

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE

#191 • Avril 2025
www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

MOV-IN

SORTIES

CAHIER DÉCO HABITAT MAISON

ÉVÈNEMENTS



ZA des Bastides Blanches
04220 Sainte-Tulle
Tél. 06 02 27 90 77
<https://elementscycles.fr>

joël vilcoq

chocolatier
confiseur



La chocolaterie Joël Vilcoq vous embarque
à la découverte du cacao



Tablette d'or pour le guide 2024

62 rue Grande 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 00 58
<https://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

19/ANS

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EURL AU CAPITAL DE 5000€

RCS MANOSQUE 851 680 702

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #191 • Avril 2025

Les jours s'allongent de plus en plus et, même si, au moment où ce magazine se boucle, le printemps semble tarder à s'installer... ne perdons pas espoir, il finira par arriver !

Ce numéro d'avril est encore bien riche en informations et en événements. Ce mois-ci, nous célébrons Pâques, et impossible d'échapper aux œufs en chocolat et autres gourmandises ! Votre artisan chocolatier Joël Vilcoq vous propose des créations uniques, fabriquées à Manosque, sans colorants ni conservateurs, et avec des chocolats de grande qualité. Vos papilles vont en redemander...

Puisque nous parlons gourmandise, ne manquez pas le Salon Vins et Saveurs, organisé par le Lions Club de Manosque, du 4 au 6 avril. Une belle occasion de découvrir les pépites de notre terroir ! Avec le retour des beaux jours, vient souvent l'envie de renouveau. C'est donc le moment idéal pour repenser la déco et l'aménagement de votre intérieur !

Retrouvez dans le cahier Déco/Habitat/Maison des idées et inspirations pour embellir votre lieu de vie.

Côté événements, le mois d'avril s'annonce animé. Le Centre Culturel René Char propose une programmation variée pour tous et toutes, et La Capsule MJC a également concocté un programme riche en découvertes. Enfin, la Corse s'invite à Gréoux-les-Bains : polyphonies, marché de producteurs... un beau voyage en perspective ! Et bien sûr, comme chaque mois, retrouvez l'agenda des animations et festivités à ne pas manquer.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous donne rendez-vous début mai pour le prochain numéro.

À très vite !

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



ROSSINI Maison de Ventes aux Enchères JOURNÉES D'ESTIMATIONS GRATUITES

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

MANOSQUE

MARDI 29 AVRIL

09:00 - 14:00 - Au Campanile Hôtel, rue du Temple

14:00 - 18:00 - Rdv à domicile sur demande dans
toutes les Alpes de haute-Provence (04)

MERCREDI 21 MAI

09:00 - 14:00 - Au Campanile Hôtel, rue du Temple

14:00 - 18:00 - Rdv à domicile sur demande dans
toutes les Alpes de haute-Provence (04)



SUR RENDEZ-VOUS

Maître Romain Verlomme-Fried

06 69 03 09 24

rossini.sud@rossini.fr



Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois d'**Avril 2025**



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

SORTIE LE 2 AVRIL



MINECRAFT, LE FILM

Jack Black, Jason Momoa, Danielle Brooks
Bienvenue dans l'univers de Minecraft où la créativité est essentielle à la survie ! Quatre outsiders – Garrett, Henry, Natalie et Dawn – sont soudainement projetés à travers un mystérieux portail menant à La Surface – un incroyable monde cubique qui prospère grâce à l'imagination. Pour rentrer chez eux, il leur faudra maîtriser ce monde (et le protéger de créatures maléfiques comme les Piglins et les Zombies), tout en s'engageant dans une quête fantastique aux côtés de Steve, expert fabricant.



OZI, LA VOIX DE LA FORÊT

Amandla Stenberg, Laura Dern, Djimon Hounsou

Ozi, un jeune orang-outan, est séparée de ses parents à la suite d'un feu de forêt. Elle grandit dans une réserve, entourée d'autres animaux devenus ses amis. Mais un jour, guidée par son instinct, elle décide de partir à la recherche de sa famille. Dans sa quête, elle va découvrir la beauté de la nature mais aussi les dangers qui la menacent. Ozi se lance alors dans une incroyable aventure pour retrouver ses parents et sauver la forêt tropicale.

SORTIE LE 9 AVRIL



DOUX JÉSUS

Marilou Berry, Isabelle Nanty, Anne Benoit

Sœur Lucie, religieuse dévouée, décide de fuir son couvent au bout de 20 ans pour retrouver son amour de jeunesse. C'est pour elle le début d'une aventure extraordinaire qui mettra sa foi à l'épreuve et la confrontera au monde d'aujourd'hui plein de surprises et de tentations..

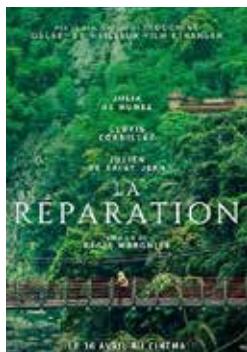


ZION

Sloan Decombes, Philippe Calodat, Zebriest

En Guadeloupe, Chris partage son temps entre deals, aventures sans lendemain et rodéos en moto. Repéré par Odell, le caïd du quartier voisin, Chris se voit confier une livraison à risque. Malgré la mise en garde de son meilleur ami, il accepte la mission. Mais le jour de la livraison, il découvre qu'un bébé a été déposé devant sa porte.

SORTIE LE 16 AVRIL



LA RÉPARATION

Julia de Nunez, Clovis Cornillac, Julien De Saint-Jean

Quelques heures avant l'attribution de sa 3ème étoile, le célèbre chef Paskal Jankovski disparaît avec son second lors d'une partie de chasse. A 20 ans, sa fille Clara se retrouve seule aux commandes du restaurant. Deux ans plus tard, elle reçoit une mystérieuse invitation pour Taïwan...



RAPIDE

Paola Locatelli, Alban Lenoir, Anne Marivin

Max a toujours aimé aller vite. Elle ne sait pas faire autrement. Alors quand elle découvre le karting, c'est une évidence : elle sera championne de F1. Les compétitions juniors s'enchaînent, les victoires aussi. Pourtant, à 17 ans, aucune écurie ne la retient. Sa faute principale : être une jeune femme dans un sport d'hommes.

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

SORTIE LE 23 AVRIL



DES JOURS MEILLEURS

Valérie Bonneton, Michèle Laroque, Sabrina Ouazani

A la suite d'un accident de voiture, Suzanne perd la garde de ses trois enfants. Elle n'a plus le choix et doit se soigner dans un centre pour alcooliques. A peine arrivée, elle y rencontre Alice et Diane, deux femmes au caractère bien trempé... Denis, éducateur sportif, va tenter de les réunir autour du même objectif : participer au rallye des Dunes dans le désert marocain. Il devra s'armer de beaucoup de patience et de pédagogie pour préparer cet improbable équipage à atteindre son objectif.



UNTIL DAWN : LA MORT SANS FIN

Ella Rubin, Michael Cimino (II), Odessa A'zion

Un an après la mystérieuse disparition de sa sœur Mélanie, Clover et ses amis se rendent dans la vallée reculée où elle a disparu pour chercher des réponses. Alors qu'ils inspectent une auberge de jeunesse abandonnée, ils se retrouvent traqués par un tueur masqué et horriblement assassinés un par un... mais se réveillent ensuite et se retrouvent au début de la même soirée.

ET AUSSI...



Evadez vous chez nous...

Canapés et déco

Vêtements H&F

Linge de maison

MON HOME'
et moi

Nos avant-premières ! 🦎

MHM

Showroom des grandes marques

Lit design

Abat-jour

Rideaux

Coussins



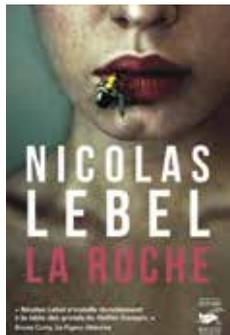
MHM Le ShowRoom - Ex interior's
A côté de Monoprix - 18 Avenue Jean Giono
04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68
interiors.manosque@gmail.com
De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi

Retrouvez les dernières nouvelles dans le cahier Déco/Habitat/Maison



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

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 !



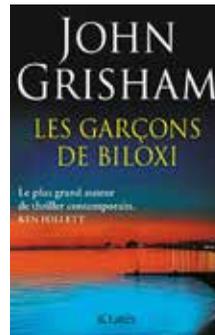
LA RUCHE

Nicolas Lebel
Éditions du Masque

AGenève. Un homme en costume s'arrête devant un sans-abri, lui donne son portefeuille, tous ses vêtements, et s'éloigne, nu, une arme à la main. À travers la vitre d'un restaurant, il fait feu sur un client avant de retourner l'arme contre lui. Strasbourg. Une femme en accoste une autre dans la rue,

avant de l'abattre et de se donner la mort. Même modus operandi. Pourtant, les tueurs ne se connaissaient pas et ne connaissaient pas leurs victimes. À la tête des Furies, un groupe d'assassins professionnels, Alecto comprend aussitôt : quelqu'un en veut à son business, peut-être même aux Furies. Mais qui ? Avec son équipe, dont l'indomptable Yvonne Chen, il fait face à une bande de tueurs d'un genre nouveau, pourvus d'aussi peu de scrupules que lui, et tente de sauver sa peau à l'heure où les Furies doivent affronter la Ruche.

Nicolas Lebel, surnommé le « David Fincher du polar français », lauréat du Prix des Lecteurs du Livre de Poche, signe un thriller très visuel mêlant énigme, espionnage et action.



LES GARÇONS DE BILOXI

John Grisham
Éditions Lattès

Connue pour sa station balnéaire, ses plages et ses fruits de mer, Biloxi a un côté plus sombre, entre corruption et débauche, allant des jeux d'argent aux tueurs à gages en passant par la prostitution, l'alcool de contrebande puis la drogue. Nés dans des familles croates, Keith Rudy et Hugh Malco grandissent à Biloxi dans les années 1960, ils sont très amis et

les vedettes de la Little League de baseball. À l'adolescence, leurs vies prennent des tournures différentes. Le père de Keith, devenu procureur de renom, est déterminé à « nettoyer la côte », alors que celui de Hugh prend la tête de la mafia locale. Les garçons suivent les traces de leurs pères, Keith étudie le droit et Hugh travaille dans les boîtes de nuit familiales. Inexorablement, les deux clans sont amenés à se confronter, et c'est finalement dans une salle d'audience qu'ils vont se retrouver. Une grande saga, un suspense addictif, le maître John Grishamest de retour.

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Carole Delporte

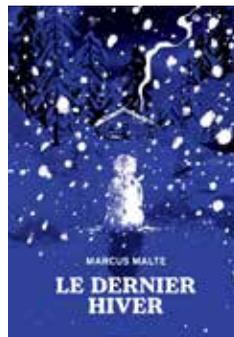


LA GUERRE PAR D'AUTRES MOYENS

Karine Tuil
Éditions Gallimard

Un an après avoir quitté l'Élysée, Dan Lehman, ancien président de la République, n'est plus que l'ombre de lui-même. Le couple iconique qu'il formait avec l'actrice Hilda Müller n'est qu'une façade. Alcoolique, menacé par des affaires judiciaires, il tente de revenir sur la scène médiatique

tandis que Hilda tient le rôle principal d'un film qui pourrait être sélectionné au festival de Cannes. Mais les fractures de leur vie privée brouillent les frontières entre drame personnel et fiction. Avec ce nouveau roman puissant, Karine Tuil sonde les mécaniques cruelles du pouvoir. Dans cette comédie humaine où l'addiction répond à la difficulté de vivre, où la jeunesse et le capital social deviennent les meilleures armes de séduction se joue une guerre clandestine, mais qui en sortira victorieux ?



LE DERNIER HIVER

Marcus Malte
Éditions du Rouergue

Il se sera appelé Lenno, Colonel McKinsey, Perrine, Maman, Mister Freeze, Charlie, Phurbu. On lui aura parfois donné le traditionnel nez en carotte, l'écharpe, les branches en guise de bras. Au soir de ses multiples hivers, il retrace son existence menée à travers les siècles et

les continents. De la ruée vers l'or à Tchernobyl, du Manitoba à la Bérézina, chaque vie lui permet de s'émerveiller de la faune et de la flore, de la beauté des paysages, du cadeau précieux qu'est la vie. Mais chaque renaissance lui montre aussi ce que l'homme fait à la nature, les guerres, les catastrophes industrielles, l'accaparement des ressources naturelles. En revenant sur ses vies, il nous offre un conte initiatique bouleversant, en forme d'avertissement irrévocable pour l'espèce humaine.

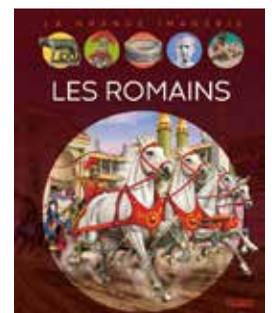


JEUNESSE

LES ROMAINS

Éditions Fleurus

Les Romains ont vécu il y a très longtemps. Grâce à ce documentaire très illustré, apprends à connaître cet ancien peuple : leurs origines, leur vie quotidienne, leurs batailles... Au début du livre, découvre des images à découper pour apprendre en t'amusant !



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

MIMOSE ET SAM

A partir de 5 ans – 15 minutes – 2 à 4 joueurs

Les fruits disparaissent du jardin ! Mimose, Sam et leur amie Bouillotte essaient de découvrir qui ou quoi les vole ! Dans ce jeu de déduction unique UN CONTRE TOUS pour les enfants et les familles à partir de 5 ans, les joueurs incarnent des détectives, rassemblant des indices, éliminant les suspects, essayant de déterminer la personne qui vole tous leurs beaux fruits.



ENFANT

EXPERT



KUTNA HORA

A partir de 12 ans – 90 minutes – 1 à 4 joueurs

Dans Kutná Hora : La Cité de l'Argent rejoignez d'autres chefs de guildes ambitieux dans l'exploitation minière et le développement de la célèbre ville d'argent pendant sa période de croissance économique rapide et d'expansion au XIVe siècle - de la première découverte d'argent près du monastère cistercien à la construction de Kutná Hora, qui est rapidement devenue l'une des villes les plus importantes d'Europe centrale.

ODIN

A partir de 7 ans – 15 minutes – 2 à 6 joueurs

Envoyez vos meilleurs Vikings à la bagarre et soyez le premier à vous débarrasser de vos cartes ! Faites les bons choix pour affronter vos adversaires. Créez les meilleures combinaisons pour faire monter la pression sur le champ de bataille. Avec des manches rapides et des choix cruciaux à chaque tour, Odin est un jeu simple et hyper dynamique qui plaira à toute la famille. Faites preuve de stratégie, récupérez les cartes qui vous arrangent et frayez-vous un chemin vers la gloire pour devenir le roi ou la reine du Valhalla.



FAMILLE

INITIÉS



KRONOLOGIC

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

Démêlez une série d'affaires inexplicables et rétablissez la vérité. Récupérez des indices sur les déplacements des personnages de l'intrigue, en déterminant à quel endroit ils se trouvaient au moment des faits. Chacune des enquêtes, à la complexité variable, mettra à l'épreuve votre perspicacité et vos compétences de déduction logique.

ORGANISÉ PAR LE LIONS CLUB, LE SALON VINS ET SAVEURS SE TIENDRA DU 4 AU 6 AVRIL



MANOSQUE

Le mois d'avril est là et le traditionnel salon Vins et Saveurs organisé par le Lions Club de Manosque n'attend plus que vous ! Petit rappel de ce qui vous attend les 4, 5 et 6 avril à la salle Osco Manosco.

LES VINS ET LES SAVEURS SONT A L'HONNEUR LES 4, 5 ET 6 AVRIL 2025

Comme tous les ans, le rendez-vous est donné début avril par le Lions Club de Manosque pour le **Salon Vins et Saveurs**. Comme nous l'avons annoncé dans le magazine de mars, cette année c'est **du 4 au 6 avril 2025** que vous pourrez venir à la rencontre des vignerons, distillateurs, brasseurs et artisans des métiers de bouche soigneusement sélectionnés par l'équipe organisatrice. Que vous soyez gourmand ou gourmet, ce salon est le lieu idéal pour découvrir des produits rares et d'une qualité inégalée.

Du côté de l'oenologie, les principales régions viticoles seront représentées : Alsace, Beaujolais, Bordeaux, Bourgogne, Champagne, Languedoc, Loire, Provence, Roussillon ou encore Sud-Ouest. **Vous allez sans nul doute découvrir des vins que vous connaissez peu, voire pas du tout...**

Bien entendu, les saveurs ne sont pas en reste avec la mise en avant des produits du terroir. Eaux-de-vie, liqueurs, vins apéritifs, rhums, bières... Des arômes inédits titilleront vos papilles ! Vous aurez aussi l'occasion de découvrir **des mets tels que des produits corses, des fromages ou encore des huîtres et autres crustacés**. Le foie gras, les spécialités régionales et les escargots raviront les gourmets !

