veloutés, en soupes, en gratins ou farcies, elles peuvent aussi être votre alliée gourmandise avec leur subtil goût de noisette et leur couleur orangée.



LE VIN PRIMEUR DE LA BLAQUE EST BIENTÔT DE RETOUR

À l'occasion de la sortie du vin primeur de nos vigneron du domaine de La Blaque à Pierrevert, nous vous invitons à venir les rencontrer et à déguster **ce primeur qui devrait vous faire oublier Le Beaujolais...** Vous avez sûrement déjà entendu parler de vin primeur. **C'est le premier vin de l'année**, récolté et élaboré quelques semaines seulement avant sa dégustation.

« Nous avons décliné cette tradition héritée de notre passage par les Corbières. Là-bas, le primeur se fête. En 1994, 2 ans après avoir repris la gestion du domaine La Blaque, nous avons instauré cette fête et depuis tous les ans nous nous y tenons ! », explique Laurence Delsuc notre œnologue-vigneronne du domaine La Blaque.



Et lui, a l'avantage d'arriver bien avant le Beaujolais, dès le 3^e jeudi d'octobre. **Vous le retrouverez donc, dès jeudi 17 octobre, sur les étals de Couleurs Paysannes.**



Couleurs Paysannes est une coopérative qui réunit **depuis 13 ans plus de 100 producteurs locaux** pour vous proposer en vente directe des produits sains, savoureux et cultivés en agriculture raisonnée ou biologique.

À découvrir, **au rythme des saisons** une gamme complète en provenance directe de nos fermes : **fruits et légumes, viandes, charcuterie, poissons, produits laitiers, pains paysans, produits d'épicerie, jus de fruits, bières, vins, fleurs coupées, cosmétiques naturels...**



COULEURS PAYSANNES VALENSOLE :

Les 4 Chemins - 04210 Valensole

COULEURS PAYSANNES VENELLES :

35 Av. de la Grande Bégude 13770 Venelle

COULEURS PAYSANNES MANOSQUE :

5 Place Du Terreau - 04100 Manosque

Tél : 04 92 72 14 96

ADF FORMATION : UN CENTRE DE FORMATION PROCHE DE VOUS !



TERRITOIRE

NOUVELLE FORMATION CHEZ ADF !

Cette année, **ADF ouvre le BTS BANQUE**. Le centre le propose **en alternance avec un rythme de 2 jours en CFA et 3 jours en entreprises**.

À l'issue de la formation, le titulaire du **BTS Banque sera capable de :**

- **Exercer une fonction commerciale et technique** dans une organisation du secteur financier, sur le marché des particuliers,
- **Commercialiser l'offre de produits et de services** de son entreprise,

- **Prospecter de nouveaux clients** et saisir toutes les opportunités commerciales,
- **Conseiller, s'adapter et utiliser les outils numériques** liés à son activité.

” Nous sommes heureux d'avoir des banques partenaires qui nous ont suivis sur l'ouverture de ce BTS. “

► Le rôle de notre CFA dans nos entreprises et le territoire du 04

ADF joue un rôle essentiel dans notre territoire qui est bien souvent sous-estimé. En effet, un CFA permet de garder des « jeunes » apprenants sur le territoire. « *Nous gérons aujourd'hui plus de 150 contrats d'alternance à l'année* », commente Michel Pucheu, directeur du centre.

C'est aussi la réponse la plus efficace au **besoin en ressources humaines et en recrutement des entreprises**.

En effet, un grand nombre d'entreprises sont prêtes à jouer le jeu de l'apprentissage : « *En prenant des jeunes apprentis dans notre effectif, on les forme à nos process, ils intègrent nos valeurs, et nous les formons à notre métier dans l'objectif de les garder à l'issue de leur formation* », commente un chef d'entreprise.

Prendre un apprenti, c'est aussi donner l'occasion à un maître d'apprentissage, dans votre entreprise, de **transmettre et d'encadrer un apprenti/apprenant**, permettant à celui-ci **d'élargir ses compétences** tout en étant valorisé dans son travail.

L'intégration d'un apprenti a aussi la vertu d'**apporter un regard neuf sur votre activité** et bien souvent de vous tenir informé des dernières nouveautés au niveau législatif.

Il est important aussi de considérer le problème des trajets et de la fatigabilité des apprentis, ainsi que les coûts d'hébergement prohibitif sur Aix ou Marseille. Ainsi, **il est beaucoup plus cohérent pour un apprenti de rester dans un CFA du 04** si son entreprise est-elle aussi, dans le département. Il est de la responsabilité des entreprises et du système d'orientation scolaire, d'indiquer les CFA présents sur le territoire et les formations qu'ils proposent.

En restant dans une entreprise et **une formation locale**, l'apprenti évite ainsi du stress, de la fatigue et donc un potentiel décrochage en cours de formation.

De plus, **le principe de gratuité s'impose** : « *Même si nous sommes un CFA privé, chez ADF les parcours en apprentissage sont entièrement gratuits et financés par les OPCO* ».

AUCUNE facturation pour le dossier d'inscription, ni pour les frais de formation à la charge du stagiaire.



Pourquoi venir chez ADF ?

” Toutes nos formations gravitent autour des métiers où la demande d'emploi est la plus forte (en moyenne 90% de taux d'employabilité) et notre taux de réussite oscille entre 80 et 100%. Retrouvez ainsi **nos titres de niveau BAC et BAC+2** en Secrétariat et Comptabilité :

- **BTS Comptabilité Gestion,**
- **BTS Gestion de la PME,**
- **BTS Professions immobilières,**
- **Titre Gestionnaire de paie.**

ADF, c'est aussi **un ensemble de formations accessibles en apprentissage, pour les moins de 30 ans***

Ainsi l'ensemble des formations citées ci-dessus sont proposées en apprentissage. Mais ce n'est pas tout, nous vous proposons aussi : **le BTS NDRC, le DCG, le Bachelor CRH,...** ”



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

SAVIEZ-VOUS

que vous pouvez passer
**un titre Gestionnaire de Paie &
Bachelor RH** sur Manosque ?



Pas besoin de faire une heure de route pour vous former !

Maîtriser la gestion des salaires,
les déclarations sociales et les aspects
juridiques liés à la paie.

**Titre professionnel BAC + 2
Gestionnaire de paie
100 % en distanciel**



Gestion pratique des salaires
et déclarations sociales.



Maîtrise des outils modernes
de paie.



Carrières variées avec
compétences recherchées.

Préparer le personnel, recruter et
développer des stratégies pour améliorer
la performance des équipes.

**Bachelor BAC + 3
Chargée des ressources
humaines**



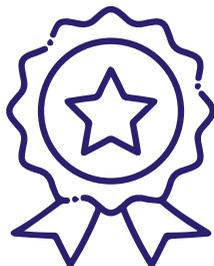
Gestion efficace des
recrutements et des équipes.



Maîtrise des aspects juridiques
et stratégiques du travail.



Expertise en développement
et formation des collaborateurs.



**ENGAGEZ-VOUS
AVEC ADF ET ASSUREZ
VOTRE AVENIR**



■ RÉPUBLIQUE 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

EFFECTUER UN PARCOURS DU BAC+2 AU BAC+5 À MANOSQUE, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE !



TERRITOIRE

Avec Sup'Alternance, vous avez l'opportunité d'effectuer un parcours complet et diplômant du Bac+2 au Bac+5, directement à Manosque.

Grâce à notre programme en alternance, les étudiants peuvent obtenir le titre de **Manager de la Performance Marketing et Commerciale (Bac+5)**, une certification reconnue par l'État qui ouvre les portes de nombreuses opportunités professionnelles dans les domaines du marketing, de la gestion et du commerce.

Cette formation permet aux étudiants d'acquérir les compétences clés du marketing et du management tout en bénéficiant de l'expérience professionnelle acquise en entreprise.

Grâce à ce cursus, les alternants deviennent de véritables experts, capables d'élaborer des stratégies marketing performantes, de gérer des équipes et d'optimiser la performance commerciale des entreprises.

En rejoignant Sup'Alternance, les étudiants ont la chance de développer leur employabilité tout en obtenant un diplôme de haut niveau reconnu par l'État.



UN PARCOURS COMPLET AU SEIN DE SUP'ALTERNANCE

Bac +2

BTS MCO :

Prépare à la gestion d'une unité commerciale, au management d'équipe et au développement de la relation client.

BTS NDRC :

Forme à la négociation commerciale et à la gestion de la relation client, en intégrant les outils digitaux.

Bac +3

Bachelor Responsable de Développement Commercial* :

Forme à la gestion et au développement de projets commerciaux, à la stratégie de vente, et au management d'équipe, avec une forte orientation terrain et digitale

*plusieurs options sont disponibles

Bac +5

Manager de la Performance Marketing et Commerciale :

Forme des experts en stratégie marketing et commerciale.



Il vous reste encore un peu de temps pour nous rejoindre !

La rentrée approche pour nos futurs étudiants de niveau Bac +5 !

Le 7 octobre prochain d'anciens et de nouveaux étudiants de Sup'Alternance Provence viendront inaugurer notre nouvelle formation : **Manager de la Performance Marketing et Commerciale** et si vous aussi vous vous lancez dans l'aventure Bac +5 ?!



Pourquoi choisir ce parcours ?

Le parcours du Bac+2 au Bac+5 chez Sup'Alternance est conçu pour offrir une formation complète et adaptée aux besoins du marché du travail. En débutant **avec un Brevet de Technicien Supérieur**, les étudiants acquièrent les bases fondamentales de la gestion et du management.

Le Bac+3 Responsable de Développement Commercial permet de renforcer les compétences en matière de stratégie commerciale, de gestion de la relation client et de développement des ventes.

Puis, en poursuivant avec le **titre de Manager de la Performance Marketing et Commerciale**, ils approfondissent leurs compétences dans des domaines cruciaux comme :

- **L'élaboration de stratégies marketing performantes** : les étudiants apprennent à développer des stratégies de marketing adaptées aux nouvelles tendances digitales et aux comportements des consommateurs.
- **Le management d'équipes** : ils se forment aux techniques de gestion, de motivation et de développement des talents pour maximiser la productivité et la cohésion au sein des entreprises.
- **L'optimisation des performances commerciales** : la formation met un accent particulier sur la compréhension des processus de vente, la gestion des relations clients et la mise en place d'actions commerciales efficaces.

► Des débouchés nombreux et variés

À l'issue de ce parcours, les diplômés sont parfaitement préparés pour devenir :

- **Responsable marketing**
- **Chef de produit**
- **Directeur commercial**
- **Consultant en stratégie**
- **Responsable du développement des ventes**

La demande pour des profils alliant expertise théorique et expérience pratique est en constante croissance.

Ce programme Sup'Alternance vous permet donc de vous positionner en tant que candidat(e) de choix pour les entreprises.

Nos autres formations de Bac +2 à Bac +3

► **BTS Support à l'Action Managériale (SAM)** : Destiné à former des assistants de direction pour la gestion administrative et la participation aux projets d'entreprise.

► **Titre Assistant(e) Manager Loisirs-Hébergement Restauration (AMLHR)** :

Ce titre professionnel forme aux métiers d'assistantat dans le secteur des loisirs, de l'hébergement et de la restauration, en assurant la gestion des opérations et des équipes.

► **BACHELOR CCPPBA - Chargé de clientèle particuliers et professionnels en banque et assurance (Bac+3)** :

Permet d'acquérir des compétences pour conseiller les clients dans les secteurs bancaire et assurantiel.

► **Bachelor Responsable de Développement Omnicanal (RDO)** :

Cette formation est axée sur la stratégie commerciale et la gestion de projets de vente multi-canaux pour les entreprises



LA NOUVELLE SAISON DE LA CAPSULE EST LANCÉE, DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DU MOIS !



MANOSQUE



Ça y est, le mois d'octobre est là et c'est le moment de plonger dans une saison musicale mémorable à La Capsule, à Manosque. Une fois encore, une programmation riche et variée vous est proposée. Notez bien les dates clés à ne pas manquer !



