

**irresistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#192 • Mai 2025  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)



**GRATUIT**  
Alpes de Haute-Provence

# NovaMac

La boutique spécialisée Apple  
dans les Alpes de Haute-Provence

COMMERCES | CAHIER SANTÉ | AGENDA DES SORTIES  
**MOUV-IN**



3, bd Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque  
04 30 30 33 75 - 04 26 85 07 72  
[novamac.eu](http://novamac.eu) - [contact@novamac.fr](mailto:contact@novamac.fr)

# Salagon

Musée et Jardins

à Mane,  
Alpes de Haute-Provence

26 AVRIL  
15 DÉCEMBRE  
2025

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

Soutenu par  
MINISTÈRE  
DE LA CULTURE



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

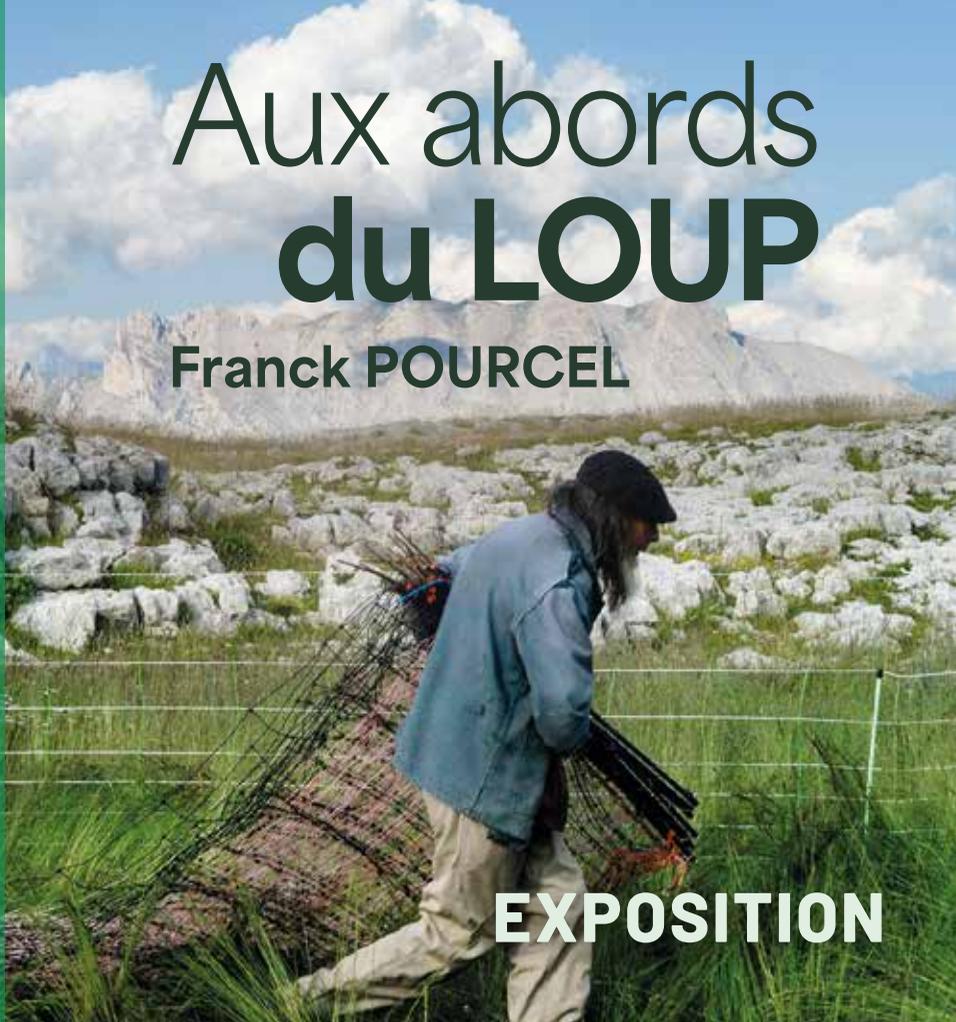


ETHNO  
PÔLE

irresistible  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

# Aux abords du LOUP

Franck POURCEL



EXPOSITION

## MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

### Sors de ta Réserve !



La  
Réserve Naturelle géologique  
HAUTE-PROVENCE

a **40 ans**

JUSQU'AU  
AU 15 DÉCEMBRE 2025



↪ *Lui, un peu plus !*

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

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

Retrouvez-nous sur



CULTURE  
SCIENCE  
PACA

Soutenu par  
MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

irresistible  
ALPES DE HAUTE PROVENCE



# 19/ANS

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EU RL AU CAPITAL DE 5000€

RCS MANOSQUE 851 680 702

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION

& RÉDACTRICE EN CHEF

**SOPHIE GUIOU**

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



# irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



## édito #192 • Mai 2025

Voilà, c'est reparti. Entre deux cafés, trois mails et une réunion qui aurait clairement pu être un simple message, on court tous après le temps. Mais au fond, on court vers quoi ? Un peu de calme, une bonne dose de plaisir, et quelques moments volés au tourbillon du quotidien ?

Ce nouveau numéro de Mouv'in, c'est justement ça : un petit break dans la course folle des journées qui s'enchaînent. Pour celles et ceux qui savent qu'un peu de légèreté, ça change tout et que notre coin regorge de pépites à ne surtout pas zapper, vous trouverez comme chaque mois de quoi lâcher prise... et profiter !