Les amateurs de **saveurs sucrées** ne seront pas déçus, en effet, miel, biscuits, confitures, chocolats, fruits confits et bien d'autres gourmandises raviront les palais.

**L'ESPACE RESTAURATION
VOUS ACCUEILLE DÈS
L'OUVERTURE DU SALON,
LE VENDREDI 4 AVRIL À 12H !**

GASTRONOMIE ET CONVIVIALITÉ

Comme lors des précédentes éditions, **des démonstrations culinaires** sont programmées durant les trois jours. Les Disciples d'Escoffier se feront un plaisir de vous proposer des démonstrations en direct. Sur leur stand, vous pourrez **découvrir des plats gastronomiques, à déguster sur place ou à emporter**.

Si vous souhaitez vous restaurer sur place, il vous suffira de vous diriger vers l'**espace restauration**. Bar à huîtres, escargots, charcuteries... de quoi combler toutes les envies ! Vous pourrez également **savourer des recettes originales préparées par des chefs chevronnés**, sur place ou à emporter.

La soirée nocturne du 5 avril promet d'être un moment convivial, avec **une animation musicale prévue dans l'espace restauration de 20h à 22h**.



SALON VINS ET SAVEURS

Du 4 au 6 avril 2025

Salle Osco Manosco - 611 Chemin du Moulin Neuf - Manosque

Entrée 5€ pour les 3 jours

Gratuit pour les enfants accompagnés

Programme complet sur le site web

salonvinsaveurs04.org

Mars Bleu à Manosque | Samedi 22 mars

Comme tous les ans, le Lions Club de Manosque était présent au Parc de la Rochette de 14h à 17h à l'occasion de Mars Bleu. Vous avez certainement pu venir à la rencontre des membres du club sur le stand du Lions Club qui ont aussi offert le café et le goûter. La preuve est encore là; le Lions Club est toujours présent ...

**LIONS CLUB
MANOSQUE**



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

PÂQUES EN CHOCOLAT AVEC JOËL VILCOQ : UN VOYAGE GOURMAND AUX ORIGINES DU CACAO !

Joël Vilcoq vous emmène cette année à la recherche des origines du cacao à travers ses créations originales de Pâques. Laissez-vous tenter par le ara, le jaguar, la princesse Aztèque ou le conquistador.

MANOSQUE



PÂQUES 2025, LES NOUVEAUTÉS

Cette année, votre artisan chocolatier Joël Vilcoq repousse encore les limites de l'originalité avec deux nouvelles pièces aussi surprenantes que gourmandes.

Découvrez tout d'abord un **majestueux buste de lapin**, tout en chocolat : un raffinement digne du **style Empire**, alliant élégance et détails soignés. Autre nouveauté insolite : **une boîte de sardines en chocolat**, qui promet d'étonner autant qu'elle réglera les amateurs de douceurs originales. **Deux créations audacieuses qui ne manqueront pas de séduire les gourmands en quête de surprises !**



GOURMANDISE ET CRÉATIVITÉ POUR PÂQUES AVEC JOËL VILCOQ CHOCOLATIER À MANOSQUE

SUJETS ET ENTREMETS DE PÂQUES

Vous trouverez aussi dans votre chocolaterie, **les œufs, les poules, les cloches, les lapins, les licornes, les dragons, les écureuils, les burgers frites, les œufs à la coque** et autres sujets. Pour égayer et épater vos convives, **l'entremets de Pâques avec son lapin trop gourmand sera disponible.**

Ce délicieux entremets se compose d'un biscuit dacquoise, d'un praliné feuilletine surmonté d'une mousse au chocolat. **Il se décline en 1/2, 6/8 ou 8/10 parts.** Réservation conseillée !

Vous trouverez **les premiers moules garnis à 7€, les sucettes en chocolat à 3€, les confiseries et chocolats de Pâques** (fritures, pralinés, guimauves...) **en vrac ou en sachet**, vous sont proposés en plus des gourmandises habituelles.

DU CHOCOLAT SÉLECTIONNÉ AVEC SOIN ET DES RÉCOMPENSES

La large gamme de moules garnis est réalisée à partir de **chocolat de qualité dont les fèves de cacao sont transformées dans la région.** Le chocolat noir utilisé se compose d'un assemblage de fèves en provenance de **l'Équateur et de Madagascar.** Gage de qualité, **Joël Vilcoq travaille sans conservateurs, arômes ou colorants.**

Dans le même souci de qualité, **il privilégie les matières premières naturelles.** Votre artisan chocolatier **Joël Vilcoq travaille dans son laboratoire à l'arrière de sa boutique**, ses créations sont donc les seules gourmandises (chocolats, confiseries, glaces...) locales **fabriquées dans le centre-ville de Manosque.**

Cette année encore, votre chocolatier a été référencé par le Gault et Millau et le Petit Futé et récompensé par le guide des croqueurs de chocolat 2025.



Joël Vilcoq Chocolatier

62 rue Grande 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 00 58

Horaires d'ouvertures :

Dimanche 13 avril : 9h30 – 12h30
Du lundi 14 au samedi 19 avril : 9h30 – 19h
Dimanche 20 avril : 9h30 – 12h30
Lundi 21 avril : 9h30 – 12h30

Retrouvez une sélection de produits sur le site Internet : Joel-vilcoq-chocolatier.fr

LA CORSE S'INVITE DANS LA CITÉ THERMALE POUR LA 2^E ÉDITION DE GRÉOUX IN CORSICA DU 4 AU 6 AVRIL



GRÉOUX-LES-BAINS

GRÉOUX IN CORSICA

Durant trois jours, la culture corse s'invite à Gréoux-les-Bains! Pas moins de trois concerts sont au programme pour vous faire voyager au cœur de l'île de beauté. **Vendredi 4 avril à 21h** : **I Campagnoli** vous fera découvrir les **polyphonies corses** à travers un répertoire mêlant chants profanes, sacrés et créations originales. **Samedi 5 avril à 21h** – L'auteur-compositeur-interprète **Jean-Charles Papi** vous séduira par son style musical rythmé, énergique et festif, ainsi que par son grain de voix unique et reconnaissable entre tous. **Dimanche 6 avril à 17h** – **Suarina**, un groupe 100% féminin, vous propose **une fusion audacieuse entre la technique traditionnelle du chant polyphonique corse et les influences musicales variées de ses membres**. Une rencontre musicale à ne pas manquer ! **Le samedi 5 et le dimanche 6 avril**, venez à la rencontre de producteurs corse pour découvrir leurs **produits du terroir**. Le samedi c'est **devant les thermes** de 8h à 13h que vous pourrez les rencontrer et **le dimanche** le rendez-vous est donné sur la **placette Pauline** de 9h à 13h.

Pour la deuxième année consécutive, la culture corse prend ses quartiers à Gréoux-les-Bains ! Du 4 au 6 avril, concerts et saveurs du terroir seront à l'honneur pour un week-end aux accents de l'île de Beauté.



GRÉOUX IN CORSICA

Du 4 au 6 avril 2025 - Gréoux les Bains - Concerts au Centre de Congrès de l'Etoile

Plein tarif : 16€, tarif réduit 13€, gratuit pour les moins de 12 ans. À retrouver dans les Offices de Tourisme et des congrès du Pays de Manosque de Gréoux-les-Bains, Riez, Quinson, Manosque, Valensole, Oraison

Et en ligne sur : www.paysdemanosque.com/greoux-in-corsica-1.html

EXP'ORAISON MET EN LUMIÈRE LES ARTISANS ET ENTREPRISES D'ORAISON LE 12 AVRIL 2025



ORAISON

L'association des entreprises du secteur Oraison en partenariat avec vec l'UDE04 et les commerces de la ville organisent la 1^{ère} édition de «Exp'Oraison» qui vise à valoriser les entreprises et artisans du secteur. C'est l'occasion de découvrir la richesse du tissu économique local mais pas que...

EXP'ORAISON LE PRINCIPE

Samedi 12 avril 2025, de 10h à 18h, ne manquez pas la **1^{ère} édition d'Exp'Oraison** sur les places de la ville d'Oraison ! **Cette journée mettra à l'honneur la richesse du tissu économique local** en favorisant **les rencontres entre artisans, commerçants, et visiteurs**, tout en offrant aux entreprises une opportunité unique de recruter.

Des stands et des animations

Dès 10h, partez à la rencontre des professionnels d'Oraison et des environs ! Ils vous présenteront **leur savoir-faire à travers démonstrations, vidéos, ateliers interactifs** et, pour certains, la vente de produits locaux.

Vous cherchez un emploi ? De nombreuses entreprises seront présentes pour **vous faire découvrir leurs métiers et partager leurs offres d'emploi**.

Cinq Univers à Explorer !

Afin de vous orienter au mieux, Exp'Oraison sera articuler autour de 5 pôles thématiques :

- **Artisanat** : savoir-faire locaux et démonstrations en direct
- **Industries** : découverte des entreprises innovantes de la région
- **Commerces** : produits et services à l'honneur
- **Animations ludiques** : un moment convivial pour petits et grands

Exp'Oraison est bien plus qu'un salon : c'est **une véritable vitrine du dynamisme local** ! L'événement **valorise les entreprises, crée du lien entre professionnels et habitants** et peut même **éveiller de nouvelles vocations**. Un rendez-vous à ne pas manquer pour découvrir, partager !

DES PARTENAIRES ENGAGÉS

Exp'Oraison n'aurait pu voir le jour sans le soutien de nombreux partenaires locaux : Métallerie Regnier, Albhades, Provence Décapage, Projets Bois, UDE04, Caisse d'Épargne, Provence Froid, Toussaint Thermolaquage, Provence EPI, Renault et Peugeot-Citroën, AD04 ainsi que la ville d'Oraison.



EXP'ORAISON

Samedi 12 avril 2025
10h-18h

Place de la ville d'Oraison
exporaison04@gmail.com

Accès libre.
Restauration
et animations sur place

CÉLÉBREZ PÂQUES AVEC COULEURS PAYSANNES : FRAÎCHEUR, TERROIR ET GOURMANDISE AU RENDEZ-VOUS !

Les jours s'allongent, les températures s'adoucissent et la nature se réveille... Le printemps est enfin là ! Avec lui, de nouveaux produits de saison viennent enchanter nos assiettes.

VALENSOLE / MANOSQUE



Vive les premières tomates, asperges et fraises, cultivées en protection biologique intégrée par Rolland Racine à Pertuis, le retour des fromages de chèvre et de brebis de nos producteurs Fabrice Baille, Mickaël Bossut, Henri Mounier et la Ferme du Petit Noé, et bien d'autres trésors locaux qui célèbrent le renouveau.

UN MENU DE PÂQUES 100 % TERROIR

Chez Couleurs Paysannes, « nous avons à cœur de perpétuer les traditions en mettant à l'honneur le savoir-faire de nos producteurs. »

Pâques est l'occasion idéale pour partager un repas de famille authentique, préparé avec des produits frais et locaux.

► Pour l'entrée, revisitez l'**œuf bénédicte** avec une touche de fraîcheur : asperges vertes croquantes et truite fumée. Une recette simple, rapide et savoureuse qui ravira les gourmets.

► En plat principal : l'incontournable **gigot d'agneau des Alpes** confit pendant 7 heures. Une cuisson douce qui sublime sa tendreté et ses saveurs, accompagné de **petits légumes printaniers** et de **pommes de terre fondantes**.

► Avant le dessert, place au **plateau de fromages locaux** : chèvre, brebis, vache... il y en a pour tous les goûts ! À déguster avec une **salade romaine fraîche et croquante de Manosque**.

► Pour finir en beauté, une délicieuse **Pavlova aux fraises de Pertuis**. Une touche légère et gourmande pour clore ce repas de fête.

« Une table éthique et savoureuse avec nos producteurs locaux. Retrouvez nos recettes en magasin ou sur nos réseaux sociaux »



CONCOURS DE COLORIAGE

Participez à notre « **Concours de Coloriage de Pâques** » et **gagnez un panier garni** de nos produits chocolatisés ! A découvrir en magasin



COULEURS PAYSANNES VALENSOLE :
Les 4 Chemins - 04210 Valensole

COULEURS PAYSANNES MANOSQUE :
5 Place Du Terreau - 04100 Manosque

COULEURS PAYSANNES VENELLES:
35 Av. de la Grande Bégude - 13770 Venelles

Couleurs Paysannes

Nos terroirs, entre vos mains

Notre coopérative de producteurs, **Couleurs Paysannes**, vous offre **en vente directe, sans aucun intermédiaire**, le meilleur de nos terroirs en **agriculture biologique ou raisonnée**. Fruits et légumes, fromages, viandes, pains paysans, épicerie, fleurs...

découvrez **nos produits locaux, frais et de saison**.

Venez rencontrer chaque jour **nos producteurs passionnés qui vous accueillent et vous conseillent**, que ce soit pour composer votre menu de Pâques ou simplement pour profiter des premiers fruits et légumes de la saison.

Pensez à réserver vos produits favoris en magasin ou par téléphone au 04 92 72 14 96.

PROVENCE DÉCAPAGE : LA SOLUTION POUR RESTAURER SANS REMPLACER



LA BRILLANNE

Volets écaillés, portail rouillé, façade tachée, mobilier à rénover... Nous avons tous des éléments à décaper, mais trouver la bonne solution peut s'avérer compliqué. Entre la peur d'abîmer les surfaces et le souci d'un processus respectueux de l'environnement, il est difficile de s'y retrouver. Bonne nouvelle : Ophélie, fondatrice de **Provence Décapage**, met son **savoir-faire à votre service pour restaurer et embellir vos supports sans compromis sur la qualité ni l'écologie.**

DES TECHNIQUES DE DÉCAPAGE ADAPTÉES À CHAQUE BESOIN

Pour restaurer vos surfaces en douceur, Provence Décapage utilise deux techniques principales :

- **Le sablage** : idéal pour les supports résistants (métal, pierre), cette méthode consiste à projeter du sable sous pression pour éliminer efficacement peintures, rouille et autres résidus.
- **L'aérogommage** : préconisé pour les surfaces fragiles (bois tendre, aluminium), ce procédé fonctionne sur le même principe que le sablage mais avec une pression réduite (0,5 à 7 bars) et des abrasifs naturels, recyclés ou recyclables, garantissant un décapage doux et écologique.

En complément, Ophélie réalise un **ponçage de finition sur les surfaces délicates** comme les meubles anciens, les placages ou encore les marqueteries.



ACHAT, LOCATION ET FORMATIONS : DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS

Pour répondre à vos exigences tout en respectant votre budget, Provence Décapage vous propose des solutions flexibles : **location ou achat de matériel performant**, conçu pour traiter divers supports avec précision et efficacité.

Location ou achat : quelle option choisir ?

Vous hésitez entre louer ou acheter votre équipement ?

- **La location est idéale pour des besoins ponctuels** : elle vous permet d'accéder à du matériel de qualité sans investissement conséquent.
- **L'achat**, en revanche, est **plus adapté si vous réalisez régulièrement du décapage**, garantissant un investissement durable et rentable.

Provence Décapage propose **des formules flexibles avec tarifs dégressifs selon la durée de location**. Vous pouvez ainsi bénéficier de packs complets incluant compresseur, aérogommeuse et protection respiratoire.

BESOIN D'UN SERVICE SPÉCIFIQUE ?

Un atelier de microbillage est également disponible pour répondre à vos attentes.

Une formation pour maîtriser votre matériel Vous souhaitez réaliser vos travaux vous-même mais ne savez pas comment utiliser l'équipement ? Pas de panique ! **Ophélie vous accompagne avec une formation personnalisée** (demi-journée ou journée complète) pour vous initier aux bases de l'aérogommage.

Située à La Brillanne, l'entreprise vous accueille sur rendez-vous et vous conseille sur la solution la mieux adaptée à votre projet.

Contactez Provence Décapage dès maintenant pour **un devis ou un essai gratuit** et découvrez une approche professionnelle du décapage, alliant performance et simplicité !

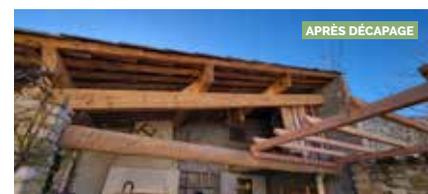
Volets, portails, meubles... Plutôt que de remplacer, optez pour une restauration écologique et efficace. Grâce au savoir-faire d'Ophélie et aux techniques de sablage et d'aérogommage, retrouvez des supports comme neufs sans compromis sur la qualité !

POURQUOI CHOISIR PROVENCE DÉCAPAGE ?

Faire appel à Provence Décapage, c'est opter pour **une solution durable et éco-responsable**. Plutôt que de remplacer vos éléments usés, **redonnez-leur une seconde jeunesse !** En plus de faire des économies, vous bénéficiez d'un **taux de TVA réduit à 10 %** dans le cadre d'une rénovation.