SAMEDI 5 OCTOBRE - 21H / La Capsule

► **ATOMESIS** [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 Rébecca, 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, « NEVER AGAIN », est sorti en avril 2024. Connu 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 caló, 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 Karaoké 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 Orchestar 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€



À VENIR...

► **SAMEDI 9 NOVEMBRE À 21 H**
CHILL BUMP ET DJ PONE

► **SAMEDI 16 NOVEMBRE À 21 H**
TÉTÉ

► **SAMEDI 7 DÉCEMBRE À 21 H**
ALEXIS HK ET BENOIT DOREMUS

► **SAMEDI 14 DÉCEMBRE À 21 H**
DAVODKA + LA MARMITE



Réservation des places conseillée
► yurplan.com



Retrouvez toute la programmation sur www.mjc-manosque.com
Suivez La Capsule sur Facebook et Instagram : @lacapsulemjc
Billetterie en ligne disponible

L'AUTOMNE DÉMARRE SUR LES CHAPEAUX DE ROUE À LA MJC DE MANOSQUE !

Pour cette nouvelle saison qui redémarre, l'équipe de la MJC vous a concocté un programme qui va vous enchanter !
Stage de chant intuitif, théâtre, Repair Café...
Vous trouverez sans aucun doute l'activité qui vous convient.



MANOSQUE

REPAIR CAFE MANOSQUE

De 14h à 17h à la MAIF :
- 14 Septembre

De 14h à 17h à la MJC :
- 5 Octobre
- 16 Novembre
- 7 Décembre (spéciale jouets)
- 11 Janvier 2025
- 1er Février 2025
- 1er Mars 2025
- 26 Avril 2025
- 17 Mai 2025
- 7 Juin 2025

Ne jetez plus !
Réparons ensemble
vos objets !

Renseignements ?
Devenir bénévole ?
repaircafe@mjc-manosque.fr

- Vélos
- Petits appareils électriques
- Outils électroportatifs
- Informatique
- Couture

LES ACTIVITÉS DE LA MJC

► Théâtre ados/adultes avec Ninon SOUBEYRAND

L'atelier théâtre ados/adultes change de formule !
Venez participer cette année à une série de 7 stages vous permettant de découvrir le théâtre sous (presque) toutes ses formes :

► Le samedi 5 octobre 2024 :
«Découverte théâtrale et pré requis à la pratique» de 10h30 à 17h30 repas partagé entre 12h30 et 13h30

► Les mardi 29 et mercredi 30 octobre :
«Théâtre masqué et commedia dell'arte» de 11h à 18h, repas partagé entre 13h et 14h

► Le samedi 16 novembre :
«Improvisations» de 10h30 à 17h30 repas partagé entre 12h30 et 13h30

► Le samedi 14 décembre :
«Lecture théâtralisée» de 10h30 à 17h30 repas partagé entre 12h30 et 13h30

► Le samedi 11 janvier 2025 :
«Ecriture contemporaine...» de 10h à 17h repas partagé entre 12h et 13h

► Les lundi 17 et mardi 18 février :
«Art de la marionnette» de 10h à 17h repas partagé entre 12h et 13h

► Le samedi 22 mars :
«Théâtre classique» de 10h30 à 17h30 repas partagé entre 12h30 et 13h30 polyphonies, écoute consciente, improvisation guidée , semi guidée ou libre.

Public : ados, adultes



STAGES PENDANT LES VACANCES

► Chant intuitif avec Joëlle Coulomb

Judi 24 octobre 24 de 18h à 20h30

(15€ par personne)

A tous les chanteurs ou gazouilleurs de scène ou de salle de bain !

Jeux vocaux, Circle-songs, approche Ludique et corporelle, expression chantée, intention vocale, co-créativité en groupe, harmonies, polyphonies, écoute consciente, improvisation guidée , semi guidée ou libre.

Public : ados, adultes

LES ATELIERS ONT FAIT LEUR RENTRÉE

Il reste quelques places disponibles dans les ateliers de Guitare, Polyphonies, Arts Plastiques enfants, Terre enfants, Dessin modèle vivant, Crochet, Mandala, Danses brésiliennes et métissées, Capoeira, Hatha Yoga, Atelier chorégraphique danse contemporaine, Street jazz, Step, Langue chinoise...

Venez pousser les portes de la MJC et essayer l'activité de votre choix.

Public : ados, adultes



Renseignements au secrétariat de la MJC : 04 92 72 19 70



Pour plus de détails sur les horaires et tarifs, veuillez consulter le site web

www.mjc-manosque.com

Email : contact@mjc-manosque.fr

Téléphone : 04 92 72 19 70

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



LES RENDEZ-VOUS DU MOIS D'OCTOBRE...



De la danse, du théâtre et aussi l'incontournable rencontre accordéon et cultures. Découvrez en détail l'offre culturelle de ce premier mois d'automne !

DIGNE-LES-BAINS



UNE VIE SUR MESURE [théâtre musical]

Vendredi 4 octobre - 20h30 - CC René-Char

Tarifs de 18 € à 6 € - Dès 6 ans | durée : 1h20

Loin d'être idiot ou attardé, Adrien Lepage est juste... différent. Ce gamin surdoué, beau de naïveté, vit une passion défendue pour la batterie. Petit à petit, il lève le voile sur une histoire aussi drôle que bouleversante. Il nous prend par la main et nous conte l'histoire de sa vie à travers son amour pour son instrument.

« 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 € - Tout public, conseillé dès 7 ans | durée : 55 min

Alter est un spectacle interactif, où le spectateur est responsable de l'intrigue via une application. Teinté de Hip-hop et de danse contemporaine, il ouvre sur les questionnements de notre société et l'usage des nouvelles technologies

Compagnie Dynamina - www.dynamina.fr/alter.html



UN FIL À LA PATTE [théâtre]

Judi 17 octobre - 19h - Palais des Congrès

Tarifs de 25 € à 15 € - Tout public | durée : 1h50

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

Compagnie Viva - www.compagnie-viva.fr/lefilalapatte

43^E RENCONTRE INTERNATIONALE ACCORDÉON ET CULTURES

[musiques originales]

Samedi 26 octobre - 21h / Dimanche 27 octobre de 14h à 18h - Palais des Congrès

Entrée libre (Billetterie le jour même)

2 jours, 2 rendez-vous : une création exprimée par de jeunes musiciens talentueux « Mes premiers pas », prix de la composition de la ville de Digne-Les-Bains 2024 et le 65^e anniversaire de l'Académie d'Accordéon, scène ouverte qui regroupera de nombreuses formations musicales pour un programme varié et festif.



LES PROCHAINS SPECTACLES À NE PAS MANQUER



SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS

HUMOUR / STAND UP

RÉDA SEDDIKI

VENDREDI 15 NOV. 20H30

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNE-LES-BAINS

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

DIGNE les-Bains EXPLORATRICE DE CULTURES



SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS

MUSIQUE

B.A.BA DE LA CHANSON VOL 3

VENDREDI 29 NOV. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

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

DIGNE les-Bains EXPLORATRICE DE CULTURES



SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS

MUSIQUE

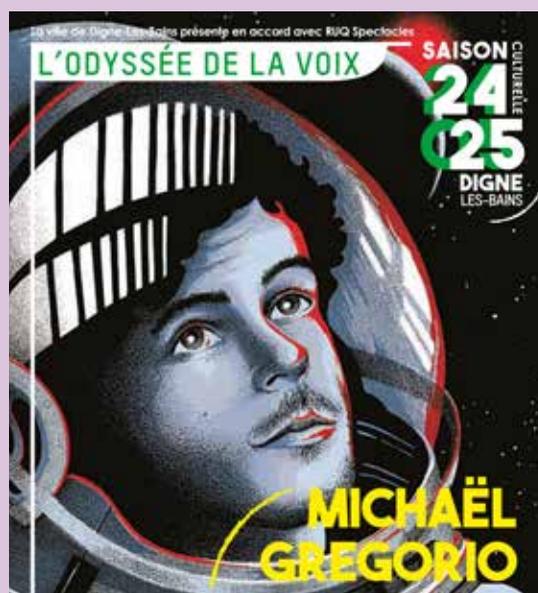
FLAVIA COELHO

VENDREDI 6 DÉC. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

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

DIGNE les-Bains EXPLORATRICE DE CULTURES



La ville de Digne-les-Bains présente en accord avec RIQ Spectacles

SAISON CULTURELLE 24 25 DIGNE LES-BAINS

L'ODYSSÉE DE LA VOIX

MICHAËL GREGORIO

JEUDI 9 JAN. 20H30

PALAIS DES CONGRÈS DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 39 € à 21 €
INFOS - 04 92 30 87 10

DIGNE les-Bains EXPLORATRICE DE CULTURES



INFOS / BILLETTERIE
www.centreculturelrenechar.fr - Tél. 04 92 30 87 10

SOIRÉES KARAOKÉ, ET LOTO D'HALLOWEEN OCTOBRE AU CASINO PARTOUCHE !



GRÉOUX-LES-BAINS

Alors que la saison estivale a bel et bien tiré sa révérence pour laisser la place à l'automne, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains continue toutefois les animations pour toujours mieux vous satisfaire. Soirées karaoké et loto d'Halloween sont au programme de ce mois d'octobre.

Ce n'est pas parce que l'été laisse petit à petit la place à l'automne qu'il faut rester chez soi. C'est pour cette raison que l'équipe du Casino Partouche de Gréoux-les-Bains continue de vous proposer des divertissements variés pour votre plus grand bonheur

SOIRÉES KARAOKÉ

Même si les températures extérieures se refroidissent, **venez réchauffer votre voix au Bistrot du Casino les vendredis 4 et 18 octobre pour deux soirées karaoké.**

Dès 19h, vous êtes attendu en famille ou entre amis pour passer une belle soirée au son des plus grands tubes, connus et reconnus. Ces soirées placées sous le signe de la bonne humeur sont également l'occasion de découvrir des talents cachés. Et puis, entre nous, même si vous n'avez pas la voix de Céline Dion ou de Johnny Hallyday, cela n'a aucune importance puisque le but est de passer un bon moment !

Alors, n'hésitez plus une seule seconde et surtout, n'ayez pas peur du regard des autres, l'essentiel est que vous vous amusez !



**4 ET 18 OCTOBRE
2 SOIRÉES KARAOKÉ
AU BISTROT DU CASINO**



LOTO D'HALLOWEEN

Citrouilles, potirons, bonbons et costumes plus terrifiants les uns que les autres sont indissociables du mois d'octobre, et plus particulièrement d'Halloween qui se fête tous les 31 octobre. Au Casino de Gréoux-les-Bains, toute occasion est bonne pour vous proposer des animations. **Venez donc tenter votre chance le jeudi 31 octobre au Loto d'Halloween**, à partir de 14h30 spécialement organisé pour l'occasion.

LOTO D'HALLOWEEN : DES LOTS ET DES CRÉDITS DE JEU À GAGNER LE JEUDI 31 OCTOBRE

Avec 6 cartons par personne, vous aurez peut-être la chance de remporter l'un des nombreux lots mis en jeu ou encore des crédits de jeu.

La participation au loto est gratuite ! **Cependant, pour pouvoir participer, il est nécessaire d'être détenteur de la carte de fidélité Players Plus.** Si vous ne l'avez pas encore, demandez-la vite à l'accueil du Casino, elle est totalement gratuite !

À propos, une petite précision... **Halloween sans déguisement ou maquillage (même léger) ne serait pas vraiment Halloween. C'est pourquoi des bonus seront accordés à ceux qui viennent déguisés ou maquillés.**



L'ESPACE DE JEU

Bien entendu, le Casino de Gréoux-les-Bains ne porterait pas son nom s'il ne vous proposait pas un espace de jeu où vous pourriez peut-être remporter le jackpot !