Entre les animations à ne pas manquer, les bons plans des commerces locaux et un agenda bien rempli, Mouv'in vous donne de bonnes raisons de lever les yeux, sortir, flâner, rencontrer... et surtout savourer l'instant.

Parmi les temps forts de ce mois de mai, impossible de passer à côté des concerts du Centre Culturel René Char à Digne-les-Bains,

ou encore de ceux proposés par La Capsule à Manosque. Mai, c'est aussi le retour des événements qu'on attend chaque année : la Fête de la Saint-Pancrace à Manosque, la traditionnelle Foire de La Brillanne, ou encore la Fête du Lac à Esparron-de-Verdon. Sans oublier la Journée Famille à Villeneuve !

Et parce que mai, c'est aussi le moment de prendre soin de soi et des autres, notre cahier santé vous propose de quoi chouchouter votre audition, de découvrir le programme du Salon du Bien-Être de Sainte-Tulle, ainsi que l'action d'Unis-Cité pour connecter les générations.

Je vous laisse tourner les pages, découvrir, noter, partager...

Et on vous donne rendez-vous tout début juin pour un nouveau numéro, encore plus ensoleillé !

Bonne lecture !

Sophie Guiou

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

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 de **Mai 2025**



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

## SORTIE LE 7 MAI



### DE MAUVAISE FOI

**Pascal Demolon, Philippe Duquesne, Herrade Von Meier**

Un notaire vieille France doit impérativement sauver son château délabré et empêcher le mariage de sa fille avec un golden boy prétentieux. La fortune promise par une comtesse mourante à un jeune artiste bohème, pourrait régler tous ses problèmes. À condition que le futur héritier devienne un bon catholique, et tombe amoureux de la jolie fiancée.

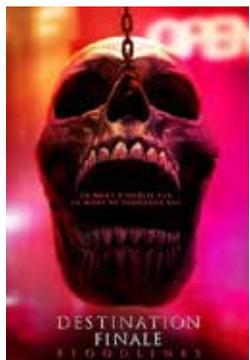
### ANGES & CIE



**Élodie Fontan, Romain Lancry, Julien Pestel**

Nous ne pouvons pas les voir. Ils sont toujours à nos côtés sans que nous le sachions. Ce sont nos protecteurs et nos guides... Bienvenue dans le monde des anges gardiens ! Paul et Léa n'auraient jamais dû se rencontrer. Mais depuis, ils sont irrésistiblement attirés l'un par l'autre. Raphaëlle et Gabriel, deux anges que tout oppose, sont obligés de faire équipe pour tout remettre en ordre et empêcher ces deux humains de tomber amoureux...