Ophélie intervient sur une large gamme de surfaces : **bois, métaux, pierres**, et traite divers supports tels que **menuiseries, escaliers, poutres, meubles, charpentes, cheminées, piscines, terrasses, monuments funéraires...** Que vous soyez **un particulier, un professionnel ou une collectivité**, Provence Décapage vous accompagne dans vos projets de restauration.

Enfin, son matériel fonctionne **sans eau ni produits chimiques**, garantissant une approche respectueuse de l'environnement. Ophélie se déplace dans tout le département pour vos chantiers de décapage, qu'il s'agisse de **vernis, rouille, graffitis, façades encrassées, dégâts des eaux ou suites d'incendie**.



PROVENCE DÉCAPAGE

12 Zone Artisanale Les Iscles
04100 La Brillanne

Accueil clientèle sur RDV

Tél. 09 80 40 00 45 | 04 75 80 18 03

contact@provencedecapage.fr

www.provencedecapage.fr

OBJECTIFS 2026 ETAPE N°5 MHM, MON HOME & MOI (EX INTERIOR'S)

MHM vous propose ses avant-premières et ses offres promotionnelles avec les grandes marques, en exclusivité à Manosque.

DECO/HABITAT...

MANOSQUE - CENTRE-VILLE



L'équipe !

Brigitte, Ronny et Marc-Henry vous accueillent de nouveau chez Mhm, showroom MODE & MAISON 200 m² à côté de Monoprix après 3 mois de restructuration, avec un nouvel espace literie avec les lits au design et confort exceptionnels de chez Dorelan de Forli (Italie). Pendant les travaux de l'avenue Jean Giono, **Mhm est ouvert en journée continue** et vous accueille en boutique autour d'un café bio. L'équipe vous propose **des visites à domicile pour embellir vos intérieurs**. Bienvenue ! Rendez-vous au 04 92 87 66 68.



Nos avant-premières !

En exclusivité sur le département, **les grandes marques sont présentées chez Mhm en avant-première avec déjà des offres promotionnelles allant de -10 à -30%** (voir conditions en magasin). Sans oublier les gammes de vêtements femmes **Brandtex** de Copenhague et hommes **Dos Galgos** de Galice.



Visitez les sites internet de nos grandes marques en direct



Vent du Sud



OBJECTIFS 2026 : BOUTIQUE ÉCOLE, L'AVENIR DU COMMERCE...

En 2026, Mhm va s'engager dans le centre historique avec la réouverture au 9 rue Guilhempière de son ex-boutique Vuarnet après agrandissement et rénovation. Ce nouvel espace de 300 m² « Hotel particulier la Salamandre » sera dédié à la promotion de nouvelles activités commerciales, artisanales et culturelles. Il sera ouvert aux futurs commerçants voulant tester leur projet en situation réelle dans de bonnes conditions. Un appui indispensable avant la création, l'investissement dans un nouvel espace, et aussi un lieu d'échange avec les commerçants voulant présenter en avant-première leurs nouvelles offres. « Ensemble avec les appuis des institutions, nous pourrons animer et développer les centres-villes. »



Canapés et déco



Vêtements Hommes et Femmes



Linge de maison



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

FAÇADES, ISOLATION PAR L'EXTÉRIEUR, L'ENTREPRISE RAMBICUR FAÇADES EMBELLIT ET AMÉLIORE VOTRE MAISON !



PIERREVERT

L'ENTREPRISE RAMBICUR FAÇADES...

L'entreprise Rambicur Façades est implantée depuis 2011 sur la commune de Pierrevert. Cette entreprise spécialisée dans les façades pourra réaliser **une finition impeccable à votre maison ou logement.**

L'équipe intervient aussi bien sur **des bâtiments et logements neufs** que sur **des anciens bâtiments en pierre à rénover** dans un rayon d'une cinquantaine de kilomètres, ce qui couvre une bonne partie du département.

L'intervention pourra s'effectuer sur **plusieurs types de bâtiments, comme les maisons individuelles, les copropriétés et les collectivités...**



Pour vos travaux, **un devis gratuit vous sera proposé** et vous bénéficierez également d'**une aide de l'entreprise pour les démarches liées au dépôt de votre dossier en mairie.**

En termes de travaux, soyez rassuré, l'entreprise Rambicur Façades s'occupe de tout, de l'échafaudage au nettoyage de la zone de chantier. Avant de poser la finition, **vostra façade sera bien évidemment réparée pour enlever les fissures et autres défauts** afin de lui donner une seconde jeunesse. Vous pourrez opter également, **si vous le souhaitez, pour une isolation extérieure afin de réduire vos factures d'énergie.** L'entreprise réalisera votre nouvelle façade par projection mécanique et vous proposera **un grand panel de finitions et couleurs** afin de répondre au mieux à vos envies et vos attentes.

**FROTTASSÉ FIN, GRATTÉ FIN,
SEMI-GRATTÉ, MOULURES,
FINITION PEINTURES... VOUS
AUREZ L'EMBARRAS DU CHOIX
POUR VOTRE FAÇADE !**

ISOLATION EXTÉRIEURE

Afin de **réduire vos dépenses en énergie**, vous pourrez opter, lors de votre ravalement de façade pour **une isolation extérieure.** L'entreprise Rambicur Façades réalise pour vous cette opération avec de la laine de roche ce qui **vous garantira de faire des économies sur vos factures énergétiques.**

De plus, l'entreprise a entrepris les démarches afin d'**obtenir la certification RGE** (reconnu garant de l'environnement) qui est un **signe de qualité qui peut également vous ouvrir la porte à l'obtention d'aides** dans le cadre d'une isolation extérieure de votre habitation.

Découvrez l'art de transformer vos maisons avec des façades exceptionnelles.

L'entreprise Rambicur Façades combine savoir-faire et innovation pour créer des extérieurs uniques, reflétant votre style et assurant la durabilité. Confiez-lui votre projet !



PETITE MAÇONNERIE

L'entreprise Rambicur Façades pourra **réaliser pour vous des travaux de petite maçonnerie** tels que :

- ▶ les enduits piscine
- ▶ la pose d'agglos
- ▶ les dalles béton
- ▶ les joints pierre
- ▶ la pose de gouttière
- ▶ la construction de murs
- ▶ la réalisation de terrasse...

Un plus non négligeable qui peut vous éviter de faire appel à plusieurs entreprises pour vos travaux !



R
04860
Pierrevert

LAURENT RAMBICUR FAÇADES

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

f E.L Rambicur Façades



LES TENDANCES D'AMÉNAGEMENT D'UNE TERRASSE EN 2025 : ENTRE NATURE ET CONVIVIALITÉ

Cette année, l'aménagement extérieur mise sur des matériaux durables, une végétation luxuriante et des espaces conçus pour le confort et la convivialité. Entre innovations technologiques et retour au naturel, découvrez les tendances incontournables qui vont transformer votre terrasse en véritable havre de paix.

TERRITOIRE



En 2025, la terrasse s'impose plus que jamais comme une **extension de la maison**, un véritable espace à vivre qui allie confort, esthétisme et respect de l'environnement. Découvrons les grandes tendances qui marqueront les aménagements extérieurs cette année.

Le retour au naturel et aux matières écologiques

Le choix des matériaux s'oriente vers des solutions durables et respectueuses de l'environnement. **Le bois certifié, le bambou, la pierre naturelle ou encore les composites recyclés** sont privilégiés pour les sols et le mobilier. Ces matériaux apporteront une touche authentique et chaleureuse à votre terrasse tout en assurant une excellente durabilité face aux intempéries.



Une végétation omniprésente

Les terrasses verdoyantes deviennent une norme cette année. **Jardinières XXL, murs végétaux, pots suspendus et pergolas fleuries** transforment cet espace en un véritable écrin de verdure. Les plantes méditerranéennes et les variétés résistantes à la sécheresse sont particulièrement prisées, réduisant ainsi l'entretien.

LA TERRASSE : UN VÉRITABLE COCON OÙ IL FAIT BON SE RETROUVER, SE DÉTENDRE ET PROFITER DE LA NATURE.

Du mobilier modulable et fonctionnel

Les meubles d'extérieur adoptent des designs intelligents et modulables. **Canapés transformables, tables extensibles, bancs avec rangements intégrés...** tout est pensé pour optimiser l'espace et s'adapter à tous les besoins. **Les couleurs naturelles et douces**, comme le beige, le vert sauge ou le terracotta, dominant, vont apporter une ambiance à la fois apaisante et raffinée.

On ne néglige pas l'éclairage

Les luminaires jouent un rôle essentiel dans l'ambiance d'une terrasse. Cette année, on mise sur des solutions économiques et durables, comme **les guirlandes LED solaires, les lanternes en rotin et les spots encastrés**. L'objectif est de créer une atmosphère cosy et intime, propice aux soirées en plein air pour se sentir bien !

Des espaces de convivialité repensés

La terrasse devient, plus que jamais, un lieu de partage et de bien-être. Les cuisines d'extérieur se démocratisent, intégrant des planchas, des braseros et des bars à cocktail. **Les coins lounge**, avec hamacs, poufs et balancelles, vous offrent un espace de détente absolu, parfait pour profiter du plein air.

Les nouvelles technologies ont aussi leur place...

Enfin, **la technologie s'invite sur la terrasse** avec des solutions connectées : brumisateurs intelligents, parasols solaires avec chargeurs USB, enceintes Bluetooth encastrées...

Tout est pensé pour allier plaisir et praticité, rendant votre terrasse plus fonctionnelle et agréable que jamais.

LITERIE DÉCOR À MANOSQUE

18 ANS À VOS CÔTÉS

POUR BIEN DORMIR !



MANOSQUE

Pour célébrer ses 18 ans d'écoute et de conseils, votre magasin Literie Décor vous offre des promotions exceptionnelles sur une large sélection de matelas, sommiers et accessoires. Ce mois d'avril est l'occasion unique de renouveler votre confort de sommeil !



DEPUIS 18 ANS, LITERIE DECOR VOUS PROPOSE



Livraison et installation GRATUITES



ÉCOUTE de vos besoins et CONSEILS



Literie RESPECTUEUSE de L'ENVIRONNEMENT



Fabrication LOCALE et FRANÇAISE

18 ANS CELA SE FÊTE !

Ce mois d'avril, **Literie Décor, spécialiste de la literie**, fête son anniversaire ! En effet, cela fait **18 ans** que l'enseigne vous accompagne pour des nuits paisibles. Marie et Olivier ont à cœur de **vous écouter** pour cerner vos besoins en matière de literie et **vous conseiller** au mieux. Profitez donc des offres **exceptionnelles** proposées durant ce mois anniversaire sur les matelas, sommiers, têtes de lit, oreillers... C'est le moment de vous rendre en magasin sans plus attendre !

De plus, ils se déclinent en **une large palette de couleurs et de finitions**, pour **s'harmoniser parfaitement** avec votre décoration intérieure.



TENDANCE ACTUELLE : LES LITS COFFRE

Chez Literie Décor, on a bien compris que parfois le défi du gain de place est difficile à relever, mais ils ont la solution : **les lits coffres**. Ces derniers allient à la fois **praticité et esthétique**, et vous offrent un **espace de rangement supplémentaire** tout en maximisant l'espace de votre chambre. Grâce à leur système de levage, vous pouvez facilement accéder à un **vaste compartiment de stockage** pour y ranger vos draps, couvertures ou autres objets. Disponibles en **différents modèles**, les lits coffres peuvent être adaptés en fonction de vos besoins : certains avec un seul grand coffre sous le matelas, d'autres avec un double compartiment pour un rangement plus organisé.

CHEZ LITERIE DÉCOR, VOUS TROUVEREZ DU CONFORT POUR CHACUNE DE VOS NUITS ET DU BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

Tout au long de l'année, découvrez un **vaste choix de matelas et sommiers**, alliant confort et qualité, pour des nuits réparatrices. Profitez également des solutions de **relaxation électrique**, ainsi qu'une gamme complète d'**oreillers, couettes, protège-matelas et linge de lit**.



TÊTES DE LIT ET SOMMIERS DÉCORATIFS : LE GRAND DÉSTOCKAGE !

En plus des offres anniversaire, Literie Décor fait un **grand déstockage sur les têtes de lit et sommiers décoratifs** et ce jusqu'à épuisement des stocks. Ce serait dommage de passer à côté de cette opportunité...



LITERIE DÉCOR

ZI St Joseph, avenue de la Libération
04100 Manosque

Tél. 04 92 76 68 01 | literiedecor04@orange.fr
<https://literiedecor04.fr>

Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h
Sauf mardi et mercredi, fermeture à 18h30



DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2025

LE MOIS : **18** ans

Anniversaire

Les plus grands marques à tous les prix...


ANDRÉ RENAULT
LIÈGEZ VOS LITÉS


Ebac


Dunlopillo
Dormez comme vous êtes!


Biotex


OTC


Filolite
LETS DE LI ORIGINAL


B-Sensible

LITERIE DECOR

Laissez vous chouchoutez par un service attentionné,
un confort douillet et une qualité irréprochable ...

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

DES NOUVEAUTÉS CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES POUR LE PRINTEMPS !

Avec le retour des beaux jours, il est temps de remettre votre vélo en selle ! Que ce soit pour une révision ou l'achat d'une nouvelle monture, Éléments Cycles est là pour vous accompagner et vous équiper au mieux pour la saison.



SAINTE-TULLE

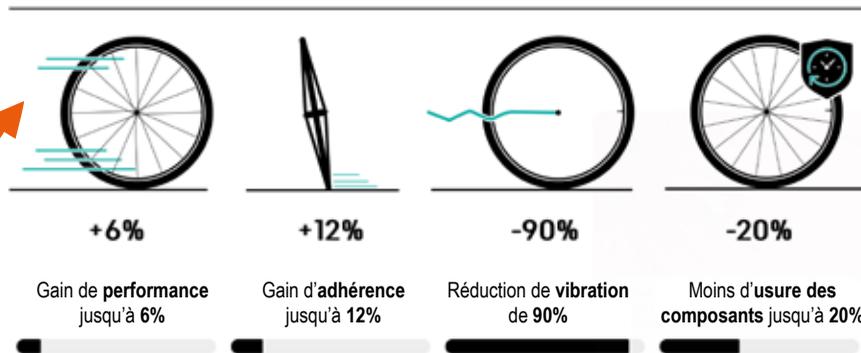
NOUVEAU !

Venez faire rééquilibrer vos roues chez Éléments Cycles



Nouveauté dans votre Bike Shop, le système XR1 révolutionne votre expérience en éliminant les vibrations causées par un déséquilibre de masse sur la roue. Grâce à un équilibrage au gramme près, ce dispositif entièrement intégré à l'intérieur de la jante corrige les moindres imperfections pour un roulage plus fluide et performant. 100 % français, il optimise vos réglages, améliore votre confort et vous fait gagner quelques précieuses secondes sur vos meilleurs temps.

LES GAINS INDUITS PAR L'ÉQUILIBRAGE XR-ONE*



La perfection est dans le détail...
et Éléments Cycles l'a bien compris !

BON PLAN !

Éléments Cycles vous offre 400 €,
et DLVAGGLO 200€**

Avec la suppression de l'aide d'État de 400 € pour l'achat d'un vélo électrique, Éléments Cycles prend le relais et vous offre cette somme ! De plus, DLVAgglo ajoute 200 € supplémentaires pour financer votre nouvelle monture.

Mavaro Neo 5+ | Tesoro Neo X2
Tesoro Neo X3 | Scott Sub active e-ride
et bien d'autres à venir découvrir en magasin..

Et ce n'est pas tout !
Éléments Cycles reprend votre ancien vélo* !

*Montant à définir en magasin en fonction du vélo, et sous réserve d'acceptation par le magasin.
** Sous réserve d'acceptation du dossier par la DLVA

COLNAGO BRILLE SUR LES STRADE BIANCHE 2025 !

Le leader incontesté de Colnago frappe encore ! Malgré une chute à 50 km de l'arrivée, Tadej Pogačar remporte les Strade Bianche pour la troisième fois. Sa force est indéniable... mais son vélo aussi !



VENEZ TESTER !

Chez Éléments Cycles, venez découvrir les légendaires Colnago V4RS, V4, C68 et G4X des machines d'exception, disponibles sur commande, conçues pour repousser vos limites.

Vous pouvez également tester le fameux V4RS UAE team emirates !
Ne passez pas à côté de votre coup de cœur !



ET TOUJOURS LE FINANCEMENT FLEXIBLE !

Pour l'achat de votre nouvelle monture Éléments Cycles propose des options adaptées :

- Paiement en 3 ou 4 fois sans frais.
- Financement sur 10 à 48 mois, pour des montants de 3 000 € à 6 000 €.



ELEMENTS CYCLES

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

AVRIL

4

5

6

AUBAGNE

12

13

VALENSOLE

26

EN MAGASIN



THE CYCLING EVENT

ELEMENTS **CYCLES** EST REPRÉSENTANT SCOTT SUR LE VILLAGE !