C'est donc dans la salle agrandie il y a quelques mois, que vous pouvez tenter votre chance sur l'une des **73 machines à sous de dernière génération.** Et ce n'est pas tout, l'un des **20 postes de roulette anglaise électronique** ou l'un des **7 postes de blackjack électronique** vous porteront peut-être chance...

Si vous êtes plutôt amateur de jeux traditionnels, **2 tables de blackjack traditionnel** sont également à votre disposition pour faire monter l'adrénaline.

Une chose est sûre, même si vous ne remportez pas la mise, les équipes du Casino sont toujours présentes pour vous accompagner et vous offrir une expérience de jeu unique !



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

**Vendredi 04 & 18
octobre**

Soirées karaoké

Au bistrot à partir de 19h00

Casino

Restaurant

Événements

MARTOUCHE

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82 800 €, Villa les Jarnes - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 40 543 937 RCS MANDOUZE

18+

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

JEUDI 31 OCT

LOTO HALLOWEEN

En échange du ticket de participation
Dans la limite des stocks disponibles

À partir de 14h30

Casino

Restaurant

Événements

PLAYERS
Exclusivité *Plus*

MARTOUCHE

Jetons immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines à sous compatibles et 20 jours à compter de leur remise. Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs d'un 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. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82 800 €, Villa les Jarnes - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 40 543 937

18+

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

GOVERNEMENT

L'AUTOMNE EST LANCÉ CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !

Pas d'inquiétude pour ce mois d'octobre, Éléments Cycles veillera, comme toujours, à ce que votre carrosse à deux roues ne se transforme pas en citrouille. Découvrez également les bons plans et nouveautés du magasin pour ce mois-ci.



SAINTE-TULLE

LES BONS PLANS DU MOIS !

Pour reprendre une activité physique, quoi de mieux que de s'équiper avec du matériel de qualité pour se motiver ?

Éléments Cycles vous propose de nombreux articles en promotion. Faites-vous plaisir avec les vélos haut de gamme Colnago, marque de prestige accessible, le V3 est vélo facile et confortable (parfait pour les personnes plus âgées) et surtout proposé à un prix exceptionnel ! C'est l'occasion rêvée de vous offrir ou de l'offrir à l'occasion de la fête des grands-pères d'autant que les modèles V3 sont en promotion à partir de -20% !



Profitez également des beaux jours avec des réductions sur les tenues Gobik, à partir de -30% ainsi que sur les chaussures DMT à partir de -35% en magasin. Les futurs champions ne seront pas oubliés, avec des promotions sur les modèles enfants.

L'INFO DU MOIS !

DU NOUVEAU SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

La nouvelle recrue d'Éléments Cycles, Ilona, vous informera des nouveaux arrivages et événements; mais surtout elle vous partagera la vie du magasin avec des vidéos drôles. Alors, pour cette rentrée, n'hésitez pas à rejoindre les pages Instagram et Facebook du magasin pour plus d'infos dans une ambiance fun et pro !

Éléments Cycles elementscycles



REEL PARTAGÉ LE 6 SEPTEMBRE
PAR ELEMENTSCYCLES

ÉLÉMENTS CYCLES PENSE À VOTRE PORTE-MONNAIE !

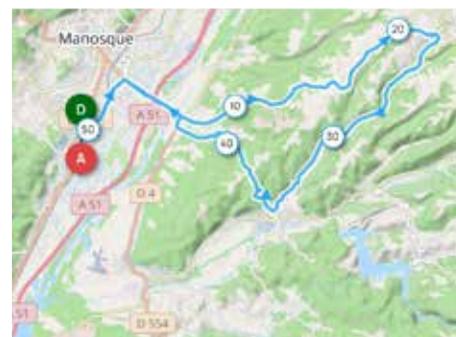
Le mois d'octobre est idéal pour s'équiper en tout-terrain. Pour les amateurs de VTT, les VTT électriques Cannondale sont encore disponibles à des prix imbattables en magasin. Ne manquez pas cette opportunité ! Maintenant que les grandes lignes des promos d'automne sont posées, nous vous invitons à venir vite en magasin pour découvrir toutes les autres offres proposées par l'équipe. Une chose est certaine, pour cet automne, Éléments Cycles pense à votre porte-monnaie !



UNE SORTIE VÉLO AVEC ÉLÉMENTS CYCLES

Julien El Farès et l'ambassadrice d'Éléments Cycles, Delphine Reinert, vous proposent une sortie vélo le samedi 5 octobre à 9h30. Notez que le départ et l'arrivée se feront chez Elements Cycles.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, en revanche n'hésitez pas à appeler ou à passer au magasin pour tout renseignement. Cette sortie qui promet d'être des plus sympathiques !



Un beau parcours de 50 km à été concocté spécialement pour vous !

FINANCEMENT

Pour l'achat de votre nouvelle monture, profitez de l'offre de financement en 3 ou 4 fois sans frais, ou d'une solution de financement sur 10 à 48 mois, pour des montants allant de 3 000 € à 6 000 €.



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/

**PAS BESOIN DE BALAIS,
QUAND TU AS UN VÉLO
ÉLÉMENTS CYCLES !**



Atelier sur mesure

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



Performances optimisées

- Ajustements
- Études posturales
- Conseils de professionnels



**Vélos & équipements
toutes marques**

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



Rendez-vous rapide !

*Une équipe disponible
et à votre écoute.*

Pour les amoureux du vélo par des pros du vélo !

ZA Bastides Blanches , 04 200 Sainte-Tulle

elementscycles@gmail.com

06 02 27 90 77



Éléments Cycles



elementscycles



LA POIRE SARTEAU EST EN FÊTE LE 20 OCTOBRE À DRAIX . GAGNEZ UNE PIÈCE EN OR !



DRAIX

UNE VARIÉTÉ ANCIENNE À L'HONNEUR...

Peut-être ne connaissez-vous pas la **Poire Sarreau Blanche**, une variété ancienne et emblématique de Draix. Ce fruit, véritable trésor gustatif, est historiquement utilisé pour confectionner confitures, poires au sirop, et autres délices. Bien que sa chair ne soit pas consommée crue, elle révèle toutes ses saveurs et son fondant à la cuisson.

Le 20 octobre sera la journée à ne pas manquer pour découvrir ce fruit au village de Draix, de 9h à 17h30. De nombreuses animations sont au programme, avec notamment un marché de producteurs, des expositions, et une conférence. Pour rendre cette journée des plus agréables, d'autres animations sont également prévues que vous pourrez découvrir sur place le jour-même.

Pour les marcheurs, une randonnée à la Ferme de Belon sera commentée par l'archiviste départementale.

Le départ se fera à 8h30 devant la buvette, et le retour est prévu vers 13h. Pour ce parcours de 8,2 km avec un dénivelé de 383 m, il est recommandé de porter des chaussures de marche, de vous munir d'une gourde et de bâtons.

Pour satisfaire les estomacs et rester dans la tradition provençale, vous pouvez vous inscrire pour déguster un aioli traditionnel (24 €/personne) préparé pour l'occasion par le restaurant Le Cheval Blanc. Attention, les places sont limitées et il est obligatoire de réserver au 04 92 62 21 70 ou par mail à poiresarteaudraix@gmail.com.

UNE PIÈCE D'OR A GAGNER

Pour couronner cette journée, tentez votre chance à la tombola « Un fruit en or ». Vous aurez peut-être la chance de remporter une pièce en or, offerte par la Bijouterie Louise d'Or, située à Digne-les-Bains.

Cette année encore, la Poire Sarreau Blanche est en fête à Draix. Cette variété ancienne, appréciée pour ses qualités gustatives sera mise à l'honneur le 20 octobre. De nombreuses animations sont au programme de cette journée festive et peut-être aurez-vous la chance de gagner une pièce en or...



FÊTE DE LA POIRE SARTEAU BLANCHE Dimanche 20 octobre

9h - 17h30 - Village de Draix
Programme complet sur les réseaux
Facebook : La Poire Sarreau blanche Draix
Instagram : LaPoireSarreauBlanche

Réservation pour aioli : 04 92 62 21 70
ou poiresarteaudraix@gmail.com

SOIRÉES DE L'ÉTOILE, PASSEZ «UN SOIR AU BAR DE LA MARINE»



GRÉOUX-LES-BAINS

Ce spectacle proposé dans le cadres des soirées de l'Etoile vous propose le vendredi 18 octobre un florilège de scènes de «Marius et Fanny» d'après les oeuvres de Marcel Pagnol.

«UN SOIR AU BAR DE LA MARINE»

La nuit tombe sur le port de Marseille, installez-vous et passez votre soirée en compagnie des personnages de « Marius » et « Fanny » comme si vous étiez à la terrasse du Bar de la Marine. C'est une adaptation inédite des scènes mythiques de ces deux oeuvres qui se déroulera sous vos yeux. Un voyage à toute vapeur, au son du sifflet du Ferry boat, entraîné par les protagonistes mythiques de la partie de cartes, César, Panisse, Escartefigue et M.Brun, rempli de l'émotion de Marius et Fanny et sous l'oeil d'Honorine.

Du rire, de l'émotion, de la mauvaise foi, de l'exagération et de beaux sentiments, avec les comédiens de la Cie « Dans la cour des Grands » au coeur de l'oeuvre phare de Marcel Pagnol.



Les Soirées de l'Etoile
«UN SOIR AU BAR DE LA MARINE»
Par la compagnie Dans la Cour des Grands
21h - Vendredi 18 octobre 2024
Centre de Congrès de l'Etoile
04800 Gréoux-les-Bains

Plein tarif 19€, Tarif réduit 14€* ,
Gratuit pour les moins de 12 ans
Réservations : Dans les Offices de Tourisme
du Pays de Manosque : Riez, Quinson,
Gréoux-les-Bains, Oraison, Manosque, Valensole
Ou en ligne :

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

AUTOMNE MUSICAL, 9^E EDITION DU 4 AU 12 OCTOBRE À GRÉOUX-LES-BAINS

L'Automne Musical, un événement très attendu en octobre, séduit par sa programmation exceptionnelle et ses tarifs accessibles à tous. Découvrez la programmation de cette 9^e édition..

FESTIVAL

GRÉOUX-LES-BAINS



L'AUTOMNE MUSICAL

L'Automne Musical, qui en est à sa 9^e édition, continue de renforcer les liens entre Gryse-liens, curistes et mélomanes. Cette année, plus de 50 artistes renommés, aux côtés de l'Ensemble Instrumental Verdon, offriront une programmation variée avec cinq concerts couvrant divers genres. Le festival met également un point d'honneur à accueillir la jeune génération, avec une dizaine de jeunes instrumentistes participant à trois jours de Master Class.

AU PROGRAMME

- 4-5-6 octobre > **MASTER CLASS**
18h30 - Chapelle San Sebastian
Entrée libre
- 5 octobre > **MUSIQUE À VIENNE**
18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
Tarif 15€
- 6 octobre > **CONCERT DES ETUDIANTS DE LA MASTER CLASS DE FLÛTE**
18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
Entrée libre
- 8 octobre > **PRESTIGE DE LA FLÛTE**
18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
Tarif 18€
- 9 octobre > **FILM « MONTAGNE ET MUSIQUE »**
Réservation conseillée au cinéma
Tarif 10€ - Centre de Congrès l'Étoile
Partenariat ECOCINE
- 10 octobre > **SYMPHONIES ZOOLOGIQUE ET GASTRONOMIQUE**
18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
Tarif 15€

► 12 octobre > **FLORILEGE D'AIRES SACRES**
18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
Tarif 18€

Programme complet sur :
ensembleinstrumentalpv.com



9^E 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

Renseignements : 06 85 64 74 76
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

MUSIQUE A PAULINE, DERNIERS CONCERTS DE LA SAISON !

Ce mois d'octobre signe les deux derniers concerts de la saison sur la Placette Pauline . Rendez-vous le samedi 5 octobre pour un répertoire musette et le dimanche 13 octobre pour un concert de trombones et tuba !