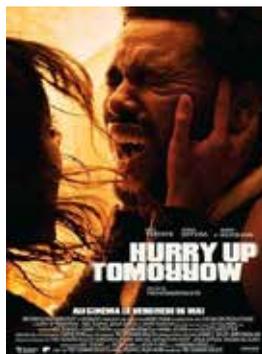
## SORTIE LE 14 MAI



### DESTINATION FINALE BLOODLINES

**Brec Bassinger, Teo Briones, Kaitlyn Santa Juana**

Hantée par un cauchemar terrifiant qui revient sans cesse, Stefanie, étudiante à l'université, rentre chez elle pour retrouver la trace de la seule personne susceptible d'enrayer ce cycle infernal et de sauver ses proches du sort funeste qui les attend...



### HURRY UP TOMORROW

**The Weeknd, Jenna Ortega, Barry Keoghan**

Abel, une star de la musique, est entraîné par une de ses fans dans une odysée qui l'amènera à remettre en question les fondements mêmes de son existence..

## SORTIE LE 21 MAI



### MISSION : IMPOSSIBLE THE FINAL RECKONING

**Tom Cruise, Simon Pegg, Rebecca Ferguson**

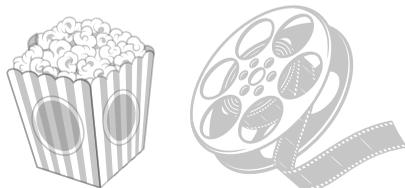
Nos vies sont la somme de nos choix. Tom Cruise est Ethan Hunt dans Mission: Impossible – The Final Reckoning.



### LILO & STITCH

**Chris Sanders, Zach Galifianakis, Billy Magnussen**

L'histoire touchante et drôle d'une petite fille hawaïenne solitaire et d'un extra-terrestre fugitif qui l'aide à renouer le lien avec sa famille.



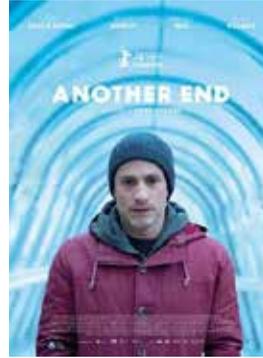
**SORTIE LE 28 MAI**



## L'ULTIME BRAQUAGE

**Gustav Dyekjaer Giese, Reda Kateb, Amanda Collin**

Une équipe de braqueurs chevronnés prépare méticuleusement un gros coup. Un braquage rapide, brutal, sans bavure et sans trace. Mais une erreur va tout changer. Il faut tout abandonner, disparaître. Maintenant.