GRAVEL TEST TOUR

TESTER LES VÉLOS SCOTT ET SUPERIOR

TEST ROUES *Campagnolo*

MAI

EN MAGASIN



8

GRÉOUX

17

18

PARCOURS DÉCOUVERTE  ET ATELIER CHEZ ELEMENTS **CYCLES**

BOUCLES DU VERDON
ELEMENTS **CYCLES** AU VILLAGE EXPOSANT

JUIN

27

28

MANOSQUE

PRENEZ VOS DOSSARDS
EN MAGASIN

LA PROVENÇALE CYCLO

ELEMENTS **CYCLES** SERA PRÉSENT
AU VILLAGE DES EXPOSANTS

MÉCANICIEN OFFICIEL DE LA COURSE

La
Provençale
CYCLO



ZA Bastides Blanches, 04 220 Sainte-Tulle
elementscycles@gmail.com

06 02 27 90 77

 Éléments Cycles
 elementscycles

LA MAISON ROSSINI ESTIME GRATUITEMENT VOS OBJETS, BIJOUX, COLLECTION...



Vous détenez des bijoux, des monnaies, des objets d'art, des sculptures ou des collections et envisagez de les vendre ? Pourquoi ne pas les faire estimer gratuitement en vue d'une vente aux enchères ? La maison de vente Rossini, située face à l'hôtel Drouot à Paris, met son expertise à votre disposition à Manosque et dans tout le département. **De l'estimation gratuite à la vente, elle s'occupe de tout pour vous !**

LA MAISON DE VENTE ROSSINI

C'est depuis sa création à la fin des années 1990 à Paris, que la Maison de vente Rossini met son expertise à votre service en vous proposant **une estimation gratuite** des biens que vous souhaitez vendre, ainsi qu'une mise aux enchères dans sa propre salle des ventes, idéalement située face à l'hôtel Drouot.

Implantée sur l'ensemble du territoire français et présente dans le sud depuis 2019, La Maison de vente Rossini vous propose, depuis quelques mois maintenant, ses services à notre département grâce à Maître Romain Verlomme-Fried, commissaire-priseur. C'est une opportunité pour faire expertiser et, peut-être, vendre vos tableaux, sculptures, bijoux, orfèvrerie, objets d'art, pièces d'art nouveau ou art déco, jouets anciens, œuvres d'art asiatiques, bouteilles de vin, argenterie, manuscrits, ainsi que vos collections de monnaies ou de timbres.

VENDEZ VOS OBJETS AU MEILLEUR PRIX

Vous souhaitez vendre un objet, une collection mais vous avez un doute sur sa valeur ? La Maison de vente Rossini vous propose **une estimation gratuite** pour vous donner **une évaluation précise de la valeur de vos objets sur le marché actuel**. Après un processus d'estimation rigoureux, votre bien sera estimé. Si cette dernière vous vous satisfait et que vous souhaitez faire une vente aux enchères, **Maître Romain Verlomme-Fried se charge de tout, depuis l'acheminement de vos biens jusqu'à la salle des ventes de la Maison de vente Rossini à Paris.**

Vous souhaitez vendre des bijoux, des monnaies, des œuvres d'art ou des collections ? La maison de vente Rossini, met son expertise à votre service à Manosque et dans tout le département. Profitez d'une estimation gratuite et d'un accompagnement complet jusqu'à la vente, une fois par mois à Manosque ou directement à votre domicile.

DEPARTEMENT



FAITES ESTIMER VOS OBJETS GRATUITEMENT POUR UNE VENTE AUX ENCHÈRES AVEC LA MAISON DE VENTE ROSSINI

Meuble, collection de pièces ou de timbres, bijou ancien ou bouteilles de vin, **vos objets pourraient valoir bien plus que vous ne l'imaginez...**

EXPERTISE LE FONCTIONNEMENT

Pour profiter d'une **expertise gratuite**, prenez rendez-vous avec les experts de la Maison de vente Rossini lors des rencontres organisées. Cela leur permettra de consacrer tout le temps nécessaire à l'évaluation de vos objets.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, ou si l'objet est trop volumineux, **un expert peut également venir à votre domicile** (sur rendez-vous) pour estimer vos biens et vous conseiller sur leur mise en vente. Pour les pièces nécessitant une expertise plus approfondie, elles seront envoyées à Paris, où les spécialistes de la Maison de vente Rossini les évalueront gratuitement. **Vous bénéficiez ainsi d'une estimation précise et fiable.**



ESTIMATION TERMINÉE, ET APRÈS ?

Lorsque les experts ont rendu leur estimation, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

► **Vous mettez votre bien aux enchères.** Si votre objet intéresse les enchérisseurs, il sera proposé à la vente. Si vendu (ce qui arrive dans plus de 98 % des cas), une commission forfaitaire convenue à l'avance sera prélevée. Si l'objet ne trouve pas acquéreur, vous pourrez choisir de le remettre en vente ou de le récupérer.

► **Vous conservez votre bien sans engagement.**

Vous pourrez suivre la vente de vos objets à distance et en direct sur les plateformes en ligne **Drouot.com** et **Interencheres.com**. Vous pouvez même participer aux enchères si vous le souhaitez !

Prochaine estimation gratuite
Prenez rendez-vous!

MARDI 29 AVRIL 2025

Hôtel Campanile Manosque
Rue Du Temple - De 9h à 14h

A domicile dans tout le département
De 14h à 18h



Maison Rossini
Maison de Ventes aux Enchères

Romain Verlomme-Fried : 06 69 03 09 24
rossini.sud@rossini.fr
www.rossini.fr

UNE PIÈCE CULTUE POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE LE VENDREDI 25 AVRIL 2025

Les Soirées de l'Etoile est LE rendez-vous de la saison à ne pas manquer. Pour ce mois d'avril, réservez-votre place pour «Les colocs» une pièce cultue où tous les ingrédients du café-théâtre sont réunis...

SPECTACLES

GRÉOUX-LES-BAINS



LES COLOCS

La compagnie Les Esterelles maintenant nommée Mam'zelle Spectacles monte sur les planches de la scène du Centre de Congrès de l'Etoile pour vous proposer «Les Colocs». Une comédie cultue depuis 20 ans !

L'histoire : Robert, un glandeur de premier choix et Jano, un benêt timide, sont «montés sur la capitale» pour devenir comédiens... Fauchés, ces loosers cherchent une coloc. Mais, surprise ! C'est Jean-Phil qui débarque, un parisien arrivant tout droit du marais...

Ces 2 amis méridionaux se sont préparés à tout sauf à «ça» !

Quiproquos, surprises et crises de nerfs...



LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

VENDREDI 25 AVRIL 2025 - 21H - Centre de Congrès l'Etoile, avenue Pierre Brossolette à Gréoux-les-Bains

Plein tarif : 20€, tarif réduit* 15€, gratuit pour les moins de 12 ans.

À retrouver dans les Offices de Tourisme et des congrès du Pays de Manosque de Gréoux-les-Bains, Riez, Quinson, Manosque, Valensole, Oraison
Et en ligne sur : paysdemanosque.com | Sur place, les soirs de spectacle, à partir de 20h (dans la limite des places disponibles).

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

C'EST REPARTI POUR LES MUSIQUES À PAULINE !

Les Musiques à Pauline, ces rendez-vous musicaux gratuits sur la placette Pauline, sont devenus au fil des saisons des événements incontournables.

Retrouvez-les samedi et dimanche après-midi.

MUSIQUE

GRÉOUX-LES-BAINS



SAMEDI 19 AVRIL - DE 16H À 19H | DUO 3D

Pour ce premier rendez-vous des Musiques à Pauline, c'est le **DUO3D** qui ouvrira le bal avec un répertoire éclectique, des années 60 à aujourd'hui. Formé en 2009 par Sabine et Daniel, le duo s'est enrichi avec l'arrivée de Magali il y a cinq ans, puis de Déborah. Ces deux chanteuses apportent des styles variés et complémentaires, offrant des performances en duo ou en trio. Au programme de ce samedi après-midi : variété française et internationale, funk, disco, rock, soul et jazz !

DIMANCHE 27 AVRIL - 17H | MAGALI FRESIA

Magali Fresia et sa voix exceptionnelle vous feront voyager à travers le jazz, la soul et la pop internationale. Forte de plus de 20 ans d'expérience, elle a su affirmer un style personnel et authentique. À la fois puissante et délicate, sa voix se déploie avec aisance, vous enveloppant dans un univers sonore riche et chaleureux. Une expérience musicale intense et intimiste, où chaque note est une invitation au voyage.

En cas de mauvais temps, les concerts seront reportés.



LES EXPOS DU CHÂTEAU : TROIS ARTISTES, TROIS PARCOURS, UNE PASSION COMMUNE

Céramistes ou peintres, ils explorent la matière avec sensibilité et maîtrise. Du 5 au 27 avril découvrez une exposition qui célèbre la créativité sous toutes ses formes.



GRÉOUX-LES-BAINS



Carmen Bergeretti - C'est en 2008 que Carmen Bergeretti fait sa rencontre avec la céramique après avoir mis fin à sa carrière professionnelle. Son évolution artistique est marquée par trois étapes. Tout d'abord, elle se consacre à **la poterie culinaire**, une expérience qui lui permet d'acquérir de solides bases. Toujours avide d'apprendre, elle rejoint ensuite l'atelier céramique des Beaux-Arts de Digne, qu'elle fréquente assidûment de 2008 à 2013. C'est là qu'elle découvre **le modelage**, et la terre devient rapidement la matière première et l'alliée de ses créations. **Le raku**, une technique qu'elle expérimente par la suite, se révèle encore plus fascinante ; le jeu des couleurs imprévisibles, rend chaque pièce unique et irrépétible. Ce qui caractérise son travail, ce sont **les lignes douces et les formes arrondies** qui l'évadent et permettent d'exprimer des émotions à travers des attitudes et des postures, **toujours avec une touche d'originalité**. Pour Carmen, *«la création n'a pas de limites.»*

Pascale De Boni - Cette céramiste spécialisée en raku, est originaire d'un milieu agricole en Seine-et-Marne. Après 34 années passées au sein d'une entreprise agricole à Manosque, elle a décidé de consacrer une partie de son temps, en fin de carrière, à sa passion pour les arts manuels. Elle a intégré l'école des Beaux-Arts de Digne-les-Bains pour **se former au travail de la terre**. Très attirée par la technique de la plaque et l'utilisation de divers moules, **elle a d'abord exploré la faïence avec engobe**, jouant avec les couleurs et les textures. C'est toutefois **la cuisson raku** qu'elle a découverte lors de quelques cours, qui a immédiatement capté son attention et l'a profondément passionnée. Cette passion pour le raku ne l'a jamais quittée.



Bertrand Meyer Himhoff - Né en 1946 et résidant à Toulouse, présente dans cette exposition une rétrospective de son oeuvre couvrant la période de 1969 à 2018. À travers ses peintures à l'acrylique sur toile ou papier, il explore une troisième voie, au-delà de l'opposition entre figuration et abstraction. L'exposition met en lumière plusieurs de ses styles : Unheimlich, Anges, Idoles/Icônes, Blasons où la forme se crée elle-même grâce à l'utilisation de grands pinceaux. Ces derniers divisent la surface tout en laissant des zones en réserve créant ainsi une harmonie subtile des couleurs.



LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 5 au dimanche 27 avril 2025 - **Vernissage le vendredi 4 avril à 18h**

Château des Templiers - Salle des Gardes - Gréoux-les-Bains | Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h. Fermé le lundi

LES CONCERTS DU MERCREDI, 2^E RENDEZ-VOUS LE 23 AVRIL

Tous les mercredis, de mars à novembre (sauf en juillet et août), ne manquez pas un rendez-vous musical d'exception. Pour ce deuxième concert de la saison, un programme orgue et cordes vous est proposé.



GRÉOUX-LES-BAINS

« Harmonie céleste »

Lors de ce concert orgue et cordes, la richesse sonore des violons et violoncelle viendra illuminer la profondeur de l'orgue. **A la rencontre de la grâce et de la vigueur**, du profane et du sacré, quand le lieu-même devient instrument de musique.

Jean-Jacques Tournebise, orgue - Joëlle Mauppin, violon

Marie-Hélène Tournebise, violon - Camille Mauppin, violoncelle



« Harmonie Céleste »

Mercredi 23 avril 2025 - 18h30 - Eglise Notre Dame des Ormeaux
 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)

DANS L'OMBRE DE VAN GOGH, LE 6^E ROMAN DE MARIE-NOËL PASCHAL

Plongez dans l'univers captivant de l'Art et du polar ! Dans l'ombre de Van Gogh marque le retour de Marie-Noël Paschal avec une intrigue mêlant habilement art et enquête policière, comme elle sait si bien le faire. Dans cet ouvrage, mystère et réalité s'entrelacent avec finesse.

ARTS

TERRITOIRE



DANS L'OMBRE DE VAN GOGH

Passionnés d'art et d'intrigue policière, vous ne serez pas déçus par le **dernier roman de Marie-Noël Paschal**, résidant à Gréoux-les-Bains. Pour son sixième ouvrage, elle vous plonge dans une **histoire qui allie la vie et l'œuvre de Vincent Van Gogh à une fiction captivante**.

Vous serez transportés à Arles, entre la période où l'artiste y a séjourné et l'époque actuelle. L'intrigue suit trois personnages : le peintre hollandais Vincent Van Gogh, un jeune artiste nommé Pierre-Vincent Le Goff à la recherche de son style, et Paul Debreuil, un collégien arlésien victime de harcèlement. Connaîtra-t-il le même sort que le peintre mondialement connu ?

Au fil des chapitres, **vous découvrirez leurs similitudes** : tous trois ont les cheveux roux et subissent des formes de persécution à cause de leur différence.



L'alternance entre passé et présent s'articule autour de thèmes forts : **la peinture, le harcèlement et la réaction des gens face à la différence**.

Marie-Noël Paschal, agrégée de lettres classiques et titulaire d'une maîtrise en histoire de l'art ainsi que d'un master en archéologie, **enrichit son récit avec des extraits des lettres de Van Gogh à son frère Théo**. Ce roman au **rythme soutenu et captivant**, où mystère et réalité s'entrelacent avec finesse, vous tiendra en haleine jusqu'à la dernière page. **Une chose est certaine vous n'êtes pas prêt à le lâcher...**

POUR ALLER PLUS LOIN...

N'hésitez pas à vous rendre sur le site de l'auteur pour découvrir ou redécouvrir ses autres ouvrages et en apprendre un peu plus sur son parcours.

Si vous souhaitez vous procurer le livre vous le trouverez bien entendu dans les librairies du territoire ou vous pouvez le commander directement via le site de l'auteur.



Dans l'ombre de Van Gogh
de Marie-Noël Paschal

Parution 2024 - Editions de Saint-Trophime
<https://marienoelpaschal.com>
contact@marienoelpaschal.com

LE FESTIVAL LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS FÊTE SES 10 ANS

Ce festival des arts de la rue est devenu un incontournable des événements à ne pas manquer au printemps. Rendez-vous du 18 au 27 avril dans les rues de Cadenet, Cucuron, La Tour d'Aigues et Cabrières d'Aigues.

FESTIVAL

SUD LUBERON



LE GRAND MÉNAGE LE FESTIVAL

Le festival qui **fête ses 10 ans** cette année s'est imposé comme un **événement majeur des arts de la rue** dans le sud Luberon, attirant près de 10 000 spectateurs en 2024. Il continue d'évoluer en ouvrant ses rues à des compagnies invitées hors programmation officielle. Cet événement est préparé avec une équipe de professionnels et de bénévoles pour vous proposer une programmation accessible, mêlant **spectacles gratuits et tarifs abordables**.

Cette année et pour la première fois, **dix compagnies professionnelles participent au festival en OFF**, elles vous attendent nombreux et nombreuses pour les soutenir, d'ailleurs une participation dite «au chapeau» vous sera proposé...



**21 SPECTACLES ET SOIRÉES
MUSICALES, 15 SPECTACLES
DANS LE «OFF» POUR FÊTER
LES 10 ANS DU FESTIVAL**

UNE PROGRAMMATION VARIÉE

La programmation de cette 10^e édition est pour le moins variée. En effet, durant toute la durée du festival vont s'enchaîner **danse, lecture-magie, cirque, déambulations, théâtre et bien plus encore...** Petit ou grand, vous trouverez de quoi passer **de bons moments pour célébrer le printemps et les arts de la rue**.



LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

Du 18 au 27 avril 2025

Cadenet, Cucuron, La Tour D'Aigues et
Cabrières d'Aigues

Programme complet et billetterie :
legrandmenage.fr

LA CAPSULE : DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DU MOIS D'AVRIL !



Ne manquez pas les rendez-vous incontournables de ce mois d'avril, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges : électro, blues, folk et fable musicale sont au programme !



MANOSQUE

SAMEDI 5 AVRIL - 20H30 / La Capsule LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES REVIENT !