GRÉOUX-LES-BAINS



MUSIQUE

SAMEDI 5 OCTOBRE - 16H

Chrystal Musette : Le groupe Crystal Musette est formé de 4 musiciens : un batteur, un clavier, une bassiste et un accordéoniste. Leur répertoire est MUSETTE à 80% avec des séries ambiance chantées.



DIMANCHE 13 OCTOBRE - 16H

Trombone+ est une formation composée de 9 trombones et 1 tuba, qui s'est constituée voilà plus de 15 ans dans la région PACA, autour d'une vision singulière de la Grande Musique.

AU CENTRE ASTRO, L'UNIVERS EST À PORTÉE DE TOUS !



SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

Cet automne, profitez des vacances de la Toussaint pour vivre une expérience céleste inoubliable au Centre Astro. Entre spectacles au planétarium, visites guidées enrichissantes, observations des étoiles, laissez-vous transporter par la magie de l'univers. Ne manquez pas également la grande nouveauté de la saison qui saura émerveiller petits et grands !

LE CENTRE ASTRO

Le Centre Astro accueille tout au long de l'année, à la journée ou en séjour (de 1 à 5 nuits), sur place ou en itinérance, des publics de tous horizons et de tous âges : particuliers, scolaires, centres de vacances, groupes constitués et familles ainsi que des entreprises. De nombreux rendez-vous sont donnés tout au long de l'année :

- ▶ Spectacles de planétarium,
- ▶ Observation du Soleil et des étoiles,
- ▶ Apprentissage à la manipulation des télescopes
- ▶ Visites guidées de l'Observatoire de Haute-Provence
- ▶ Ateliers de découverte de l'astronomie
- ▶ Festival de l'Été Astro
- ▶ Fête de la Science
- ▶ Conférences et événements...

Les activités destinées aux particuliers sont désormais accessibles tout au long de l'année avec des nouveautés régulières.

Pendant les vacances scolaires et les weekends, vous pouvez :

- ▶ Assister à des spectacles de planétarium
- ▶ Visiter l'Observatoire de Haute-Provence (uniquement les mardis et mercredis pendant les vacances scolaires)
- ▶ Découvrir en direct le soleil et son activité,
- ▶ Observer les étoiles et merveilles du ciel nocturne (réservation conseillée, programmation disponible en ligne sur www.centre-astro.com)

Vous pouvez également profiter d'une programmation culturelle complémentaire, comme par exemple le concert immersif des Sons of Floyd dans le planétarium.



Nouveauté automne 2024

PLÉNITUDE ÉTOILÉE

Cette nouvelle séance de planétarium, concoctée par l'équipe du Centre Astro, vous emmènera pour un voyage initiatique de 50 minutes à travers les milliards d'années de l'Univers.

Du Big Bang à la Terre, laissez-vous bercer par les rythmes cosmiques et les images époustouflantes du planétarium. Une expérience unique pour se reconnecter à soi et à l'infiniment grand.



DES OFFRES SUR MESURE POUR LES GROUPES

Le Centre Astro offre également des prestations sur demande et sur mesure à destination des entreprises (pour des séminaires ou journées de cohésion) et des groupes constitués dès 20 personnes (amis, familles, clubs, associations, anniversaires), en proposant systématiquement une découverte de l'astronomie avec la possibilité de se restaurer et de se loger sur place, mais aussi avec la mise à disposition de salles de présentation pour la tenue de séminaires ou séances de travail.



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
www.centre-astro.com

UNE NOUVELLE ÉTAPE POUR MHM, MON HOME' ET MOI (EX INTERIOR'S)

MHM développe son site internet et prévoit,
en 2026, de n'exploiter qu'un seul de ses trois sites.
Les autres bâtiments seront mis en vente.

PLUS SIMPLE, PLUS EFFICACE...

MANOSQUE



FAIT SA RÉVOLUTION

Grâce au nouveau statut de zone de revitalisation, permettant aux nouvelles entreprises de bénéficier d'avantages fiscaux exceptionnels, **MHM se prépare à mettre en vente les murs de deux de ses trois locaux historiques**, situés dans des zones stratégiques : périphérie, centre-ville et centre historique.

SHOWROOM 200 M²

à côté de Monoprix.

Emplacement Prémium -Visibilité Maximale



DRIVE BUREAU 100 m²

Ex local MMA. Avenue de Lattre de Tassigny
Refait à neuf - Parking PMR



HOTEL PARTICULIER 300 m²

Ex local Vuarnet. Rue Guilhemperre
RDC droite et 1^{er} étage



UNE ADAPTATION AUX VOS NOUVELLES ATTENTES

ETAPE N°1

Plus simple, plus efficace : l'envoi des newsletters via le site **MHM** vous permet de **préparer votre visite en magasin** et de **découvrir les meilleures offres et nouveautés**. Inscrivez-vous !

Inscrivez-vous à la newsletter en flashant le code ou directement sur <https://mhm-manosque.fr>



UNE SÉLECTION ÉQUITABLE POUR L'AUTOMNE

Pour la saison automnale, MHM propose une sélection de produits originaux et éthiques :

- Linge de maison : avec la marque Sylvie Thiriez
- Canapés et décoration : avec la collection Home Spirit
- Vêtements hommes et femmes : Brandtex Copenhagen, Dos Galgos Espagne.



Cette offre variée démontre la volonté de l'équipe de MHM de continuer à innover et à vous offrir des produits qui respectent à la fois vos attentes et les valeurs écoresponsables !



MHM Le ShowRoom - Ex interior's
A côté de Monoprix - 18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com
De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi



Mon Hom' & Moi



mhm_manosque

CHANGEMENT DE SAISON, CHANGEMENT DE DÉCO !



DECO/HABITAT/MAISON

L'automne 2024 apporte une ambiance chaleureuse et réconfortante à l'intérieur des maisons, avec des tendances qui s'appuient sur des couleurs riches, des textures douillettes et des motifs naturels. Voici un aperçu des principales tendances de cette saison :

L'automne arrive, c'est le moment de faire un peu de changement dans la déco de son intérieur. Seulement vous ne savez peut-être pas trop par où commencer, quelle matière choisir.... nous vous donnons quelques pistes pour créer un intérieur qui vous ressemble !

RIDEAUX : DU CONFORT ET DE L'ÉLÉGANCE

Cet automne, **les rideaux se font lourds et enveloppants pour bloquer le froid et ajouter de l'intimité**. Les matières les plus en vogue incluent **le velours**, qui revient en force pour son **aspect chic** et sa **texture douce**, ainsi que **le lin épais**, apportant **une touche rustique et naturelle** à la pièce. Les teintes automnales phares sont inspirées des **tons chauds de la terre**, avec des nuances profondes comme **le terracotta, le vert forêt, le bordeaux, et même le doré vieilli**, rappelant la transition des feuilles.

Les rideaux à motifs, bien que moins omniprésents, voient **un retour discret**, avec des imprimés géométriques ou floraux subtils qui apportent une note de caractère sans surcharger l'espace.



ACCESSOIRES : MINIMALISME ET VINTAGE

Les accessoires sont les détails qui font toute la différence dans une déco automnale réussie. Cette saison, **le minimalisme s'associe à des touches vintage** pour offrir une ambiance à la fois épurée et pleine de charme.

Les bougeoirs en laiton patiné ou en cuivre sont des objets incontournables pour éclairer la pièce avec une lueur douce et réconfortante.

Les céramiques artisanales, qu'il s'agisse de vases ou de bols décoratifs, ajoutent de la texture et de la singularité. Les coussins en laine tissée, avec des motifs simples mais élégants, ainsi que les plaids en fausse fourrure, accentuent l'aspect cocooning de l'ensemble.

On peut aussi noter **un retour des miroirs** avec cadre en bois ou en métal doré, qui **créent une impression de grandeur** et apportent une touche lumineuse.

TISSUS : LA CHALEUR DES MATIÈRES NATURELLES

Cet automne, on privilégie les **tissus naturels et chaleureux**. **Le lin**, bien qu'habituellement associé à l'été, est repensé en version épaisse et texturée pour s'adapter à la saison plus froide. **Le velours** est une autre grande tendance, apprécié pour son aspect luxueux et son toucher réconfortant, idéal pour les coussins, les fauteuils et comme indiqué au début, les rideaux.

Les motifs ne sont pas en reste : **les imprimés à carreaux reviennent**, rappelant l'ambiance des cabanes en forêt, tandis que les motifs géométriques et floraux, souvent discrets et monochromes, rappellent le calme de la nature. **Les tons neutres** comme **le beige, le crème, et le gris anthracite** dominent, mais ils sont souvent relevés par des accents plus prononcés comme **l'ocre ou le rouge brique**.

RIDEAUX, TAPIS, TISSUS, ACCESSOIRES, LES BONNES ASTUCES POUR CHANGER LA DÉCO CET AUTOMNE

TAPIS : LA PIÈCE MAÎTRESSE COSY

Le tapis est sans doute l'un des éléments clés pour un intérieur accueillant cet automne. En plus de réchauffer l'atmosphère, il ajoute de la texture et du style à une pièce. Cette saison, **les tapis berbères** sont en tête de liste, avec leurs motifs ethniques et leurs matières naturelles, principalement la laine.

On observe également **une forte présence des tapis à poils longs**, qui renforcent l'aspect cocooning. Les teintes restent assez neutres, mais les motifs géométriques ou tribaux permettent d'apporter du dynamisme. Pour ceux qui aiment les audaces, des tapis en laine recyclée ou des modèles aux textures asymétriques offrent un rendu unique et écoresponsable.



COULEURS : DES PALETTES TERREUSES ET NATURELLES

La palette de couleurs automnales 2024 est dominée par **des tons terreux et apaisants, qui évoquent la nature** et créent une **sensation de confort**. Le **terraccotta**, inspiré par la chaleur de la terre cuite, fait un retour en force. Il est associé à des nuances de **brun caramel, de vert olive, de moutarde et d'ocre**.

Les teintes neutres, telles que **le beige sable et le gris pierre**, sont également omniprésentes, adoucissant les contrastes et offrant une base pour jouer avec des accents de couleurs plus vibrants. Ces couleurs automnales apportent à la fois une touche de sophistication et de chaleur à n'importe quel espace.

Voilà donc quelques pistes pour la déco de cet automne. Nous vous dévoilons aussi les tendances pour cet hiver 2024-2025...

LES TENDANCES DÉCO POUR CET HIVER

Alors que les températures baissent et que l'hiver s'installe, les intérieurs prennent une dimension encore plus enveloppante. Les tendances déco hivernales s'articulent autour de **matériaux cocooning, de teintes profondes, et d'ambiances feutrées**, renforçant cette envie de se créer un véritable refuge contre le froid.

RIDEAUX ET TEXTILES : L'ART DU COCOONING

Les rideaux pour l'hiver 2024-2025 se caractérisent par des matières encore plus denses et texturées que celles de l'automne. **Le velours épais et la laine bouclée** seront des must-have. Les couleurs évoluent vers des nuances plus sombres et profondes comme **le bleu nuit, le vert sapin et le gris anthracite**, idéales pour créer une atmosphère cosy.

Les **plaid en fausse fourrure et les coussins en tricot** sont des éléments parfaits pour ajouter du confort à un canapé ou un fauteuil, tandis que **les tapis se font encore plus douillets, avec des textures épaisses et moelleuses**.

CHANGER SA DÉCO À CHAQUE SAISON : UNE PETIT PLUS POUR SE SENTIR BIEN CHEZ SOI !

LUXE MINIMALISTE POUR LES ACCESSOIRES

L'hiver prochain mettra en avant **des accessoires minimalistes mais sophistiqués**. Les matériaux nobles comme **le marbre, le bois brut, et les finitions métalliques** (laiton, or, cuivre) restent très populaires. **Les luminaires prennent une importance particulière**, avec des designs élégants mais discrets, pour apporter une lumière chaude et tamisée, idéale pour les longues soirées d'hiver.

Les bougies parfumées et les diffuseurs d'huiles essentielles deviennent aussi des incontournables pour créer une atmosphère réconfortante et zen.