► ELECTRO LIGHT PARTY 3 [électro]

Après deux éditions ayant rencontré un franc succès, les bénévoles de la Capsule remettent le couvert avec une nouvelle soirée sur le thème « Circus » ! Au programme : DJ sets électro avec Mine Jaja, Loup Blond et Ko-Zac, des animations délirantes, un concours de déguisements, ou encore du make-up fluo !

Tarifs : 5€ en prévente et sur place si déguisé – 8€ sur place sans déguisement
Un cocktail de bienvenue sera offert jusqu'à 21h30 !



SAMEDI 12 AVRIL - 16H Une fable musicale pour petits et grands à ne pas manquer !

► LES AMOURS SOUS-MARINES [dès 6 ans]

Au fond de la mer, une huître solitaire vient envahir l'espace d'un bernard-l'ermite, au grand dam de celui-ci. De cette rencontre naîtront pourtant des aventures étonnantes, car les règles du monde sous-marin sont bien différentes de celles de la surface... Venez découvrir en famille cette fable poétique, décalée et musicale qui émerveillera petits et grands à partir de 6 ans !

Spectacle produit par la Compagnie d'A et Anaka Production, avec Luigi Rignanese (récit et musique) et Julien Baudry (musique et chant).

Tarifs : 5 € enfants et 7 € adultes en prévente
7€ enfants et 10€ adultes sur place.

Un goûter sera offert à l'issue du spectacle.

SAMEDI 26 AVRIL - 21H La folk et le blues à l'honneur

► ISAYA [folk]

Caroline et Jessica sont les sœurs jumelles d'ISAYA, duo folk formé depuis 2010. S'accompagnant tantôt de leur autoharpe, tantôt de leur guitare, elles interprètent leur vie. Leurs voix harmonisent les mélodies créant des sons originaux qui nous rappellent parfois le bluegrass du siècle dernier mais aussi la folk des années 60.... La sortie de leur nouvel album « Santiana » est prévue pour juin 2025, à la fois simple, profond, et un brin nostalgique.



► SLIM PAUL TRIO [blues]

SLIM PAUL a commencé son voyage il y a 20 ans, dans les rues de Toulouse d'abord, puis sur les plus grandes scènes du monde avec son groupe de blues hip hop, Scarecrow. Après 3 EPs en solitaire, il monte ensuite le Slim Paul Trio, résolument plus rock, avec Jamo à la batterie et Manu Panier à la basse. Ils sortiront deux albums en 2018 et 2021, et un nouvel opus est annoncé en 2024 avec la sortie des deux singles « Your Eyes on Me » et « Tomorrow's Nest », invitant leur

public à prendre un nouveau virage sonore.

Tarifs : 10€/12€ en prévente – 12€/14€ sur place

A VENIR À LA CAPSULE...

- Le concert de la fascinante et exubérante argentine, **LA YEGROS** samedi 17 mai à 21h. Pensez à réserver, les places partent vite !



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

DES VACANCES CRÉATIVES À LA CAPSULE MJC !

La Capsule MJC propose plusieurs stages créatifs pour les enfants et adolescents pendant les vacances scolaires d'avril, et une nouvelle exposition parera ses murs à la fin du mois.



MANOSQUE



PEINDRE ET IMAGINER L'UNIVERS DES COULEURS

avec Charlotte Etienne [8-12 ans]

Stage de peinture à l'acrylique pour les 8-12 ans lors duquel ils pourront découvrir ou approfondir leur pratique de la peinture à l'acrylique, en utilisant les couleurs primaires et en apprenant à les mélanger pour créer de nouvelles teintes. Cet atelier est une invitation à explorer la couleur, à expérimenter et à s'amuser tout en découvrant l'univers fascinant de l'art. Chacun repartira avec des œuvres uniques, colorées et pleines de créativité !

Du 7 au 9 avril de 10h à 12h

Tarif : 38 € par enfant - Sur inscription auprès du secrétariat de La Capsule MJC

VIENS DÉCOUVRIR LE PERCUSSIONNISTE QUI EST EN TOI

avec Zora [8-12 ans]

Découvrez la dynamique musicale incomparable de la Batucada avec ses rythmes brésiliens irrésistibles, mêlant influences africaines et européennes. Ludique et communicative, la Batucada vous fera voyager au pays du carnaval. Stage d'initiation pour les 8-12 ans, qui pourra déboucher sur une activité régulière pour la prochaine saison.

Du 7 au 9 avril de 10h30 à 12h

Tarif : 40 € par enfant

Sur inscription auprès du secrétariat de La Capsule MJC



LA MARMITE



ATELIER D'INITIATION À LA CRÉATION MUSICALE

avec le collectif La Marmite [13-17 ans]



Cet atelier a pour but d'accompagner des adolescents de 13 à 17 ans dans la création d'un morceau Rap en groupe. De la composition jusqu'à

la représentation du morceau sur scène en passant par l'écriture et l'enregistrement, les jeunes découvriront l'ensemble des étapes qui entrent en compte dans la production d'une musique. Les jeunes auront l'opportunité de présenter et d'interpréter les morceaux créés lors du stage sur la scène du festival Cyclone à Oraison le 18 juillet 2025.

Du 14 au 18 avril de 14h à 18h

Tarif : 30 € par personne

Sur inscription auprès du secrétariat de La Capsule MJC

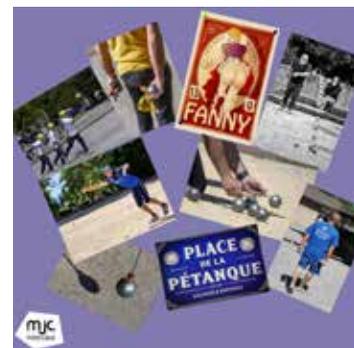
EXPOSITION PHOTO

« PÉTANQUE ET JEU PROVENÇAL »

Du 22 avril au 10 mai 2025, venez découvrir les talentueux clichés des membres de l'atelier de photo numérique de la Capsule MJC sur la thématique de la pétanque et du jeu provençal.

► L'exposition est **accessible gratuitement** du 22 avril au 10 mai 2025, du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 14h à 18h.

► Le vernissage de l'exposition aura lieu le vendredi 25 avril à 17h30 dans la galerie de La Capsule MJC.



Pour plus d'informations sur nos activités, horaires et tarifs, veuillez consulter le site www.mjc-manosque.com
Ou contacter la MJC par mail à mjc-manosque@wanadoo.fr,
ou par téléphone au 04 92 72 19 70

UNE PROGRAMMATION EXCEPTIONNELLE POUR CE MOIS D'AVRIL ...



PALAIS
DES CONGRÈS

De très beaux rendez-vous vous attendent pour ce mois d'avril avec pour commencer de la musique Flamenco et de la danse, de la chanson et du théâtre d'objets pour le jeune public.

DIGNE-LES-BAINS



Crédit photo : Arts Et Musiques

CUENTO EL FLAMENCO

[Musique flamenco / danse]

Jeudi 3 avril - 19h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Réunis par la passion du flamenco, Kuky Santiago, Melchior Campos et Leny Creff fusionnent magnifiquement afin de nous retranscrire au mieux toute l'émotion et la poésie présentes dans cette culture.

Dans ce spectacle mêlant chant, guitare et danse, portés par les poèmes de Pierre Molla, ils nous emmènent dans un voyage à travers l'histoire du flamenco de ses origines à nos jours.

Kuky Santiago [danse]

Melchior Campos [chant]

Leny Creff [guitare]

En partenariat avec Arts et musiques en Provence.

Dans le cadre du Festival Flamenco Azul

www.flamenco-azul.com

COUP DE CŒUR

ÉMILIE MARSH

[Chanson]

Vendredi 25 avril - 20h30 - Centre Culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Amour Bandit

Poésie dans les mots, rock n'roll dans l'attitude, à la fois sensible et sauvage, Émilie Marsh c'est la douceur et la sensualité d'une voix mêlée à l'énergie scénique d'une Guitar Heroin. Une chanson qui émeut, qui touche, qui parcourt l'échine comme une décharge électrique et qui sait rendre hommage à ses icônes féminines (Virginia Woolf, Patti Smith...). Son 3^e album « *Amour Bandit* » est une ode à l'amour.

Émilie Marsh [guitare, voix]

Raphaël Léger [batterie]

Sébastien Collinet [basse, guitare]

« L'une des meilleures musiciennes de la jeune génération, la guitariste et chanteuse Émilie Marsh. » Rock'n Folk



Crédit photo : Cécile



Crédit photo ; Laurent Vella

DANS MA MAISON

[Théâtre d'objets/jeune public]

Samedi 26 avril - 10h - Salle Ermitage

Tarif unique 6 € | Dès 1 an | Durée 30 min.

Un spectacle qui aborde la question de la construction, de la maison mais aussi de soi. La maison pensée comme un être vivant, comme un prolongement du corps. La maison complice, la maison heureuse, la maison coquille, la maison pain d'épices, la maison-danger aussi...

Compagnie La Clinquaille

www.laclinquaille.com

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04

DANS LE CADRE DU OFF



MARTINE SCOZZESI

[Chanson française]

Vendredi 4 avril - 20h30 - Centre Culturel René Char

Participation libre

Martine Scozzesi nous emmène dans un univers plein de vie et de sensibilité. La chaleur de sa belle voix, servie par des textes magnifiques, des musiciens de talent et de superbes arrangements, est un bonheur pour l'oreille.

ANDRÉ, PLAY LIKE AN OLD GENTLEMAN PLEASE

[Théâtre]

Vendredi 11 avril - 19h - Centre Culturel René Char

Participation libre

Sortie de résidence

André Wilms parlait avec autodérision et humour de son parcours d'acteur. C'est avec simplicité, douce folie et poésie de plateau que nous convions les spectateurs dans ce « voyage des 1000 vies d'André Wilms ».



DUO LIAME

[Musiques du monde]

Jeudi 22 mai - 19h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Quand la Corse et la Provence se rejoignent pour une soirée exceptionnelle.



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

PLONGEZ DANS LA PRÉHISTOIRE AU MUSÉE DES GORGES DU VERDON



Le **Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon** vous invite à un **voyage immersif au cœur de la Préhistoire**. Entre **ateliers immersifs, visites et rencontres**, partez sur les traces des premiers hommes.

Devenez apprenti préhistorien avec des **ateliers participatifs** : **allumez un feu comme autrefois** grâce aux techniques de percussion et de friction, **testez vos talents de chasseur** avec le tir à l'arc et le lancer de sagaie, **réalisez une parure en coquillages et perles de pierre** ou découvrez les secrets des **fouilles archéologiques**.

Côté visites, plusieurs options s'offrent à vous : **des visites guidées classiques** pour explorer les collections du musée, mais aussi **Les défis de Lucien le Mammouth**, une approche ludique pour les plus jeunes (dès 5 ans). **La rando-visite** jusqu'à la grotte de la Baume Bonne, proposée sur une matinée, permet de découvrir un site préhistorique exceptionnel en pleine nature.

Plus de renseignements sur le site internet du musée.

► Ne manquez pas **les Rencontres Paléobox le dimanche 13 avril !**

Au Préhistosite, scientifiques et passionnés de Préhistoire vous donnent rendez-vous pour **une journée exceptionnelle et gratuite**.

Démonstrations, expériences et échanges rythmeront cet événement unique en collaboration avec l'équipe de Paléobox.

Une programmation riche pour une immersion complète dans la vie des premiers habitants du Verdon !



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Actualité du musée sur notre site internet

www.museeprehistoire.com

Facebook @MuseePrehistoireGorgesduVerdon,

et Instagram @museeprehistoireverdon

Renseignement 04 92 74 09 59

contact-musee-prehistoire@le04.fr

Pour en savoir plus,
flashez le QR Code



AVRIL À SALAGON : UN PRINTEMPS A DÉCOUVRIR

Avec le retour des beaux jours, **Salagon, musée et jardins, dévoile une programmation riche et variée pour célébrer le printemps**. Les jardins s'éveillent, les parfums se diffusent et l'histoire du site se raconte sous un nouveau jour.

► **Nouveauté**, chaque **mercredi à 10h30**, une visite thématique vous invite à **explorer Salagon autrement**. En place toute l'année, sans réservation et incluse dans le billet d'entrée, **elle vous entraîne au cœur d'un jardin, d'une exposition ou d'un élément emblématique du site**. Un moment privilégié pour mieux comprendre toute la diversité de Salagon.

► Dans l'église, les jeux de lumière du printemps offrent un cadre idéal pour découvrir «**Dans le vent, la lumière**», une **installation artistique d'Anne Poivilliers**. Entre matière et architecture, cette œuvre joue avec la transparence et les reflets pour **une immersion sensorielle unique**.

► **Durant les vacances scolaires**, Salagon met à l'honneur le printemps avec **des animations familiales**. Parmi elles, **dimanche 2 avril de 13h à 17h, D'Œufs-ci de-là propose une chasse aux œufs dans les jardins**, accompagnée de maquillage pour enfants dans une ambiance musicale festive.

Chaque semaine, **des ateliers sont également proposés pour petits et grands**. Les places étant limitées, il est conseillé de réserver rapidement en appelant le musée.
Programme détaillé sur le site internet du musée.

► **Le samedi 26 avril à 11h**, l'exposition **Aux abords du loup** de Franck Pourcel sera inaugurée. À travers photographies et éléments visuels, elle invite à **une réflexion sur la présence du loup en Provence**.

Avril est le moment idéal pour redécouvrir Salagon et profiter de tout ce que le site a à offrir !

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



Salagon
Musée et Jardins



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

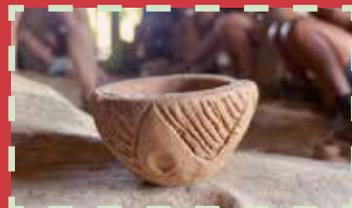
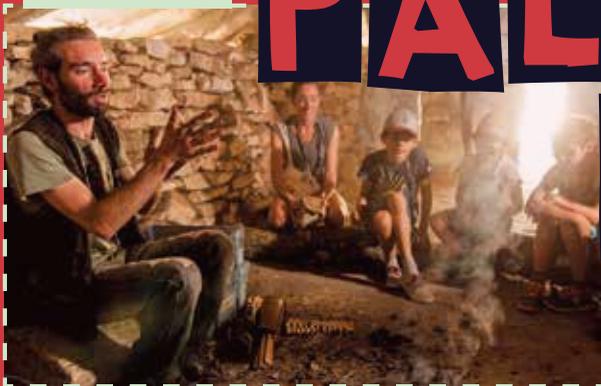
À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Rencontres

DIMANCHE
13 AVRIL 2025
de 10h30 à 17h

2025

PALÉO BOX



ANIMATIONS ET EXPÉRIMENTATIONS POUR TOUS
Gratuit

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

www.museeprehistoire.com

Retrouvez-nous sur



CULTURE
SCIENCE
PACA

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



Musée et Jardins
Salagon

**D'œufs-ci
de-là**

à Mane (04)

Dimanche
20 avril 2025

Chasse aux œufs aux jardins, maquillage pour les enfants
et ambiance musicale

13h-18h

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

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

Soutenu par

MINISTÈRE
DE LA CULTURE



Retrouvez-nous sur

www.musee-de-salagon.com

**ETHNO
PÔLE**

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

AVRIL SOUS LE SIGNE DU JEU : BONUS, NOUVEAUTÉS ET SURPRISES !

En avril, votre fidélité est récompensée au casino Partouche de Gréoux-les-Bains. Bonus exclusifs, nouvelles machines à sous, jeux et animations festives rythmeront le mois. Tentez votre chance, profitez des nouveautés et ne manquez pas les rendez-vous incontournables !



GRÉOUX-LES-BAINS

LE MOIS DES PLAYERS

Vous êtes détenteur de la carte Players Plus, alors en avril, votre fidélité est à l'honneur ! Chaque mardi, boostez vos €Players et profitez de bonus exclusifs pour maximiser vos gains. Plus vous jouez, plus vous êtes récompensé... Notez bien les temps forts :

► **Mardi 1^{er} Avril :**

On multiplie par 2 vos €Players

► **Mardi 08 Avril :**

On multiplie par 3 vos €Players

► **Mardi 15 Avril :**

Bonus 25% supplémentaire sur le 1^{er} change (limite 50€ par personne et 1 seule fois par personne)

► **Mardi 22 Avril :**

On multiplie par 5 vos €Players

► **Mardi 29 Avril :**

Bonus 50% supplémentaire sur le 1^{er} change (limite 50€ par personne et 1 seule fois par personne).

Notez que la multiplication des €Players se fait directement sur les machines à sous en jouant.

Vous n'avez pas la carte Players Plus ? Et bien demandez-là vite à l'accueil, **non seulement elle est gratuite mais en plus elle vous fait bénéficier de nombreux avantages !**

JEU DE PÂQUES :

À VOUS DE DEVINER !

Du 7 au 21 avril, les détenteurs de la carte de fidélité sont invités à participer à un jeu aussi gourmand que ludique.

► Le défi ? **Estimer le poids exact d'une composition en chocolat** spécialement réalisée pour l'occasion. Chaque jour, vous pourrez déposer votre estimation et tenter votre chance.

► **Le tirage au sort qui se tiendra le lundi 21 avril à 18h30**, déterminera les heureux gagnants parmi les meilleures réponses.

► **À la clé : la délicieuse composition en chocolat et des crédits de jeu à remporter.** Un rendez-vous à ne pas manquer pour les amateurs de douceur et de surprises.!

NOUVEAU !

3 NOUVELLES MACHINES À SOUS ARRIVENT AU CASINO !

Le **lundi 14 avril**, trois nouvelles machines à sous font leur entrée **pour encore plus de sensations et de gains !** Pour célébrer cette nouveauté, **un petit déjeuner vous sera offert de 10h à 12h.**

Venez découvrir ces nouvelles machines, **tenter votre chance et profiter d'un moment convivial dès le matin.** Une belle occasion de mêler plaisir du jeu et gourmandise !



ANIMATIONS À NE PAS MANQUER...

WINGO* : en avril, le Wingo revient pour des sessions pleines de suspense et de gains !

Éditez un ticket à la borne dédiée, surveillez le tirage totalement aléatoire qui s'affichera progressivement sur les écrans de la salle des jeux et sera annoncé au micro. Vous avez quatre numéros sur votre ticket ? Et bien criez «Wingo» !

► **Mardi 8 et 22 avril dès 14h30**

► **Samedi 26 avril en soirée à partir de 21h30**

* Réservé aux détenteurs de la carte Players Plus

LOTO* : Le **jeudi 24 avril**, vous aurez l'occasion de tenter votre chance lors d'une **partie de loto**. Gratuite et conviviale, **cette animation promet de beaux moments de suspense et de belles récompenses.**

Pour participer, il vous suffira de **retirer votre ticket de jeu sur la borne le jour même.** Une belle opportunité de partager **un moment placé sous le signe du jeu et de la bonne humeur !**

* Réservé aux détenteurs de la carte Players Plus



SOIRÉES KARAOKÉ AU BISTROT

Le Bistrot du Casino donne rendez-vous aux **amateurs de chant et de bonne cuisine** pour deux soirées karaoké animées. L'occasion idéale de partager un moment convivial entre amis tout en dégustant un délicieux repas.

Dans une ambiance festive et décontractée, **chacun pourra tenir le micro pour interpréter ses titres préférés ou simplement profiter du spectacle.** Une soirée placée sous le signe du partage, où la musique et la gourmandise se rencontrent pour le plus grand bonheur de tous et toutes.

► **Vendredi 11 avril dès 19h**

► **Vendredi 25 avril dès 19h**



CASINO PARTOUCHE

Av. des Thermes

04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 78 00 00

<https://casino-greoux.partouche.com>

Facebook : @Casino de Gréoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Lundi 14 Avril

3 nouvelles machines à

Petit déjeuner offert* de 10h à 12h

PARTOUCHE

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. Dans la limite des stocks disponibles. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €., Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

Casino

Restaurant

Événements



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Tous les mardis

Le mois des Players !

Vos € Players multipliés et des bonus !
Venez découvrir notre programmation

PARTOUCHE

Jetons Immatériels non échangeables, non négociables, variables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND

Casino

Restaurant

Événements



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



LA VOÛTE DES ARTS : UNE NOUVELLE SAISON 2025 DE GRANDE QUALITÉ.



PIERREVERT

Expositions, concerts et événements inédits rythmeront 2025, entre découvertes artistiques, collaborations prestigieuses et moments de partage. La Voûte des Arts vous promet une année placée sous le signe de la joie de vivre !

LA VOÛTE DES ARTS

La Voûte des Arts est maintenant un lieu bien établi dans le paysage patrimonial et culturel du département tant pour les expositions que pour la musique. Cette **galerie associative installée dans une voûte médiévale du XIII^e siècle en plein cœur du vieux village de Pierrevert** propose chaque année une dizaine d'événements culturels aux thèmes très variés et fête déjà sa cinquième année d'activité. En 2025, c'est un **programme tourné résolument vers la joie de vivre que nous propose la Voûte des Arts.**

PROGRAMMATION 2025

Fidèle à sa tradition, l'association programme des expositions de plusieurs artistes peintres et photographes de notre région, mais aussi des expositions de toutes origines en collaboration avec d'autres associations ou festivals déjà implantés. Ainsi, **Claire Farcot** présentera ses peintures exécutées sur la base de photographies de **Henri Kartman** dans un « Dialogue » entre ces deux arts. Une rétrospective de la peintre reconnue **Michèle Décard** sera aussi exposée en juin et plus tard, en juillet, les dernières œuvres d'**Isabelle Dubset**, lauréate du prix du jury de la voûte des arts 2023. Le photographe **Jesús Del Río** nous rapportera les sourires et la joie de vivre du Portugal et du Maroc. En association avec l'association R'Eve d'Art, la peintre argentine **María Amaral**, nous fera danser le tango. Enfin, fin août, la Voûte des Arts vous présentera **des œuvres d'artistes indiens** inspirés de contes oraux traditionnels de ce pays en partenariat avec l'association Duppata (<https://duppata.com/>).

Comme chaque année, la Voûte des Arts participera aux manifestations nationales, aux **jours Européennes du patrimoine**, aux **Correspondances de Manosque** et bien sûr à la **fête de la science**. Cette année, en collaboration avec la **Tate Gallery à Londres**, la Voûte des Arts aura le privilège de célébrer le **250^{ème} anniversaire de la naissance du célèbre peintre anglais William Turner** en présentant au mois de septembre ses **albums de voyage en Provence (1828 et 1838)**.

A l'occasion des **Nuits Photographiques de Pierrevert**, seront exposées des photographies exceptionnelles des expéditions de 1903 et 1908 de Jean-Baptiste Charcot en Antarctique. Enfin, pour la fête de la science, les technologies et les sciences du quantique seront à l'honneur.

La Voûte des Arts, c'est aussi un lieu de **musique** avec une acoustique unique. Comme chaque 21 juin, elle accueillera **les élèves et les professeurs du conservatoire départemental de musique de Manosque** à l'occasion de la fête de la musique, ainsi que la chanteuse **Brigitte Kolly Weiss**. Ne manquez pas également le concert de **l'Oson Jazz Quintet** qui revient encore cette année à la Voûte des Arts et celui de **Kalliroï**, une chanteuse d'origine grecque, qui vient spécialement fêter le 14 juillet avec nous avec ses chansons de toutes origines. Certainement la Voûte des Arts proposera encore **quelques surprises musicales en l'église de Pierrevert** comme cela a été fait en 2024 à deux occasions avec le quatuor de guitare Tastiéra et la chorale Vox Humus.



Vous pouvez suivre l'association sur Instagram (#voutedesarts) ou Facebook ou sur leur site web (www.voute-des-arts.fr) mais **le mieux est évidemment de découvrir ce lieu par vous-même**. Vous serez agréablement surpris et toujours accueillis par les bénévoles de l'association.

La voûte a accueilli **3000 visiteurs l'année dernière**. L'équipe est par conséquent fier de vous annoncer sa nouvelle saison 2025 qui ne manquera pas de surprises pour les futurs visiteurs de tous âges et toutes origines !

A noter dans vos agendas !

- **26 Avril – 4 Mai** : « Dialogue », Claire Farcot peint sur les photographies d'Henri Kartman
- **10 – 18 Mai** : Rétrospective de l'œuvre de l'artiste peintre Michèle Décard, « Une vie en couleurs »
- **24 Mai – 1er Juin** : « Joies de vivre » exposition du photographe Jesús Del Río
- **7 - 15 Juin** : En lien avec l'association R'Eve d'Art:
 - Exposition de la peintre María Amaral: « Ojos del Corazón »
 - Cours d'art avec l'artiste
 - Concert de Tango le 15 Juin 17:00
- **21 Juin** : Fête de la musique avec les professeurs et les élèves du Conservatoire Départemental des Alpes de Haute Provence de 14h à 18h et la chanteuse Brigitte Kolly Weiss à 19h.
- **28 Juin - 6 Juillet** : Isabelle Dubset, lauréate du prix de la Voûte des Arts 2023, « Songes au fil des bois »
- **12 Juillet** : **L'Oson Jazz Quintet** en 3 séances de 45mn espacées par 1/2h d'apéritif
- **Le 14 Juillet** : La chanteuse Kalliroï nous enchantera pour la fête nationale avec des chansons de toutes origines
- **19 - 27 Juillet** : Exposition de photographies des expéditions de Jean-Baptiste Charcot en antarctique (1903 et 1908) avec le concours des Nuits Photographiques de Pierrevert
- **27 – 31 Août** : Salon de peintures vernaculaires d'artistes indiens avec l'association Duppata
- **13 - 28 Septembre** : « William Turner en Provence », croquis et aquarelles à l'occasion du 250^e anniversaire de la naissance de l'artiste
- **3 - 12 Octobre 2025** : Fête de la science, « Science et technologie du quantique », thème de l'année internationale de l'ONU



LA VOÛTE DES ARTS

Tél. 06 73 43 32 26 - contacts@voute-des-arts.fr

www.voute-des-arts.fr

Instagram - Facebook : voutedesarts

AGENDA DES EXPOSITIONS D'AVRIL

BANON	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
BANON	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Jeunesse	« Lucioles, lire et jouer avec les Trois Ourses »	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Art	«Géologiques : Le cabinet des pierres» >31/08/25	...	☎ 04 92 31 45 29
DIGNE-LES-BAINS	Maison A D-Néel	Art	Japon, chefs-d'œuvre du musée Guimet >02/11/25	...	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Histoire	L'histoire de Jacques-Antoine Manuel >12/09/25	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Atrium	Art	«Les Elements» du collectif Coul'Art >05/04/25	10H-18H30	☎ 06 67 21 11 80
ESPARRON DE V	Salle polyvalente	Art	Le printemps des peintres et sculpteurs (3 et 4 /05)	Journée	☎ 06 64 46 09 09
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Art	Expo : Louvre boite > 24 au 28 avril	Journée	☎ 04 92 30 13 86
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Histoire	Gréoulx d'autrefois... > 31/12/2025	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Art	Les Expos du Château 2025 - avril> 27/04/2025	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	Histoire	Expo permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Nature	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Art	« Dans le vent, la lumière « d'A. Poivilliers 30/04	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Nature	Exposition «L'olivier, notre arbre» 30/04/2025	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Histoire	Expo perm «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	...	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	Centre Giono	Peinture	«Dans la forêt» Benoit Manent > 25/04/2025	...	☎ 04 92 70 54 54
ORAISON	Passage J. Laurens	Photos	Expo Anciennes photos d'école >31/12/2025	...	☎ 04 92 70 77 77
ORAISON	Médiathèque	Photos	Photographies anciennes >24/04/2025	...	☎ 04 92 78 70 82
QUINSON	Musée de Préhistoire	Nature	Expo «Sors de ta Réserve» > 15/12/2025	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Histoire	Expo Dossier «Echos du bronze» >> > 15/12/2025	...	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	Histoire	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
VOLX	Ecomusée	Nature	Dans nos collines > 30/04/2025	10H-18H	☎ 06 64 10 05 88

LUNDI 31 MARS

DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Cinéma	La 51e rencontre cinématographique >01/04/25	...	☎ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Lundi jeux	14H-16H	☎ 04 92 32 55 18
FORCALQUIER	Salle B Fontaine	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 1 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Spectacle	Écoute : Ondes - Musique	19H-19H50	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Cinéma CGR	Spectacle	Opéra - La flûte enchantée	20H15	☎ 04 92 87 57 17
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05

MERCREDI 2 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Atelier	Initiation à la Musique Assistée par Ordinateur	...	☎ 04 92 64 27 34
VOLONNE	Salle polyvalente	Atelier	Entraîner sa mémoire	9H30	☎ 04 92 64 07 57
MANOSQUE	Centre Giono	Confé	« Penser la Nature »	16H-17H30	☎ 04 92 70 54 54
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

JEUDI 3 AVRIL

SISTERON	27 allée des frênes	Activité	Concours de brassage amateur	18H30-20H	☎ 04 86 89 32 87
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Concerts	Gaspar Claus + Lagon Nwar	19H-21H30	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Centre c René Char	Spectacle	Spectacle: Cuento et Flamenco	19H	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON	Usine SANOFI	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 4 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Découverte 2025	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert	Chanson Française Martine SCOZZESI	20H30	☎ 06 85 14 78 92
Oraison	Q des Eyrauds	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	14H-16H30	☎ 04 92 70 55 24
MANOSQUE	Médiathèque	Confé	Le parcours engagé de Kamel Daoud	18H-19H30	☎ 04 92 74 10 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Confé	Ciné-rencontre	18H30	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	I Campagnoli	21H	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	La Cordelière	Confé	Groupe de parole autour du deuil	10H-11H30	☎ 06 82 65 52 19
VALENSOLE	Salle polyvalente	Théâtre	Comédie : Les belles-soeurs - billetterie sur place	20H30	☎ ...
MANOSQUE	Salle des fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2025 - 6ème édition > 6/04	Journée	☎ 06 24 71 30 94
PEYRUIS	Maison des asso	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90



Beaux Regard

— OPTICIEN LUNETIER —

Hommes - Femmes - Enfants



Conseils - Montures - Solaires - Lentilles - Accessoires

5 rue Arthur Robert - 04100 Manosque | Tél. 04 92 74 61 54 | optique@beauxregardsmanosque.fr
Mardi, jeudi et vendredi : 9h -12h et 14h - 19h - Samedi et mercredi 9h - 18h Non-Stop

SAMEDI 5 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H-	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
SISTERON	Plan d'eau	Sortie	Fête de l'agneau... mais pas que !	Journée	☎ 04 92 61 36 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Thermes	Sortie	Stands de produits corses	8H-13H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Jean- Charles Papi	21H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conf	Café graines spécial compost	14H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	La Capsule MJC	Concert	Electro light party #3	20H30-01H	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	La Colle	Conf	Expérience collective	18H-20H	☎ 06 16 39 78 72
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lecture	Histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Concert	Isoard en concert au Mouton Noir	19H	☎ 06 78 66 52 42
CHAMPTERCIER	...	Sortie	La Fête du Printemps	12H-18H	☎ 07 44 40 37 63
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Conf	Rencontre avec l'auteur Marc-Antoine Cyr	10H30-11H	☎ 04 92 31 28 49
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des fêtes	Sortie	Salon du Bien-être > 6/04/2025	Journée	☎ 07 86 06 20 59
RIEZ	Salle Multiactivité	Activités	Super Loto Ecole Maternelle Riez	13H-17H	☎ ...
MANOSQUE	Salle des fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2025 - 6ème édition > 6/04	Journée	☎ 06 24 71 30 94

DIMANCHE 6 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
VILLENEUVE	Place de l'Église	Sport	Vilo Novo	9H-9H30	☎ 06 07 97 22 07
MANOSQUE	Salle des fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2025 - 6ème édition > 6/04	Journée	☎ 06 24 71 30 94



MILOME

Canapés • Meubles • Décoration

Confiez-nous votre intérieur

Ouvert du mardi au samedi, de 9h30 à 19h
 261 avenue Frédéric Mistral, 04100 Manosque
 milome.fr • 06 22 86 16 57 • manosque@milome.fr



En avril,
nos chaises
à partir de
55€*

*voir conditions en magasin.

GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Sortie	Stands de produits corses	9H-13H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Suarina	21H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	A G Pompidou	Sport	Brevet 100 km	10H-16H	☎ 06 51 42 10 14
MANE	Salle Polyvalente	Activités	Après-midi jeux	14H-19H	☎ 04 92 75 00 13
SAINT-MAIME	Parc de la gare	Loisirs	Brocante	Journée	☎ 06 88 89 81 78
CHÂTEAU-ARNOUX	Ferme de F Robert	Spectacle	Comme un souffle : spectacle jeune public	11H/16H	☎ 06 89 60 03 73
ORAISON	Hippodrome	Sport	Course hippiques «Trophée vert»	11H30-18H	☎ 04 92 78 60 80
PEYRUIS	Place Fauchier	Sport	Cyclo retro	9H	☎ 06 67 33 73 40
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace J Escanez	Sport	Printemps de la randonnée 2025	Journée	☎ 06 31 00 36 61
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Concert	Sérénades pour guitare et deux violons	17H	☎ 04 92 75 10 02
ST-JULIEN-D'ASSE	Salle communale	Loisirs	Vente de livres d'occasion à tout petit prix !	9H -17H	☎ 06 74 63 63 52
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 37 18 00 49
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	☎ 06 73 62 03 76
SAINTE-TULLE	Théâtre Fluchère	Théâtre	Le circuit ordinaire	17H40	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE-TULLE	Théâtre Fluchère	Théâtre	Interlude à l'improviste	16H10	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE-TULLE	Théâtre Fluchère	Théâtre	Montage express 2	15H	☎ 06 45 16 91 61



PROVENCE DÉCAPAGE

SPÉCIALISTE DE L'AÉROGOMMAGE

NOUVEAU !