DES COULEURS CONTRASTÉES ET DOUCES

Les couleurs hivernales vont jouer sur des contrastes forts. **Le noir et blanc**, grande tendance, sera présent pour créer des décors à la fois modernes et intemporels. Cependant, pour ne pas tomber dans un style trop froid, **on réchauffera ces contrastes avec des touches métalliques** (or ou cuivre), ou avec **des tons pastel doux comme le rose poudré, le bleu glacier ou le gris perle**.

Les nuances métalliques, en particulier **l'or et le bronze**, continuent à être omniprésentes dans les détails déco, soulignant l'élégance et la sophistication.



Pourquoi renouveler sa décoration en fonction des saisons ?

Chaque saison apporte ses spécificités en termes de lumière naturelle et de température. L'été, on cherche à maximiser la luminosité et la fraîcheur, tandis qu'en automne et en hiver, il est primordial de compenser le manque de soleil par des éléments de décoration qui apportent chaleur et réconfort. Changer ses rideaux pour des modèles plus épais, ajouter des textiles doux comme le velours ou la laine, ou intégrer des sources de lumière chaude permet de mieux vivre ces transitions saisonnières.

Notre environnement influence directement notre bien-être. Les couleurs, les textures et les accessoires peuvent aider à réguler nos humeurs et à répondre à nos besoins émotionnels.

Par exemple, **en automne et en hiver**, des teintes chaudes et terreuses, associées à des matières douces et enveloppantes, peuvent **créer une atmosphère rassurante**, idéale pour se détendre et se ressourcer. Adapter sa déco à la saison, c'est **se donner la possibilité de vivre en harmonie avec son environnement et ses émotions**.

Renouveler régulièrement sa décoration permet **d'éviter la monotonie et de se réapproprier son espace**. Les changements saisonniers apportent une dynamique différente à un intérieur, que ce soit en ajoutant quelques accessoires bien choisis, en modifiant les textiles ou en jouant avec des couleurs. Cela permet de **réinventer son intérieur sans nécessairement engager de gros travaux** ou des investissements coûteux. C'est une manière simple de **redonner du caractère à son lieu de vie** et de suivre les tendances sans se lasser.

En conclusion, renouveler sa décoration en fonction des saisons permet de **créer un intérieur toujours en phase avec l'atmosphère extérieure, tout en favorisant son bien-être et en stimulant sa créativité**.



PROGRAMME IMMOBILIER

À deux pas du centre ville de Manosque

24 appartements du T2 au T4 avec terrasses

avec ascenseurs, panneaux solaires,
pompes à chaleur, parkings fermés

ME

**FRAIS DE NOTAIRE
OFFERTS**
JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2024



FRAIS DE NOTAIRE RÉDUITS

FRAIS D'AGENCE INCLUS, PRIX PROMOTEUR GARANTIS



Renseignements

04 86 56 43 85

1, rue des Plantiers 04100 Manosque.
contact@terres-toits-immobilier.com

RIDIONALIS

RESIDENCE
MANOSQUE SUD



Images non contractuelles

SOCIETE
CIVILE DE
CONSTRUCTION
VENTE
JAAT



DES LIVRES ET VOUS, 1^{ÈRE} ÉDITION LES 18,19 ET 20 OCTOBRE 2024



Ces trois journées dédiées au monde du livre vont rapidement devenir un événement incontournable à Villeneuve. Vous aurez l'opportunité de découvrir les livres sous toutes leurs facettes à travers des expositions, des ateliers, des dédicaces, des débats, une balade et même une dictée... Voici le programme des 18, 19 et 20 octobre 2024.

Des expos :

Pendant les trois jours, ce ne sont pas une, mais bien trois expositions qui vous sont proposées. Vous découvrirez l'école d'autrefois, les secrets des marque-pages, ainsi que les timbres et les poètes. Le livre en braille fera également l'objet d'une exposition.

Vendredi 18 octobre.

► À partir de 14h, une après-midi spéciale « enfants » est proposée. Ils pourront participer à un atelier de création de marque-pages et de recyclage de livres. Ils découvriront les secrets de l'écriture en braille avec une machine à écrire Braille lors d'une démonstration et auront l'occasion d'échanger avec des libraires et éditeurs présents pour l'occasion.

► À 20h30, Philippe Fréchet effectuera une lecture de « L'Enfant et la rivière », d'après Henri Bosco, avec Georges Stolf (marionnettes, théâtre d'ombres et d'objets) et Philippe Fréchet (lecture, ambiance sonore), pour le plus grand plaisir de tous.

Samedi 19 octobre

► De 10h à 18h (avec une pause déjeuner de 12h à 14h), de nombreux écrivains locaux seront présents pour dédicacer leurs ouvrages. Martine Bazin, Pierre-Yves Touzot, Jean-Yves Beaujois, Bernard Pelletier, Claude Cressot, Pierre Ragolski, Emy Linn, Pierre Rey, Rémy Hatier, Didier Lauterborn, Béatrice Nicolas, Laurent Daycard ou encore René Frégni seront ravis de discuter avec vous.

► À 14h30, Elisabeth Daycard interviendra pour parler de son métier d'éditeur.

► À 18h30, René Frégni animera une « Soupe aux livres » où vous découvrirez sa vie d'aventurier ainsi que ses œuvres lors d'une interview-débat.

► À 20h, les participants à l'interview-débat seront invités à déguster une soupe suivie d'un dessert offert par la Mairie de Villeneuve. Le débat reprendra de plus belle après ce dîner.

Alors que la rentrée littéraire est toujours très attendue, en septembre, la commune de Villeneuve a décidé de programmer en octobre ses 1^{ères} journées littéraires. Les 18, 19 et 20 octobre vont s'articuler autour du monde du livre : expos, dédicaces, livr'échange, atelier... Un beau programme pour tous...

VILLENEUVE



VILLENEUVE VOUS ANNONCE

Des Livres et Vous !

Les 18, 19 & 20 octobre 2024

Dimanche 20 octobre

► Dès 10h, vous êtes attendu pour le Livr'échange géant. Si vous préférez marcher un peu, participez à la balade littéraire dans le centre ancien de Villeneuve, jalonnée de conteurs.

► À 14h30, ce sera l'heure de prendre stylo et papier pour participer à la dictée organisée par « Mieux vivre au village ». Qui fera le moins de fautes ?



DES LIVRES ET VOUS

18, 19 et 20 octobre 2024

Salle des Fêtes de Villeneuve

Place Aillaud

Infos : Mairie de Villeneuve

04 92 78 42 31

contact@villeneuve.fr

«TANGO PARADISIO» LE 23 OCTOBRE AVANT-DERNIER CONCERT DE LA SAISON «LES CONCERTS DE L'EGLISE»



GRÉOUX-LES-BAINS

TANGO PARADISIO...

Le mercredi 23 octobre, Victor Villena, bandonéoniste, et Sabrina Candello, violoniste, vous attendent pour un concert inédit où les cordes du violon et les lames du bandonéon vibreront en parfaite connivence. Tango, musique baroque, musiques de films et autres compositions actuelles vous feront passer un moment inoubliable dans l'église de Gréoux-les-Bains.

En 2009, Sabrina Candello est admise à la Haute École de Musique de Genève, c'est à cette période qu'elle découvre le tango. Ce fut pour elle une véritable révélation, et cette musique prend de plus en plus d'importance dans sa démarche artistique. Victor Villena, quant à lui, est élu « bandonéoniste révélation » à seulement 17 ans. En 1997, il obtient le prix du meilleur soliste au Concours Général National d'Argentine.

Le duo se forme en 2019, et la connivence entre violon et bandonéon ne semble plus avoir de limites... Entre Piazzolla, Bach, Morricone, Plaza, ou encore Le Cam, vous serez transporté dans un voyage unique, fait de timbres inattendus et de rythmes variés...



Les concerts à l'église ont rythmé la saison les mercredis à l'église de Gréoux-les-Bains. Pour cet avant-dernier concert, rendez-vous pour un voyage unique entre tango, musiques de film, musique baroque et compositions actuelles...



Les concerts à l'Eglise

«TANGO PARADISIO»

Mercredi 23 octobre 2024 - 18h30

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
(rubrique billetterie)

LIDER DIABÈTE ET OCTOBRE ROSE, LES PROCHAINS ACTIONS DU LIONS CLUB DE MANOSQUE !

En octobre, comme tout au long de l'année d'ailleurs, le Lions Club de Manosque continue d'œuvrer... Pour ce mois-ci, il faudra retenir deux événements majeurs : la journée Lider Diabète et Octobre Rose.

MANOSQUE



**LIONS CLUB
MANOSQUE**



LIDER DIABETE - LE 5 OCTOBRE À MANOSQUE

Tous les ans, le Lions Club de Manosque organise une **journée dédiée au dépistage du diabète**. Cette année encore, c'est devant le magasin Leclerc Manosque que, **le samedi 5 octobre, de 9h à 17h, l'équipe du Lions Club, accompagnée de professionnels de santé, vous attend. Le test pratiqué est rapide** et ne prendra que quelques minutes de votre temps, mais après tout, votre santé n'est-elle pas plus précieuse que le temps ? D'autre part, il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour le test.

Rappelons que **l'opération Lider Diabète a déjà réalisé 550 000 tests en quelques années**, dont 25 000 étaient hors limites, ce qui signifie que 25 000 personnes ont été orientées vers un professionnel et prises en charge.

Il faut savoir que le diabète est une maladie qui, pendant longtemps, n'a pas été détectée : en France, 4 millions de personnes sont traitées et 1 million ne sont malheureusement pas diagnostiquées.

Le diabète est une maladie qui engendre des troubles tels que la cécité, les infarctus, des insuffisances rénales, et même des amputations. Alors une chose est certaine : **plus vite on soigne, plus belle et plus longue sera la vie !**



OCTOBRE ROSE - SAMEDI 19 OCTOBRE

Le mois d'octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein. Cette année, c'est **le samedi 19 octobre, de 14h à 17h, au Parc de la Rochette à Manosque** que cette journée de sensibilisation se déroulera. **Le Lions Club a bien entendu répondu présent à l'appel des organisateurs.** Vous n'êtes pas sans savoir que le **Lions Club apporte souvent son soutien financier à des associations telles que «Du Cancer au Bien-être», située à Manosque.**

Petit plus cette année : **l'équipe du Lions Club offrira un goûter vers 16h** pour combler les petites faims !

N'hésitez pas à venir rencontrer le Lions Club sur son stand pour glaner des informations sur leurs actions et échanger avec eux !



A NOTER DANS VOS AGENDAS

- **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.
- **Le dernier week-end de novembre**, le Lions Club participera à la traditionnelle collecte pour la Banque Alimentaire.

Nous reviendrons sur ces deux dates clés dans le prochain numéro du magazine !



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

RENDEZ-VOUS LE 17 NOVEMBRE POUR LA 10^E ÉDITION DU TRAIL DES COLLINES DE GIONO !



MANOSQUE



TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Organisée par l'Entente Provençale Manosque Athlétisme, cette 10^e édition du Trail des Collines de Giono fait partie, comme chaque année, du Challenge Trail 04. **Cet événement sportif, devenu au fil des ans un incontournable**, allie à la fois effort, dépassement de soi et émerveillement devant les paysages que nous offre le bassin manosquin.

Cette année, le départ sera donné le 17 novembre 2024. Vous pourrez participer à l'un des **3 parcours proposés si vous êtes traileur, ou au parcours de marche. Petite nouveauté cette année : une course pour enfants est également prévue !**

LES PARCOURS

Sans surprise cette année, les parcours pour cette épreuve sont au nombre de 3 chacun avec leurs caractéristiques. A vous de voir si vous souhaitez vous défier sur le 24 km, le 15 km et le 7 km.

► Parcours 24 km

Dénivelé positif : 1100 m - Départ 9h
Petite variation de tracé par rapport à l'année dernière : il n'y aura pas de passage au sommet de la Garde et cela dans le cadre d'une mesure de protection de l'aigle de Bonelli.