- Vente de matériel d'aérogommage
- Location de matériel d'aérogommage
- Formation



L'aérogommage élimine :

- Les peintures
- Les vernis/lasurs/cires,
- La rouille, la graisse, les graffitis...



Pack aérogommage

OFFRE DE PRINTEMPS !

Profitez d'une **REMISE** de **-20%** en avril & mai !

LUNDI 7 AVRIL

MONTLAUX	Salle culture et loisirs	Conte	Pierre et le loup, aux paniers de Lure à Montlaux	...	☎ 06 41 48 22 17
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Découverte du Feu	10H30	☎ 04 92 74 09 59
VINON	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 8 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Visite de l'OHP	14H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	Atelier doublage	9H45	☎ 04 92 64 27 34
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Tir - Atelier Parure	10H30	☎ 04 92 74 09 59
REILLANNE	Salle des Assos	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 9 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	11H00	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	14H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Visite de l'OHP	14H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Découverte 2025	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes	Contes en famille	14H30-16H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Médiathèque	Contes	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Fouilles	14H	☎ 04 92 74 09 59

SÉRÉNITY

BY AURÉLIE

Head Spa à Manosque !



«Head Spa» est une expérience sensorielle unique

2 formules pour vous sentir bien !

Profitez d'un moment dédié à la relaxation et à la revitalisation grâce à des soins uniques en exclusivité chez Sérénity By Aurélie

- **Head Spa Sérénity** - 1h10 pour 109€
- **Head Spa Japanese** - 2h pour 139€

Bénéficiez de
10%
de remise
sur une prestation
sur présentation
de cette pub !

Ave. J. Cugnot - 04100 Manosque | 1^{er} étage avec ascenseur | Tél. 07 63 93 64 26
Lundi et mercredi : 9h - 18h | Vendredi et samedi : 9h - 19h | Dimanche matin : 9h - 13h
<https://www.serenity-byaurelie.fr> | Rendez-vous par téléphone ou sur planity.fr

AGENDA agenda

JEUDI 10 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Tir - Atelier Parure	Dès 10H30	☎ 04 92 74 09 59

VENDREDI 11 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Découverte 2025	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Conte	Émile et une nuit, par Philippe Campiche	20H30-22H	☎ 07 68 57 56 11
PEYRUIS	Maison des asso	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Découverte du Feu	10H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Fougères	14H	☎ 04 92 74 09 59
ORAISON	Q des Eyrauds	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	14H-16H30	☎ 04 92 70 55 24
MANOSQUE	Médiathèque	Conf	Club cinéma	16H30-17H30	☎ 04 92 74 10 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conf	Rencontre avec l'auteur Bruno Carpentier	17H	☎ 04 92 70 48 20
VALENSOLE	Salle Tardieu	Culture	Rencontres culturelles de Valensole	18H30-20H	☎ 04 92 71 19 41
PEYRUIS	Maison des asso	Atelier	Comment libérer vos douleurs	14H30	☎ 07 75 73 41 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

SAMEDI 12 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	11H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Av de Traversetolo	Forum	EXP'ORAISON	Journée	☎ ...

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

facebook



SAMEDI 12 AVRIL (suite)

MANOSQUE	Chapelle T Aures	Concert	Sonates baroques	12H	☎ ...
SAINT-MAIME	Parc de la gare	Sport	Concours de Boules >13/04	...	☎ ...
MANOSQUE	Tour de ville	Fête	Foire des Rameaux 2025	8H-17H	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	La Capsule MJC	Spectacle	Les amours sous-marines	16H-17H	☎ 04 92 72 19 70
SISTERON	...	Sport	Passage du Tour Auto 2025	...	☎ 04 92 61 36 50
FORCALQUIER	Ville	Spectacle	Rodéo - Cellule Hip-Hop Grenade	16H	☎ ...
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Concert	Trio Katepi	20H30-22H30	☎ 06 10 64 67 79

DIMANCHE 13 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
PEYRUIS	Pl Joseph Fauchier	Sport	Val Durance Trail	Journée	☎ 06 82 56 00 62
BANON	Place du village	Brocante	Brocante vide grenier	Journée	☎ 04 92 76 66 55
ESPARRON DE V	Corniche des Aires	Brocante	Vide-grenier	Journée	☎ 06 99 46 87 46
ORAISON	Places de la ville	Brocante	Vide grenier	7H-17H	☎ 06 14 45 30 70
VILLENEUVE	Place de la Mairie	Sport	La roche amère Cyclotourisme	Journée	☎ 06 63 60 16 03
LES MÉES	Eglise	Musique	Concert Gospel Caritatif	17H-19H	☎ 04 92 34 03 41
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl de la Résistance	Brocante	Vide grenier	...	☎ 06 68 64 03 15
MOUSTIERS	Devant l'école	Défilé	Carnaval !	15H	☎ ...

LUNDI 14 AVRIL

VILLENEUVE	Place de la Mairie	Sport	La roche amère Cyclotourisme		
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Découverte du Feu	10H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Feuilles	14H	☎ 04 92 74 09 59
SAINTE-CROIX-DU-V	Base nautique	Sport	Voile à Sainte Croix du Verdon > 18/04	13H30-16H	☎ 06 63 31 46 54

Nouveau Service

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

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

**PROS &
PARTICULIERS**

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



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

MARDI 15 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
NIOZELLES	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Visite de l'OHP	14H30-	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Parure	14H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Tir	10H30	☎ 04 92 74 09 59
DIGNE LES BAINS	Médiathèque	Atelier	Lecture à voix haute	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Médiathèque	Conf	Club de lecture de la médiathèque	18H-19H30	☎ 04 92 74 10 54
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H-12H30	☎ 04 92 74 01 12
Oraison	Salle de l'Eden	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 16 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Visite de l'OHP	14H30-	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Médiathèque	Contes	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Fouilles	14H	☎ 04 92 74 09 59
VILLENEUVE	Bibliothèque	Lectures	Les Racontines	16H30-17H	☎ 04 92 82 21 90

JEUDI 17 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Découverte 2025	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Parure - Atelier Tir	Dès 10H30	☎ 04 92 74 09 59
FORCALQUIER	Médiathèque	Atelier	Les ressources numériques	10H-12H30	☎ 04 92 75 72 41
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lectures	BB lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
BANON	Librairie Le Bleuët	Lectures	Histoires de printemps pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
L'ESCALE	Salle Multi activités	Loisirs	Séance «un temps pour soi»	9H-12H	☎ 04 65 35 00 30
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

VENDREDI 18 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Découverte 2025	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
LA TOUR D'AIGUES	Dans La Rue	Festival	Le Grand Ménage de Printemps >27/04/2025	Journée	☎ ...
QUINSON	Musée de Préhistoire	Atelier	Atelier Fouilles - Découverte du Feu	Dès 10H30	☎ 04 92 74 09 59
ORAISON	Q des Eyrauds	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	14H-16H30	☎ 04 92 70 55 24
PEYRUIS	Maison des asso	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77

SAMEDI 19 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINTE-TULLE	Parc	Brocante	Grand vide grenier brocante.dressing.jouet.	Journée	☎ 06 27 64 31 72
ORAISON	Salle L Bruneteau	Atelier	Yoga sur chaise et Brain Ball	14H30-17H30	☎ 07 75 73 41 77
MOUSTIERS	Centre village	Festival	Moustiers Toukkouleurs #3 > 20/04/2025	16H	☎ 06 88 51 40 90
CLUMANC	Village	Festival	Asse Arcadie > 20/04/2025	...	☎ 06 29 05 35 06
ORAISON	Médiathèque	Culture	Grainothèque : Abondance des semis	10H-12H	☎ 04 92 78 70 82
DIGNE-LES-BAINS	Stade Jean Rolland	Activité	Lâcher d'œufs de Pâques	10H30-12H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline - Duo 3d	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08

DIMANCHE 20 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Chasse aux oeufs / Séance Planétarium	14H30	☎ 04 92 76 69 69
VALENSOLE	Salle polyvalente	Activité	Chasse aux oeufs de pâques	10H-12H30	☎ 07 66 14 13 67
MANE	Salle Polyvalente	Activités	Après-midi jeux	14H-19H	☎ 04 92 75 00 13
PEYRUIS	Salle des fêtes	Brocante	Vide grenier de l'AFDC	Journée	☎ 07 75 73 41 77
MANE	Salagon	Activité	D'oeufs-ci de-là	13H-18H	☎ 04 92 75 70 50
FORCALQUIER	C des Cordeliers	Culture	Fête des jardins	Journée	☎ 09 81 52 71 96

CINÉMA - CONTES
ATELIERS - JEUX
CONCERTS - MARCHÉ
REPAS AFRICAIN

 **Moustiers**
Toukkouleurs
19 & 20 AVRIL

Infos : 06 88 51 40 90 - moustiers.fr

3ÈME ÉDITION
DU FESTIVAL AFRICAIN
À MOUSTIERS
SAINTE-MARIE



AGENDA agenda

LUNDI 21 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
VOLONNE	Centre du village	Activité	Chasse aux œufs de Pâques	10H	☎ 06 13 31 58 61
MANOSQUE	Chapelle	Activité	Lundi de Pâques	10H30-17H30	☎ ...
SAINT-MAIME	Parc de la Gare	Brocante	Vide-Greniers	Journée	☎ ...

MARDI 22 AVRIL

GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H-12H30	☎ 04 92 74 01 12
MANOSQUE	L'Occitane	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90

MERCREDI 23 AVRIL

MANOSQUE	Médiathèque	Contes	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Concert	Harmonie Céleste	18H30	☎ 06 80 96 08 84
FORCALQUIER	Médiathèque	Contes	La valise à histoires	10H30-11H30	☎ 04 92 75 72 41
FORCALQUIER	Espace Culturel	Festival	Numéro Zéro > 27/04/2025	Journée	☎ 07 69 82 85 28
FORCALQUIER	Librairie La Carline	Culture	Rencontre avec Sarah Jollien-Fardel	19H	☎ 04 92 75 01 25
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	Sous la surface	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

JEUDI 24 AVRIL

MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Confé	Elisée RECLUS, Géographe, libertaire, visionnaire	18H-19H30	☎ 07 68 87 36 33
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Conte	«Soutenir la culture au Liban»	20H30	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Confé	«Lèpre, Lépreux et Léproseries en H Provence	18H	☎ ...

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2025

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 25 AVRIL
À 21H

BILLETS EN VENTE DANS LES OFFICES DE TOURISME
ET EN LIGNE : www.paysdemanosque.com

ICI

et nulle part ailleurs !

LES COLOCS
Mam'zelle Spectacles
Jean-Marc Keller
Fabien Lascombe
Jean Heredia

L-D-24-3818 (licence 2) et L-D-24-3870 (licence 3) et L-D-24-3871 (licence 1)

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON



VENDREDI 25 AVRIL

Oraison	Q des Eyrauds	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	14H-16H30	☎ 04 92 70 55 24
PEYRUIS	Maison des asso	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert	Émilie Marsh	20H30	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Spectacle	Les Soirées de l'Etoile - les Colocs	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Loisirs	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Concert	Yoanna au Mouton Noir	19H	☎ 06 78 66 52 42
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
MANE	Collines de Prov.	Sorties	Braderie boutique usine > 27/04	Dès 10h30	☎ 04 92 76 57 62
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

SAMEDI 26 AVRIL

GRÉOUX LES BAINS	Clinique le Verdon	Sortie	Journée Bien-être et Santé	10H-17H	☎ 06 32 65 81 16
MANOSQUE	MJC	Activité	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
MANOSQUE	Médiathèque	Atelier	Habiter : cabane, maison, château > 29/04	9H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
FORCALQUIER	Médiathèque	Atelier	Créer son CV sur Canva	10H-12H	☎ 04 92 75 72 41
MANOSQUE	Centre Giono	Sortie	Balade littéraire : Manosque et ses collines	14H30-16H	☎ 04 92 70 54 54
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Lecture	Chhhht ! Des lectures pour les enfants	10H30	☎ 04 92 75 01 25
MANOSQUE	Médiathèque	Confé	La Renaissance en Italie	15H-16H30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Cinéma CGR	Culture	Festival cinéma peinture > 27/04	...	☎ 04 92 87 57 17
MANOSQUE	La Capsule MJC	Concert	Isaya + Slim Paul	21H-23H30	☎ 04 92 72 19 70
VOLONNE	Espace N Dame	Sortie	Journée africaine	...	☎ 06 76 68 23 62
SISTERON	La Citadelle	Sport	Journée sport-santé	...	☎ 06 78 97 75 91
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Activité	La nuit du jeu	18H	☎ 06 99 96 22 27
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aqua...	Activité	Stage de Danse Orientale	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
DIGNE-LES-BAINS	École du Sous Sol	Activité	Stage de danse Shuffle	11H-13H	☎ 04 92 31 51 80
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Ermitage	Théâtre	Dans ma maison	10H	☎ 04 92 30 87 10
MANE	Collines de Prov.	Sorties	Braderie boutique usine > 27/04	Dès 10h30	☎ 04 92 76 57 62



Senteurs & Cosmétiques naturels

COLLINES DE PROVENCE

GRANDE BRADERIE

Les 25 - 26 - 27 AVRIL
A la boutique usine de Mane

Jusqu'à 70% de remise

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

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

DIMANCHE 27 AVRIL

BEVONS	Mairie	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 50 66 99 32
MANE	Salle Polyvalente	Activités	Après-midi jeux	14H-19H	☎ 04 92 75 00 13
VALENSOLE	Avenue Segond	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 71 00 47 50
SAINT-MAIME	Parc de la Gare	Sortie	Bourse à la moto	Journée	☎ ...
PUIMOISSON	Salle polyvalente	Culture	Lectures gourmandes Marie Ange MOREAU	15H-19H	☎ 06 83 20 45 91
CÉRESTE	Village	Concert	Les fifres et tambours de Barjols	...	☎ 04 92 79 00 15
MANOSQUE	Place du Terreau	Foire	Manosque est dans le Pré 2025 - 2ème édition	Journée	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline - Magali Fresia	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Cinéma CGR	Cinéma	Saison Ciné Manga-Club	11H	☎ ...
ORAISON	Rés les Tilleuls	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 32 90 90 25
BANON	Pl de la République	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15

LUNDI 28 AVRIL

SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
-----------------	--------------------	-----	----------------------------------	----------	------------------

DIMANCHE 27 AVRIL

9H à 18H

PLACE DU TERREAU

MANOSQUE est dans le pré

PARTENAIRES :

Manosque
SAUVE - PROVENCE

filsea

REGION SUD

ALPES DE HAUTE PROVENCE

CA
PROVENCE CÔTE D'AZUR

Mutuatio
Entre nous, c'est humain

Groupama

MARDI 29 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Dobson / T600 / T760	21H30	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
ORAISON	Médiathèque	Lecture	Cercle de lecture «Le nature writing	17H-18H	☎ 04 92 78 70 82
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Lecture	Club de lectures ados #8	19H	☎ 04 92 75 01 25
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Spectacle	L'absent(e)	18H-19H	☎ 04 92 31 28 49
DIGNE LES BAINS	Lycée	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Hôtel Campanile	...	Estim. gratuite objets, collections etc... sur rdv	9H-14H	☎ 06 69 03 09 24
TERRITOIRE	Domicile	...	Estim. gratuite objets, collections etc... sur rdv	14H-18H	☎ 06 69 03 09 24

MERCREDI 30 AVRIL

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes	«Les P'tits Téméraires», contes pour les 3-6 ans	14H30-15H30	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Médiathèque	Contes	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Concert	Plein feu sur la clarinette	16H-17H30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Contes	Les P'tits Téméraires, par Najoua Darwiche	14H30	☎ 07 68 57 56 11

HOME SCHMIDT HOME

1^{ER} FABRICANT FRANÇAIS ●●●



HAUTE-COUTURE
OU PRÊT-À-PORTER,
CHAQUE MILLIMÈTRE
DE VOTRE DRESSING
SERA SUR-MESURE.

PRENEZ RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU DANS
VOTRE CENTRE CONSEIL !

SCHMIDT
273 avenue du 1^{er} mai
04100 MANOSQUE
www.homedesign.schmidt



AGENDA agenda

JEUDI 1 MAI

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
MONTFORT	...	Sport	La triple boucle de Montfort	Journée	☎ 04 92 64 02 90
QUINSON	Musée de Préhistoire	Culture	Atelier Tir - Atelier Découverte du Feu	Dès 14H	☎ 04 92 74 09 59
MOUSTIERS	Centre du village	Brocante	Vide grenier du 1er Mai	Journée	☎ 06 71 88 25 78
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57

VENDREDI 2 MAI

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
ORAISON	Q des Eyrauds	Atelier	«Entretenir sa mémoire»	14H-16H30	☎ 04 92 70 55 24
SAINT-MARTIN-DE-B	Salle polyvalente	Spectacle	Festival de Saynetes	21H-23H	☎ 07 68 56 91 46
FORCALQUIER	La Cordelière	Confé	Groupe de parole autour du deuil	10H-11H30	☎ 06 82 65 52 19
SISETERON	Centre ville	Sortie	Marché au fleurs et artisanat	9H30-18H	☎ 04 92 34 62 93

SAMEDI 3 MAI

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	11H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69



MARCHÉ AUX FLEURS ET ARTISANAT

NOUVEAUTÉ À SISTERON...