► Parcours 15 km

Dénivelé positif : 550 m - Départ 10h

► Parcours 7 km

Dénivelé positif : 550 m - Départ 10h30

► Parcours Marche 12 km

Dénivelé positif : 400 m - non chronométré

► Courses enfants dans le Parc de la Rochette

Organisation de la journée

Vous pourrez retirer les dossards la veille, le samedi 16 novembre de 14h à 17h au Parc de la Rochette, ou bien le dimanche matin à partir de 7h30, toujours au Parc de la Rochette.

- **Pour la parcours 24 km** : Départ prévu à 9h, le début des podiums est programmé à 13h.

- **Pour le parcours 15 km** : Départ groupé sera donné à 10h. Les podiums débiteront dès 12h45.

- **Pour le parcours 7km** : Départ groupé est prévu à 10h30. Le début des podiums est programmé à 12h30.

- Le départ groupé du parcours marche (non chronométré) sera donné à 9h05.

- Les courses enfants se dérouleront de 12h à 12h30.

Les organisateurs tiennent à remercier chaleureusement les services de la mairie de Manosque pour leur investissement, ainsi que les mairies de Volx, Saint-Maime et Dauphin, qui permettent aux participants d'emprunter les sentiers de leur commune pour l'occasion.



SPORT PLANÈTE (MAIF)

Comme l'année dernière, Sport Planète est partenaire de cette 10^e édition. Pour une pratique responsable, vous êtes invité à gérer et réduire les déchets, diminuer votre empreinte carbone et donner une seconde vie aux équipements sportifs.

L'année 2024 est un peu particulière pour le Trail des Collines de Giono. En effet cet événement attire tous les ans de nombreux traileurs soufflera sa 10^e bougie. Les inscriptions sont ouvertes, c'est le moment de vous engager !

Le jour de la course, vous pourrez déposer dans une caisse prévue à cet effet des équipements sportifs (vêtements, chaussures, etc.) que vous n'utilisez plus, et également récupérer ceux qui vous plaisent ! N'hésitez pas une seule seconde, et surtout sensibilisez tout le monde à cet acte responsable.

UN TRAIL SOLIDAIRE

Pour cette 10^e édition, à chaque inscription, 1€ sera reversé à « Bouchkyri », une association qui œuvre auprès des enfants hospitalisés. Cette association, créée par Régine Trossat Chapotot, d'apporter un peu de joie aux enfants hospitalisés, car pour elle, « *redonner le sourire à un enfant hospitalisé restera toujours la plus belle des récompenses* ». L'association, entourée d'une équipe d'artistes au grand cœur, tous issus du milieu hospitalier et éducatif, propose chaque vendredi des interventions auprès des enfants hospitalisés. Une aventure clownesque qui, au fil des années, est devenue un rendez-vous très apprécié.

Association Bouchkyri
10 avenue. des Anciens Combattants
04220 Corbières

ET AUSSI DÉBUT NOVEMBRE...

Le 3 novembre, de 9h à 14h, se déroulera le Cross des Vannades. Des courses, toutes catégories confondues, s'enchaîneront toute la matinée dans ce cadre naturel, où les obstacles naturels ajoutent un petit plus à la compétition !



TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Dimanche 17 novembre - Parc de la Rochette
Manosque.

Inscriptions kms.fr

Infos : www.traildescollinesdegiono.fr



GRÉOUX-LES-BAINS

**MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN**

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



AGENDA DES EXPOS EN OCTOBRE 2024

MANE	Musée Salagon	Exposition "L'olivier, notre arbre" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Exposition "Jouets retrouvés" >15/12/2024	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Prieuré de Salagon	Expo "Traverser les Paysages" > 03/11/2024	...	☎ 04 92 75 70 50
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
BANON	12 Rue des Jardins	Atelier peint. Huile et couteaux (démonstration à l'année)	...	☎ 06 77 83 48 75
BANON	116 rue de l'Indus...	Exposition/Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Archives dépt	En voiture s'il vous plaît ! >30/09/2025	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Expo : « Lucioles... » > 23/12/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition : "Géologiques" > 31/08/2025	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Le monde des papillons 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Libération des Basses-Alpes > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Paysages du Géoparc > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	40 ans du Musée Promenade > 03/11/2024	...	☎ 04 92 36 70 70
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Apian Abelhat > 03/11/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Archives Dép	Histoires du pont de La Baume > 24/12/2024	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Verre à Verve > 26/10/2024	...	☎ 04 92 31 45 29
MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo permanente " L'Apocalypse "	10H-18H	☎ 04 92 87 40 49
MANOSQUE	3 Bd Elémir Bourges	Expo temporaire Saisons de poètes > 10/10/2024	...	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois et d'aujourd'hui > 31/12	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Les Expos du Château - octobre du 5 au 27	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Exposition Photo > 31/10/2024	15H-19H	☎ 06 75 67 82 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	"Idoles néolithiques de Provence">15/12/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Expo Temporaire " Sors de ta réserve" >15/12/	10H	☎ 04 92 74 09 59
RIEZ	1 Pl de la Colonne	Exposition Photos > 02/11/2024	...	☎ 06 22 84 59 42
FORCALQUIER	Hôtel Charembeau	Expo Dominique Gardey > 07/11/2024	...	☎ 06 14 74 24 11
FORCALQUIER	Galerie La Voûte	Exposition P. Ciuti > 31/10/2024	10H-18H30	☎ 06 14 74 24 11
ST-MICHEL-L'OBS	Office du Tourisme	Expositions Diverses > 31/10/2024	9H	☎ 07 49 18 62 48
ONGLES	Maison d'Histoire	Expo : Maison d'Histoire... > 31/12/2024	14H-18H	☎ 04 92 74 04 37
MOUSTIERS	Musée de la Fayence	Expo "Les Blancs de Moustiers"> 11/11/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 61 64
MOUSTIERS	Café Marguerite	Expo photo " Luc Vang " > 06/10/2024	...	☎ ...
MOUSTIERS	Ancien Presbytère	Expo-vente À nous deux la terre ! > 11/11/2024	...	☎ 04 92 78 06 03
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition Ced Vernay > 02/11/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition Gislaïne Arieu > 12/10/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition Charlotte Havret du 15/10 au 9/11	...	☎ 04 92 61 54 50
LURS	Arbefeuille Galerie	"D'après nature... Restitution" > 03/11/2024	15H-18H	☎ 06 11 40 54 16
SAINTE-TULLE	Hôtel de ville	EXPO SEIN'ART du 07 au 20/10/2024	8H30-17H30	☎ 04 92 78 20 06

AGENDA agenda



GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



LUNDI 30 SEPTEMBRE

LA BRILLANNE	Jardins de V-eaux	Ateliers Plantes et bien-être (Ts les jours >31/10)	11H-12H	☎ 06 77 04 44 92
--------------	-------------------	-----------------------------------------------------	---------	------------------

MARDI 1 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle B. Morucci	Conférence : Les rencontres de La Librairie	17H30-19H	☎ 04 13 37 75 55
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Devenir archivistes-volontaires / Begat Theater	18H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Octobre Rose > 31/10/2024	...	☎ ...
MOUSTIERS	Office de Tourisme	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
DIGNE LES BAINS	Hôtel du département	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

OBJECTIFS 2026, ÉTAPE N°1

MON HOME' *et moi* FAIT SA RÉVOLUTION !

UNE SÉLECTION ÉQUITABLE POUR L'AUTOMNE

- ▶ Linge de maison : avec la marque Sylvie Thiriez
- ▶ Canapés et décoration : avec la collection Home Spirit
- ▶ Vêtements hommes et femmes : Brandtex Copenhague, Dos Galgos Espagne



De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi

MHM Le ShowRoom
Ex interior's

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 66 68



Mon Hom' & Moi | mhm_manosque





GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



MERCREDI 2 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Salle B. Morucci	Apéritif convivial : Les rencontres de la Librairie	10H-12H	☎ 04 13 37 75 55
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	HOME/LAND - Begat Theater > 04/10/2024	18H-21H	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Rencontre avec Annette Becker	19H	☎ 04 92 75 01 25
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéologique	La crypte s'anime	...	☎ 04 92 61 09 73
FORCALQUIER	Mairie de Forcalquier	Conférence: De l'Arctique à l'Antarctique	18H-19H30	☎ ...

JEUDI 3 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
MOUSTIERS	Centre Village	Visite guidée du village tous les JEUDI	10h30 - 12h	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Musée Faience	Visite guidée du musée de la Faience	14H30	☎ 04 92 74 61 84
SISTERON	Place de la République	41ème Foire-Expo > 06/10/2024	...	☎ 06 79 17 07 79
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Conférence : Les comtes de Provence	18H	☎ 04 92 36 75 00
MALIJAI	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 4 OCTOBRE

MANOSQUE	Place d'En Gauch	Visage de l'immigration Italienne en Provence	18H30-20H	☎ 07 68 87 36 33
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Master class avec Philippe Bernold > 06/10/2024	18H30	☎ 06 80 96 08 84
REILLANNE	Café du cours	Concerts	20H-01H	☎ 04 92 76 53 84
QUINSON	Musée de Préhistoire	Conférence	18H-20H	☎ 04 92 74 09 59
MANOSQUE	Cinéma CGR	Conférence spectacle	20H-21H30	☎ 06 07 24 93 81
SISTERON	...	Festival de théâtre amateur > 06/10/2024	...	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	19H	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	C Culturel René Char	Théâtre musical : Une vie sur mesure	20H30	☎ 04 92 30 87 10
PEYRUIS	Foyer	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

Nouveau Service

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



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



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

AGENDA agenda



GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



SAMEDI 5 OCTOBRE

FORCALQUIER	Rue Louis Andrieux	Salon du mariage >06/10/2024	10H	☎ 06 82 23 49 73
MANOSQUE	MJC	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne Musical - Musique à Vienne	18H30	☎ 06 80 96 08 84
VOLONNE	Espace Notre Dame	Le Choeur d'Arts Lyriques (CALAS) recrute	10H-17H	☎ 06 33 93 72 73
CÉRESTE	Parc	Cerest'ival	10H30-18H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Histoires du 1er (Fête de la Planète)	10H30	☎ 04 92 70 48 20
MOUSTIERS	Centre village	Marché potier > 06/10/2024	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline 2024 - Crystal Musette	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Océans de savoirs. Avec Aline Chenu	10H30	☎ 04 92 70 48 20

DIMANCHE 6 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne Musical - Concert étudiants	18H30	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	Parc de la Thomassine	Contes musicaux avec Éric Frèrejacques	12H-17H	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Journée internationale de la géodiversité	14H	☎ 04 92 36 70 70
MOUSTIERS	Domaine de Valx	Faire ses conserves - Atelier gratuit	9H30-16H30	☎ 04 92 74 68 00
ST MICHEL L'OBS.	Ctre village	Octobre Rose	9H - 13H	☎ ...
CORBIERES	...	LOTO de Corbières en Provence	14H-19H	☎ 07 88 33 11 24

LUNDI 7 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Faces Nord - Cirque - Les échappées > 11/10	...	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Couvent des Cordeliers	Les "Rural'Sciences"	18H-20H	☎ 04 92 72 50 68
FORCALQUIER	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

20
SEPTEMBRE
24



TÉTÉ
ALEXIS HK
& BENOIT DORÉMUS
CHILL BUMP · DJ PONE
DAVODKA · LA MARMITE
KARAOKÉ ORCHESTAR
CALO'R FLAMENCO · LOLA
ATOMESIS · PAYBACK · OPERCULE
EXILS · KEYIFE

20
DÉCEMBRE
24



GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



MARDI 8 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
VOLX	Espace Simone Weil	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
VALENSOLE	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
MOUSTIERS	Office de Tourisme	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Apéro-contes	18H-20H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne Musical - Prestige de la flûte	18H30	☎ 06 80 96 08 84
NIOZELLES	Salle communale	Qi Gong (tous les mardis)	...	☎ 06 56 81 53 16