VENDREDI 2 MAI 2025
EN CENTRE VILLE - 9H30 / 18H
Plantes, Artisanat & Saveurs
autour de la nature !

Vous êtes artisan ou producteur ? Rejoignez-nous ! Il reste des places. Inscriptions : apacs@orange.fr



SAMEDI 3 MAI (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Lecture	Histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
SAINT-MARTIN-DE-B	Salle polyvalente	Spectacle	Festival de Saynetes	16H-18H	☎ 07 68 56 91 46
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de congrès	Concert	Avant-première Show Mephisto	20H	☎ 06 61 32 69 11
QUINSON	Musée de Préhistoire	Culture	Atelier Découverte du Feu	15H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Culture	Atelier tir	14H	☎ 04 92 74 09 59

DIMANCHE 4 MAI

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil, une étoile à découvrir	14H-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salle Polyvalente	Activités	Après-midi jeux	14H-19H	☎ 04 92 75 00 13
SAINT-MARTIN-DE-B	Salle polyvalente	Spectacle	Festival de Saynetes	16H-18H	☎ 07 68 56 91 46

Quand design
rime avec
durabilité

FENÊTRE
VOLET
PERGOLA
STORE
PORTE
PORTAIL
PORTE DE GARAGE



Votre conseiller stores et fermetures

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

04.92.72.54.94 – CONTACT@KOMILFO-SFP.FR
AVENUE BLAISE PASCAL – ZI ST-JOSEPH
04100 MANOSQUE

EPMANOSQUE ATHLÉTISME : DES DÉFIS RELEVÉS ET DES CHAMPIONS EN DEVENIR !



Le mois de mars a été riche en émotions pour les athlètes de l'EPManosque Athlétisme, avec de belles compétitions et des performances remarquables !



BENJAMINES EN ACTION À TOURETTES (83)

Une belle journée d'athlétisme où les benjamines se sont exercées au triple saut face au Comité 83. Bravo à **Cléia** qui monte sur la troisième marche du podium et à **Nina** qui se classe sixième ! Un grand merci à nos jeunes juges, engagés sur les épreuves du triple saut et de la perche. Et bien sûr, un immense respect pour les coaches, **Guillaume** et **Frédérique**, qui arpentent les routes chaque week-end pour accompagner leurs athlètes.



CROSS DE CHALLANS : UN VÉRITABLE PARCOURS DU COMBATTANT !

Nos Manosquins ont bravé la boue, le vent et les obstacles dans cette épreuve exigeante. Un grand bravo pour leur engagement ainsi qu'à leurs coaches qui les accompagnent sans relâche.

CHAMPIONNATS DE FRANCE : UNE BELLE MÉDAILLE POUR STÉPHANE SALCEDAS !

Mention spéciale à **Stéphane** qui a brillamment décroché la deuxième place sur 400m aux Championnats de France. Une preuve que l'EPManosque Athlétisme regorge de talents à tous les âges !

MANOSQUE

L'ESCALO 30 KM : UN DÉFI RELEVÉ !

Au départ du cœur du village de l'Escale, cette course exigeante inscrite au challenge des **Trails Running du 04** a proposé un dénivelé positif de 1426m. Bravo à **Ali** qui a bouclé ce parcours technique et varié avec une magnifique 4ème place ! Une performance qui témoigne d'un mental d'acier !



SKYBAUME : UNE EXPÉRIENCE HORS NORME !

Bravo à **Antoine** qui s'est illustré sur cette épreuve de 15 km avec 950m de dénivelé positif condensés sur les premiers kilomètres. En 1h50, sur un terrain glissant, venteux et brumeux au sommet, il a su démontrer toute sa résilience !

TROIS ATHLÈTES QUALIFIÉS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DES LANCERS LONGS !

L'EPManosque Athlétisme continue de se distinguer comme club formateur. Félicitations à **Estéban** (13^e au javelot), **Clara** (8^e au poids) et **Constance** (6^e au poids en junior). Un avenir prometteur pour nos jeunes talents !



TRAIL DES ÉTOILES : UN EXPLOIT POUR MYRIAM !

Avec 63 km et 2800m de dénivelé positif, **Myriam** a réalisé une performance impressionnante dans les sublimes paysages des Cévennes, en préparation de ses prochains objectifs estivaux. Une véritable leçon de courage et de détermination ! Place à la récupération bien méritée.

CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTER DU 10 KM ROUTE : TROIS QUALIFIÉS !

Encore une belle reconnaissance pour le club avec trois athlètes qui ont gagné leur ticket pour les Championnats de France.



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com

Tél. 06 25 16 36 31

www.manosque.athle.com

Suivez le club sur :

facebook : EPManosque Athlétisme

Instagram : manosque_athletisme

L'EP MANOSQUE HANDBALL VOUS PRÉSENTE SES ARBITRES

Dans tout sport collectif, et au handball en particulier, le rôle des arbitres est essentiel. Sans eux, pas de match, pas de championnat. Vous l'aurez donc compris, ce mois-ci c'est focus sur l'arbitrage !

MANOSQUE



L'EP Manosque Handball est très attentif d'une part au **respect des arbitres** lors de tous les matches et d'autre part à la formation et au suivi de ses propres arbitres qui officient dans les divers gymnases de la région... et même au-delà. **Le respect des arbitres est inculqué aux jeunes joueurs et joueuses** tout au long de l'année lors des entraînements et des matches. Quant aux supporters que nous remercions au passage, de venir toujours nombreux assister aux matches, ils font très généralement preuve de fairplay. **S'ils entendent une critique sur l'arbitrage, les dirigeants du club n'hésitent pas à intervenir** pour rappeler que les arbitres sont une partie intégrante du jeu, qu'ils peuvent faire des erreurs, tout comme les joueurs, et que **dans tous les cas ils doivent être respectés et écoutés.**

LE CORPS ARBITRAL DU CLUB

Le corps arbitral de l'EP Manosque Handball est constitué de **4 arbitres officiels** :

• **Kamel Ghozal** est notre arbitre de haut niveau (T1N). Fidèle au club depuis 20 ans, il officie tous les week-ends au **niveau régional et national**, en binôme avec son collègue Ap-tésien Sorin-Gabriel Georgescu. Arbitrer à un tel niveau demande beaucoup d'effort de formation et beaucoup de disponibilité pour des déplacements souvent assez lointains.

• **Mehdi Bilil** officie également tous les week-ends au **niveau régional** (T2). Agé de 23 ans, fidèle au club depuis ses débuts à l'âge de 13 ans, il a commencé à arbitrer pour dépanner à l'âge de 16 ans. Il a de suite pris goût à l'arbitrage qui lui a apporté une meilleure compréhension et vision du jeu (et donc des progrès en tant que joueur) ainsi qu'une confiance en soi renforcée. Il a continué à progresser dans son rôle d'arbitre au fil des ans jusqu'au niveau régional. Il a du plaisir à arbitrer des matches au score serré. **Il aimerait trouver un binôme pour pouvoir évoluer vers le haut niveau en arbitrage.**

Mehdi est très actif au niveau du club, il est toujours présent lorsqu'on a besoin de lui, et, surtout, c'est avec plaisir qu'il transmet son expérience aux jeunes arbitres du club en formation... tout comme son aîné Kamel Ghozal avait fait pour lui il y a quelques années.

• **Killian Demoyencourt** est un des **pilliers principaux du club** par son fort engagement en tant que membre du Conseil d'Administration, entraîneur des jeunes U15... et **arbitre officiel (T3)**. Vu ses nombreux domaines d'activité, il officie moins souvent que Kamel et Mehdi en tant qu'arbitre désigné, par contre, il est souvent précieux pour arbitrer nos propres équipes en cas d'absence d'arbitre neutre désigné.

• **Sacha Meuter** a dû s'éloigner du club pour poursuivre des études à l'étranger. Il est à nouveau parmi nous pour quelques mois et en a déjà profité pour arbitrer, en binôme avec Mehdi.

DES FORMATIONS EN COURS...

Plusieurs jeunes joueurs sont en cours de formation au sein du club et arbitrent déjà régulièrement les matches officiels en catégorie jeunes, sous le contrôle et les conseils des arbitres chevronnés. Ils sont unanimes pour déclarer que **l'arbitrage leur permet de mieux comprendre toutes les règles et ainsi de progresser en tant que joueurs**. Ils ont aussi le sentiment d'aider leurs copains en tenant ce rôle nécessaire au bon déroulement des matches. Ils aiment les matches au score serré... Mais ils privilégient le rôle de joueur sur celui d'arbitre.

Pour remercier et encourager ces jeunes arbitres, **le club a offert des maillots d'arbitre officiel aux 7 jeunes** qui ont arbitré le plus de matches sur la première moitié de la saison sportive : Ivann Hassan, Gabin Bernard, Adrien Provenzano, Benjamin Provenzano, Marco Mignone, Olivier Roquebert (absent sur la photo), Zakaria Ziani.



Benjamin, Zakaria et Adrien



Marco, Ivann et Gabin



Mehdi et Sacha



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr | 6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball - Instagram : @manosquehandball

LA RECETTE SUCRÉE

NIDS DE PÂQUES AU CHOCOLAT AU LAIT ET NOIX DE COCO

Préparation 30 min. Temps de repos 30 min



PRÉPARATION

- Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.
- Incorporez le **Délice à Tartiner Chocolat au Lait «Comtes de Provence»** au chocolat fondu et mélangez jusqu'à obtenir une préparation onctueuse et homogène..
- Ajoutez les céréales et la noix de coco râpée au mélange chocolaté et remuez délicatement pour bien les enrober.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, formez des petits nids avec une cuillère, en laissant un creux au centre de chaque nid.
- Placez immédiatement 2 à 3 mini œufs de Pâques au centre de chaque nid avant que le chocolat ne durcisse.
- Parsemez de copeaux de chocolat blanc pour un effet encore plus gourmand (facultatif).
- Laissez durcir au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 NIDS

- 200 g de chocolat au lait pâtissier
- 100 g de **Délice à Tartiner Chocolat au Lait «Comtes de Provence»**
- 100 g de noix de coco râpée
- 80 g de céréales type Corn Flakes ou riz soufflé
- Mini œufs de Pâques en chocolat ou en sucres
- Quelques copeaux de chocolat blanc (facultatif)



OFFRE BOUTIQUE D'USINE

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

Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h





GIGOT d'AGNEAU de 7h

Ingrédients

- 1 gigot d'agneau de 1,4 kg
- Sel fin, Poivre
- 1 tête d'ail, 1 oignon, 1 carotte
- Huile d'olive
- 2 bardes de lard (2 mm d'épaisseur)
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 brin de thym, 1 feuille de laurier
- 300g de farine, 1 oeuf



* produits disponibles à Couleurs Paysannes

Préparation

Préparez la pâte morte : mélangez la farine et une pincée de sel, ajoutez l'oeuf et 15 cl d'eau. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Enveloppez la pâte dans un film plastique et laissez-la reposer au moins 1 h au réfrigérateur.

Salez et poivrez généreusement la viande des 2 côtés. Lavez et épluchez l'oignon, la carotte et la gousse d'ail. Coupez les en petits cubes. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans la cocotte. Ajoutez le gigot sur le côté bombé. Faites-le dorer 5 min à feu vif de tous les côtés en l'arrosant avec l'huile.

Retirez le gigot de la cocotte. Mettez les gousses d'ail, la carotte et l'oignon dans la cocotte, salez. Ajoutez le lard et faites revenir 1 min à feu doux en remuant. Arrosez de vin blanc, mélangez, puis laissez-le évaporer totalement à feu moyen, sans laisser brûler.

Remettez le gigot dans la cocotte, en le posant sur les légumes. Versez 25cl d'eau. Ajoutez le thym et le laurier et portez à ébullition.

Formez un boudin de 2 cm de diamètre avec la pâte morte. Préchauffez le four à 120 °C. Couvrez la cocotte et passez un pinceau humide sur le tour du couvercle. Posez le boudin de pâte sur le bord du couvercle en appuyant pour bien le souder avec la cocotte. Enfouissez et laissez cuire 7 h.

À la fin de la cuisson, sortez la cocotte du four. Décollez la pâte au couteau, ouvrez la cocotte et passez un pinceau humide sur les bords.

Ôtez les ficelles du gigot et servez-le à la cuillère.



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

Plus de recettes @couleurspaysannes

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vos amours évoluent comme vous le souhaitez, vous vous sentez aimé, et cela surprend votre entourage. Des idées lancées au hasard prennent vie, vous offrant de nouvelles responsabilités. Un léger coup de fatigue, sans gravité, dû au surmenage.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Vénus vous enchante à nouveau, réveillant en vous l'envie et le besoin de plaire. Vos amours, souvent compliquées, prennent cette fois une tournure révélatrice. Rien ne vous arrête, toujours prêt à mener à bien vos missions. Attention cependant à ne pas dire «oui» à tout.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Que dire, que faire, que penser de cette nouvelle rencontre qui, depuis quelques semaines, complique votre vie ? L'amour perturbe vos habitudes et vous trouble profondément. Un flou s'installe, suscitant des interrogations sur votre avenir professionnel. Une remise en question s'impose. Attention à vos articulations : un faux pas pourrait entraîner un traumatisme.



CANCER
22/06 > 22/07

Arrêtez de jouer avec ceux qui sont prêts à tout sacrifier pour vous. Ouvrez-vous et exprimez véritablement les sentiments qui vous envahissent. Être sincère et honnête vous aidera à grandir. Imaginez-vous responsable de vous-même et de vos affaires. Ce début d'année vous offre cette possibilité, alors ne laissez pas passer cette chance et saisissez-la.



LION
23/07 > 23/08

Habituellement, l'amour n'est pas vraiment votre truc. Certes, vous êtes passionné, mais vous n'y croyez pas vraiment. Pourtant, cette fois, l'amour est là et bouleverse votre vie. Une nouvelle énergie vous pousse à faire des projets et à aller de l'avant. Vous êtes celui qui ne baisse jamais les bras, même quand la tâche paraît impossible.



VERGE
24/08 > 22/09

L'amour est avant tout un partage. Enlevez cette carapace qui vous caractérise, soyez vous-même et Vénus vous offrira un pont d'or. Avant de commencer une tâche, prenez le temps de l'analyser. Si vous vous lancez sans connaître les enjeux, vous risquez de vous perdre et de ne pas aller jusqu'au bout.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous êtes souvent à fleur de peau quand il s'agit de vos amours, mais cette fois, vous nagez dans le bonheur et votre aura s'illumine. Si le mois dernier était chaotique, tout s'organise maintenant comme vous le souhaitiez. Vous allez de l'avant, et cela vous redonne le sourire.



SCORPION
24/10 > 22/11

Attention, être passionné ne signifie pas forcément être amoureux. Si vous faites cette confusion, vous risquez de déchanter dans les prochaines semaines. De nouveaux projets verront le jour, mais cela pourrait compliquer vos relations familiales, car vous semblez trop absent à leurs yeux.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Ce mois commence sur les chapeaux de roues : vous êtes amoureux comme au premier jour et avez besoin de le crier haut et fort. Des projets pourraient voir le jour dans votre couple. Attention à ne pas dire tout haut ce que les autres pensent tout bas, cela pourrait attirer les foudres de vos supérieurs.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Vénus en Gémeaux apporte un peu de fantaisie à votre relation, ami Capricorne. Ouvert à de nouvelles idées, vous lancez des projets pour une vie commune. Ce mois, votre poste n'est pas une priorité, ce qui crée un léger relâchement. Mais dès le mois prochain, vos projets reprendront leur cours.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Une fois de plus, vous mettez la charrue avant les bœufs et risquez de passer de désillusions en désillusions. Attendez avant de vous engager. Ce mois d'avril commence sur une note créative : vos idées suscitent l'intérêt et vos demandes trouveront l'accord nécessaire à leur réalisation.



POISSONS
19/02 > 20/03

Enlevez la carapace qui vous empêche d'être heureux. Vous vous accrochez à des valeurs qui créent de l'incompréhension dans votre couple. Réfléchissez avant de vous lancer dans une nouvelle aventure professionnelle et analysez ce qui est essentiel pour votre évolution. Mettez un bémol sur vos finances.



Cabris
Fraises
Asperges
Agneaux
Fromages
Fleurs

POUR PÂQUES
*Réservez le meilleur
de nos producteurs*

Couleurs Paysannes 
Nos terroirs, entre vos mains

3 MAGASINS - 100 PRODUCTEURS - 3000 RÉFÉRENCES
Valensole - Manosque - Venelles
UNE COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS EN VENTE DIRECTE