MERCREDI 9 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	C. Culturel René Char	Atelier Famille : Origami animé en stop-motion	14H-16H	☎ 04 92 30 87 17
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre des congrès	Automne Musical - Film "montagne et musique"	18H30	☎ 06 80 96 08 84
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes en famille	14H30-16H30	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéologique	La crypte s'anime	...	☎ 04 92 61 09 73

JEUDI 10 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MOUSTIERS	Centre Village	Visite guidée du village tous les JEUDI	10H30 - 12H	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Symphonies zoologique et gastronomique	18H30	☎ 06 80 96 08 84
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Conférence : Maria Borrély	18H	☎ 04 92 36 75 00

VENDREDI 11 OCTOBRE

MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Coups de cœurs de la rentrée littéraire	17H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Danse : Alter	20H30	☎ 04 92 30 87 10
SIGONCE	Salle Barlière du Lauzon	Deux écrivains en dialogue	18H30-20H	☎ 06 01 23 23 30



LAURENT RAMBICUR FAÇADES

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

**04860
Pierrevert**

E.L Rambicur Façades





GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



SAMEDI 12 OCTOBRE

LES MÉES	Gymnase	Quel temps il fait dehors	18H30-20H	☎ 06 12 97 50 89
MANOSQUE	Médiathèque	Rencontre avec Beata Umubyeyi...	10H30	☎ 04 92 74 10 54
SISTERON	Complexe sportif	Louna Boxing	18H	☎ 06 03 56 07 33
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier écriture avec Françoise Broilliard	9H30-12H	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Automne Musical - Florilège d'airs sacrés	18H30	☎ 06 80 96 08 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lecture Musicale "L'homme qui vient"	16H-17H	☎ 04 92 70 48 20
VOLONNE	Espace M Perona	Journée Sport-Santé	10H	☎ 04 92 64 07 57
MANOSQUE	La Cpasule	Concert : Atomesis / Rayback/Opercule	21H	☎ 04 92 72 19 70

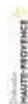
DIMANCHE 13 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	Place G de Gaulle	Trail de Digne-les-Bains 2 ^{ème} édition	9H-14H	☎ 06 37 31 72 60
ORAISON	Centre ville	Fête de l'amande	9H-18H	☎ 04 92 78 60 80

ORAISON

FÊTE DE L'AMANDE

17^{ème} ÉDITION
DIMANCHE
13 OCT. 2024





GRÉOUX-LES-BAINS

**MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN**

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



DIMANCHE 13 OCTOBRE (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	Église	Calas en concert	17H-18H30	☎ 06 33 93 72 73
CHÂTEAU-ARNOUX	P de la Resistance	Brocante Vide Greniers	...	☎ 06 68 64 03 15
SAINTE-TULLE	Salle. G Vachier	Cabaret - sur réservation	12H-19H	☎ ...
MONTFURON	EGL. ND St Elzear	Rencontres musicales Musiciens Amateurs	15H-16H30	☎ 06 26 02 34 70

MARDI 15 OCTOBRE

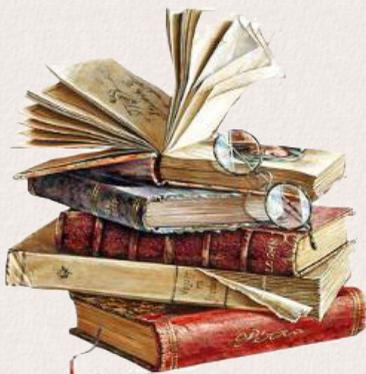
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
VALENSOLE	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
NIOZELLES	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16
PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
MOUSTIERS	Office de Tourisme	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Article 353 du Code Pénal - Théâtre	20H30-22H	☎ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	Usine ARKEMA	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 16 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéologique	La crypte s'anime	...	☎ 04 92 61 09 73
------------------------	----------------------	-------------------	-----	------------------

JEUDI 17 OCTOBRE

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
MOUSTIERS	Centre Village	Visite guidée du village tous les Jeudis	10H30 - 12H	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84



Des Livres et Vous !

Villeneuve les 18,19 et 20 octobre 2024

Expositions • Ateliers • Démonstration d'écriture en braille
Lectures • Présence de libraires et éditeurs
Présence et dédicaces d'écrivains locaux
Liv'Exchange Géant • Balade littéraire • Dictée...

Programme complet : Mairie de Villeneuve 04 92 78 12 31 | contact@villeneuve.fr | <https://villeneuve.fr>

GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



JEUDI 17 OCTOBRE (suite)

MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
MONTFURON	Eglise	Musique classique (Mme Déo)	15H-18H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Conférence : Les combattants bas-alpins...	18H	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Théâtre : Un fil à la patte	19H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Petite Salle J. Le Bleu	Calo'r Flamenco	19H	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 18 OCTOBRE

MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Journées Littéraires : "Des Livres et Vous"	14H-16H	☎ 06 88 52 99 46
DIGNE-LES-BAINS	...	Journées nationales de l'architecture > 20/10/24	...	☎ 04 92 36 62 62
VOLX	Foyer rural	FESTIVOLX les deux spectacles du vendredi	Journée	☎ 06 45 16 91 61
VILLENEUVE	Salle polyvalente	Des Livres et Vous (spécial enfant dès 14h)	Dès 14h	☎ 04 92 78 42 31
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre Congrès	Soirées Etoile «Un soir au bar de la Marine»	20H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée Karaoké	19H	☎ 04 92 78 00 00

SAMEDI 19 OCTOBRE

MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes & Cuisine - atelier parent-enfant	15H-17H30	☎ 07 68 57 56 11
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Aérodrome	Journée des métiers de l'aéronautique	10H-18H	☎ 04 92 64 29 71
VOLONNE	Salle polyvalente	Repair Café	14H-17H	☎ ...
VOLX	Foyer rural	Stage de théâtre adultes et spectacle le soir	Journée	☎ 06 45 16 91 61
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Des Livres et Vous	Dès 10h	☎ 04 92 78 42 31
MANOSQUE	Porte Saunerie	Octobre Rose	9H-12H	☎ ...
MANOSQUE	Parc de la Rochette	Octobre Rose	14H -17H	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	Karaoké Orchestar	21H	☎ 04 92 72 19 70

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2024

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

UN SOIR AU BAR
DE LA
MARINE

d'après les œuvres de Marcel Pagnol

Florilèges de scènes de « Marius et Fanny »

Par la Compagnie
DANS LA COUR DES GRANDS

VENDREDI 18
OCTOBRE
À 20H30

BILLETS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME
ET EN LIGNE : www.durance-luberon-verdon.com

Plein tarif : 19€, Tarif réduit* : 14€, Gratuit pour les moins de 12 ans
*(demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

ICI

et nulle part ailleurs !

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON



ALPES DE HAUTE
PROVENCE



CHÂTEAU
SAINT-JEAN
LES DURANCE



Festi
Gréoux





GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



DIMANCHE 20 OCTOBRE

DRAIX	Pré Neuf	Fête de la Poire Sartheau Blanche à Draix	9H-17H30	☎ 06 62 87 48 93
MALIJAI	...	2ème montée des passionnés	Journée	☎ 06 67 44 22 74
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	OCTOBRE ROSE : SAINTE-TULLE SE MOBILISE	Journée	☎ 04 92 78 20 06
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Noisettes, à la recherche de la planète idéale	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
VOLX	Foyer rural	Stage de théâtre adultes et spectacle	Journée	☎ 06 45 16 91 61
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Des Livres et Vous - Livr'Echange, dictée à 14h30	Dès 10h	☎ 04 92 78 42 31

LUNDI 21 OCTOBRE

ORAISON	Le Château	Contes d'automne	10H	☎ 04 92 78 70 82
----------------	------------	------------------	-----	------------------

MARDI 22 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
VALENSOLE	Grande Fontaine	Visite des sources du plateau de Valensole	17H-19H	☎ 06 11 89 17 01
NIOZELLES	Salle communale	Qigong > tous les mardis	...	☎ 06 56 81 53 16

OBSERVATIONS DU CIEL
EN JOURNÉE ET EN SOIRÉE

Centre astro
St-Michel-L'Observatoire

SPECTACLES DE PLANÉTARIUM



OUVERT PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES, DU 18 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE !
 Programmation complète et réservations sur **WWW.CENTRE-ASTRO.COM**

GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



MARDI 22 OCTOBRE (suite)

PIERREVERT	Salle Frache	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30-16H30	☎ 06 34 98 65 52
MOUSTIERS	Office de Tourisme	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 23 OCTOBRE

DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéologique	La crypte s'anime	...	☎ 04 92 61 09 73
ORAISON	Le Château	Atelier artistique	9H30	☎ 04 92 78 70 82
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

**ÊTRE DIPLOMÉ(E)
DE NIVEAU BAC+5 DANS LE 04,
C'EST POSSIBLE !**

Inscription possible
Jusqu'à fin octobre !

“Devenez, **Manager de la
Performance Marketing et
Commerciale en alternance.**”



une école



Un renseignement ? Contactez nous :

04 92 70 75 38 - www.supalternanceprovence.fr





GRÉOUX-LES-BAINS

MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



JEUDI 24 OCTOBRE

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84

VENDREDI 25 OCTOBRE

MOUSTIERS	Musée Faïence	Visite guidée du musée de la Faïence	14H30	☎ 04 92 74 61 84
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
DIGNE LES BAINS	Médiathèque	Soirée poésie	18H	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Divers lieu	Manosque Halloween Festival > 31/10	Dès 14h30	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

-20%
de remise
immédiate

du 28 Octobre au 2 Novembre 2024

GRANDE FÊTE DE LA COURGE

3 MAGASINS

Valensole - Manosque - Venelles

UNE COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS EN VENTE DIRECTE



SAMEDI 26 OCTOBRE

RIEZ	Salle des fêtes	Jacques Prévert conté et raconté	10H-18H	☎ 06 12 97 50 89
VALENSOLE	Salle Polyvalente	Halloween Valensole enfants et adultes	15H-1H	☎ 07 66 14 13 67
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	43e Rencontre internationale accordéon et culture	21H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Centre ville	Manosque Halloween Festival > 31/10	14H30 - 16H30	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

DIMANCHE 27 OCTOBRE

PIERREVERT	Place de la Mairie	Brocante vide grenier vide jouets	Journée	☎ 06 27 64 31 72
ESPARRON DE V	Corniche des Aires	Fête de la courge	Journée	☎ 06 64 46 09 09
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	43e Rencontre internationale accordéon et culture	14H-18H	☎ 04 92 30 87 10
SISTERON	Office de Tourisme	Détective Club : jeu d'enquête en nature	14H-17H	☎ 06 15 61 28 55
ORAISSON	Place du Kiosque	Brocante de la FAAB	8H - 18H	☎ 06 35 50 02 98
MANOSQUE	Les Vannades	Manosque Halloween Festival > 31/10	14H - 17H	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

LUNDI 28 OCTOBRE

MANOSQUE	Cinéma CGR	Manosque Halloween Festival > 31/10	Aprèm/Soirée	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...



Atelier du Chineur

«*Fabrice chine, chouchoute et restaure chaque objet présent dans sa boutique. Parmi les bijoux, les meubles, la vaisselle et la décoration, tu trouveras assurément de quoi faire ton bonheur ou celui de tes proches. Va à la rencontre de Fabrice et laisse-toi guider par ce passionné*»

Fabrice NOBLET - Brocanteur

5 Rue Guilhempière - 04100 Manosque // Tél. 06 99 56 91 36
fabricenoblet@orange.fr

Les 29, 30, et 31 Octobre,
L'Atelier du Chineur et l'Association Fleur de Lys
vous proposent de découvrir des scènes
mythiques* du film «Hostel»...

Rendez-vous au sous-sol de l'ancienne
pharmacie de l'Hôtel de Ville

* Parcours en petit groupe pour les 15 ans et +



GRÉOUX-LES-BAINS

**MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER
CONTRE LE CANCER DU SEIN**

DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
COMPLET EN FLASHANT
LE QR CODE



MARDI 29 OCTOBRE

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30-18H30	☎ 06 77 16 54 05
MOUSTIERS	Office de Tourisme	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
MANOSQUE	Centre Giono	Parenthèses du Mardi lecture musicale	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Divers lieux	Manosque Halloween Festival > 31/10	9H30 - 16H30	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

MERCREDI 30 OCTOBRE

SISTERON	Office de Tourisme	Escape Game en nature	14H-17H	☎ 06 15 61 28 55
DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéologique	La crypte s'anime	...	☎ 04 92 61 09 73
ORAISON	Le Château	Contes d'automne	10H	☎ 04 92 78 70 82
ORAISON	Le Château	Atelier artistique "Léontine Soulier"	9H30	☎ 04 92 78 70 82
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Divers lieux	Manosque Halloween Festival > 31/10	9H30 - 16H30	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

JEUDI 31 OCTOBRE

ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite commentée du Vieux Moulin	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
CORBIERES	...	Soirée Halloween	17H-23H50	☎ 07 88 33 11 24
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...
MANOSQUE	Divers lieux	Manosque Halloween Festival	9H30 - 23H30	☎ 04 92 70 34 00

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





VENDREDI 1 NOVEMBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Plénitude étoilé	19H-20H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

SAMEDI 2 NOVEMBRE

ORAISON	Centre ville	Grand Cabaret - 3 ^e Édition - Sur résa.	19H - 1H	☎ 06 35 50 02 98
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Nuit de l'Automne	11H-19H30	☎ 06 37 88 71 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre de Congrès	Foire aux Santons > 3/11	14H - 18H	☎ ...
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Thé dansant animé par Aix Music	14H - 18H	☎ 06 31 48 80 27

C'EST LA REPRISE L'ATHLÉTISME À MANOSQUE !

C'est la reprise de l'athlétisme à Manosque.
Le 1^{er} entraînement pour les plus jeunes s'est tenu
le samedi 14 septembre. Petit focus...



MANOSQUE

UNE REPRISE DANS LA BONNE HUMEUR !

Le samedi 14 septembre, pas moins de 72 enfants de la catégorie Éveil Athlé/Pous-sins se sont retrouvés sur la piste du stade de la Ponsonne à Manosque. Pour certains, c'était une première, découvrant la piste sous un beau soleil. Pour d'autres, il ne s'agissait que de quelques minutes avant de retrouver leurs repères, les copains et les encadrants. Une belle saison s'annonce pour les athlètes. Comme chaque mois, nous suivrons de près leurs performances au fil de la saison.

Nous relayerons également les informations concernant les autres disciplines du club...

Nous souhaitons une belle saison
2024-2025 à tous les athlètes !



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com

www.manosque.athle.com

Suivez le club sur les réseaux facebook :

EPM Athlétisme - Officiel

PORTRAIT D'ARNAUD DEMOL, UN DES PILIERS MAJEURS DE L'EP MANOSQUE HANDBALL

Ce mois-ci, nous dressons le portrait d'Arnaud Demol, l'un des piliers du club. Pour l'occasion, il s'est prêté au jeu des questions-réponses !



MANOSQUE



Arnaud Demol

Mouv'in : « Arnaud, peux-tu te présenter en quelques mots et nous dire ce qui t'a conduit à ton poste actuel à l'EP Manosque Handball ?

Arnaud : Je suis né et j'ai grandi dans notre beau département du 04. J'ai découvert le handball par le biais de mon père qui était gardien de but et fervent supporter du club de Val Durance. Pour ma part, j'ai commencé au collège en classe de 6^e en section handball.

J'ai maintenant 27 ans et cela fait 7 ans que j'ai rejoint l'EP Manosque Handball en tant que joueur et entraîneur. En 2018 sous l'impulsion du président Edouard VOIRY, le club m'a offert la possibilité de passer le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS), mention Activités Physiques pour Tous (APT), spécialité Éducateur sportif mention Handball. Cette formation d'un an en alternance m'a permis de découvrir de l'intérieur la gestion et le fonctionnement d'une association sportive, de me former et d'apprendre aux côtés d'entraîneurs déjà diplômés comme Benjamin BENETON et Thibaut CORRERA, tous deux salariés du club à ce moment-là.

Grace à cette formation, j'ai pu être salarié, d'abord auprès du Comité 04 de handball pour la saison 2022-2023 puis, depuis un an, au niveau de l'EP Manosque

Mouv'in : Justement, 1 an à ce nouveau poste, c'est l'occasion d'un bilan ?

Arnaud : Depuis ma prise de fonction en septembre 2023, j'ai la chance de travailler en étroite collaboration avec mon ami et directeur sportif bénévole du club. Thibaut CORRERA.

Mon travail de tous les jours consiste d'abord à **préparer et mettre en place des entraînements** pour les différentes équipes dont j'ai la charge. Ensuite une de mes missions est la gestion administrative du club, en particulier l'établissement des licences ainsi que la recherche et la gestion des sponsors.

J'interviens aussi dans les différentes écoles de Manosque et à la section sportive du collège du Mont D'Or. Ce qui est le plus passionnant dans ce métier est de faire progresser les pratiquants quel que soit leur âge, de voir leur sourire et leur plaisir de jouer lors de chaque entraînement et de voir l'amélioration du niveau des équipes au fil des années. A noter que cette saison sportive 2024-2025, dans le souci constant de proposer des entraîneurs qualifiés pour encadrer les nombreux jeunes qui lui sont confiés, l'EP Manosque Handball accueille Joris AVENENGO qui va passer son BPJEPS en alternance avec nous.

« LE PLUS PASSIONNANT DANS CE MÉTIER EST DE FAIRE PROGRESSER LES PRATIQUANTS QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE, DE VOIR LEUR SOURIRE ET LEUR PLAISIR DE JOUER »

Mouv'in : Tu entraînes, entre autres, l'équipe sénior féminine, que peux-tu nous dire à ce sujet ?

Arnaud : Cela fait maintenant 4 ans que je suis entraîneur de l'équipe sénior féminine, un très bon groupe s'est formé au fil des années et cette année nous avons la chance d'accueillir 6 jeunes joueuses formées au club qui jouaient en U-17 (moins de 17 ans) l'an dernier. L'année dernière fut une belle saison avec, l'équipe finissant sur une très belle 4^e place, malgré de graves blessures en milieu d'année. **Cette saison s'annonce tout aussi passionnante avec un effectif conséquent et de qualité** et j'ai la chance d'accueillir sur le banc à mes côtés Julie Boyadjian, ancienne joueuse de très bon niveau et maintenant coach. **Notre objectif est clair : finir dans les trois premières places du championnat et viser une montée en pré-national d'ici 2 ans !**

Mouv'in : Et ta vision sur les autres équipes ?

Arnaud : En ce qui concerne les équipes de jeunes, **l'objectif est avant tout de fournir un encadrement de qualité**, d'avoir un effectif suffisant pour permettre d'engager des équipes dans toutes les catégories d'âge, d'augmenter l'effectif féminin, et de **rester au niveau régional pour les équipes qui y sont déjà : c'est déjà là un objectif ambitieux !** Je suis également joueur au sein de l'équipe séniors garçons qui évolue au niveau régional. Cette année, nous accueillons un nouveau coach qui va insuffler quelque chose de nouveau. Nous sommes également renforcés par des jeunes formés au club. Suite à un concours de circonstances, nous avons été malencontreusement relégués la saison dernière du niveau excellence au niveau honneur territorial. **L'objectif est clairement de jouer les premières places du classement** cette année afin de retrouver au plus tôt le niveau excellence.

Mouv'in : Et ta vision plus personnelle du futur ?

Arnaud : D'abord, sur le plan personnel cette année est une année particulière car ma femme et moi allons avoir la joie d'accueillir notre premier enfant. Plus professionnellement et sportivement, le fait de continuer à apprendre et de **permettre à des jeunes de s'épanouir dans ce sport au travers des magnifiques valeurs qu'il véhicule est ma principale motivation.**»



A l'entraînement : la joie partagée de faire évoluer nos jeunes joueurs et joueuses

LA RECETTE SUCRÉE



PARFAIT À LA CRÈME DE MARRON



PRÉPARATION

Préparation de la gélatine

● Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant environ 5 minutes pour les ramollir. Si vous utilisez de la gélatine en poudre, faites-la dissoudre dans un peu d'eau froide.

Préparation de la base de crème de marron

● Dans une casserole, faites chauffer la crème de marron à feu doux avec le beurre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et légèrement chaud. Retirez du feu.

Incorporation de la gélatine

● Égouttez les feuilles de gélatine ramollies et ajoutez-les au mélange de crème de marron chaud. Remuez bien jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Laissez refroidir.

Préparation de la crème fouettée

● Dans un bol résistant à la chaleur, fouettez les jaunes d'œufs avec un peu de sucre glace au bain-marie jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et légèrement épais.

● 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.

Assemblage du parfait

● Incorporez délicatement le mélange de crème de marron refroidi aux jaunes d'œufs mousseux.

● Ajoutez ensuite la crème chantilly en trois fois, en mélangeant délicatement pour ne pas faire retomber la préparation..

Mise en forme

● Répartissez le mélange dans des verrines ou des moules individuels. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou jusqu'à ce que les parfaits soient bien pris.

Décoration et service

● Avant de servir, décorez chaque parfait avec un peu de crème de marron supplémentaire, des marrons glacés émiettés et des copeaux de chocolat.

Ce parfait à la crème de marron est un dessert raffiné et gourmand, parfait pour les amateurs de marrons et idéal pour finir un repas sur une note douce et crémeuse. Bon appétit !



INGRÉDIENTS

Pour le parfait

- 300g de crème de marron
- 400ml de crème fraîche liquide (à 30% de matière grasse)
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 4 jaunes d'œufs
- 50g de beurre
- 4 feuilles de gélatine (ou 8g de gélatine en poudre)

Pour la décoration

- Marrons glacés
- Copeaux de chocolat
- Un peu de crème de marron supplémentaire



Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

**Boutique d'usine ouverte
du lundi au vendredi de 9h à 17h**



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 !

Couleurs Paysannes
Nos terroirs, entre vos mains

DUO DE COURGES & PATATE DOUCE RÔTIS

8 personnes 1 heure 20 minutes



LES INGRÉDIENTS

- * Produits Couleurs Paysannes
- * 1 courge butternut
- * 1 potimarron
- * 1 grosse patate douce
- * 1 gros oignon
- * 3 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe curry en poudre
- 1 c. à soupe cumin
- * 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- * 2 gousses d'ail
- * Sel aromatisé et poivre



LA PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
 2. Épluchez et découpez en gros morceaux les courges, la patate douce et l'oignon, coupez finement les 2 gousses d'ail épluchées.
 3. Placez ces morceaux dans un plat allant au four. Versez par dessus l'huile d'olive et l'assaisonnement.
 4. Mélangez bien puis enfournez pour 50 minutes de cuisson. Remuez à mi cuisson.
 5. Servez chaud.
- Dégustez en accompagnement ou en plat principal avec une belle salade verte* de Couleurs Paysannes bien sûr !



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

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



TAUREAU
21/04 > 21/05

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



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

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



CANCER
22/06 > 22/07

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



LION
23/07 > 23/08

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



VIERGE
24/08 > 22/09

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



BALANCE
23/09 > 23/10

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



SCORPION
24/10 > 22/11

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



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

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



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

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



VERSEAU
21/01 > 18/02

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



POISSONS
19/02 > 20/03

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

30^{ème} **FOI**
AUX **RE**
SANTONS
Gréoux-les-Bains

DU 25 OCTOBRE
AU 3 NOVEMBRE
2024



ICI

et nulle part ailleurs !

CENTRE DE
CONGRÈS
L'ÉTOILE

Horaires :
de 14h à 18h