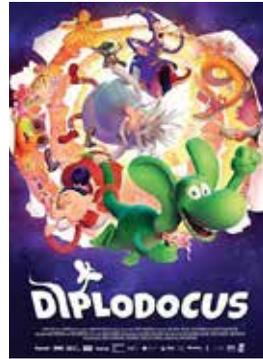


## ANOTHER END

**Gael García Bernal, Renate Reinsve, Bérénice Bejo**

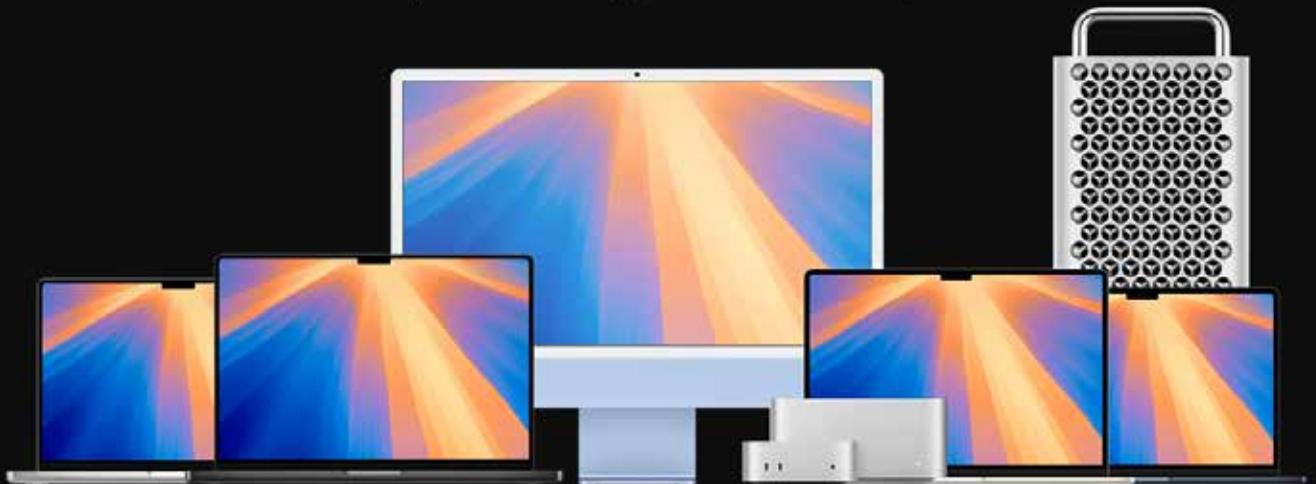
Sal ne se remet pas de la mort de Zoe, l'amour de sa vie. Sa soeur, Ebe, lui suggère d'essayer « Another end », un nouveau logiciel permettant de ramener brièvement à la vie la personnalité d'un défunt. Sal retrouve ainsi Zoe, son esprit imbriqué dans un nouveau corps, bien décidé à ne pas laisser cette expérience s'achever à la fin du programme.

**ET AUSSI...**



# NovaMac

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



3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque

04 30 30 33 75 - 04 26 85 07 72

novamac.eu - contact@novamac.fr

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



### NOS ÉTOILES FILANTES

**Laure Manel**

**Editions Michel Lafon**

Elle devra tout quitter pour vivre à nouveau. Seule survivante de l'accident qui a coûté la vie à son fiancé et ses meilleurs amis, Fanny doit à présent réapprendre à vivre. Comment expliquer à ses proches la culpabilité d'être toujours là ? L'impossibilité de renouer avec la joie ?

Pour honorer la mémoire de celui qu'elle aimait et échapper à sa douleur, elle décide de

réaliser son rêve à lui et de partir au Canada...



### LE REVENANT D'ALBANIE

**Jean-Christophe Rufin**

**Editions Calmann Levy**

Pour la première fois dans sa calamiteuse carrière de petit consul, Aurel Timescu fait l'objet d'une promotion. Le voici en Europe ou presque. Il est nommé en Albanie.

Cet État voisin de la Grèce et de l'Italie n'est pas un pays comme les autres. Son territoire somptueux entre mer et montagne donne une trompeuse apparence de paix.

Mais il a subi au fil des siècles bien des invasions, souffert sous des dictatures terribles. Le peuple s'est protégé

en se forgeant ses propres lois. Un code de l'honneur, surtout dans les campagnes, régit tous les aspects de la vie... jusqu'à la vengeance.

Est-ce pour cela qu'on peut y mourir deux fois ? Comme un certain Marc Lumière, qui vient d'être assassiné à Chamonix mais est officiellement mort trente ans plus tôt en Albanie. Aurel, comme toujours, se saisit de l'enquête. Il va vite se rendre compte que rien n'est simple au pays des Aigles. Pour éclairer les mystères du présent, il lui faut plonger dans l'Histoire et comprendre quelles cicatrices elle a laissées dans les consciences

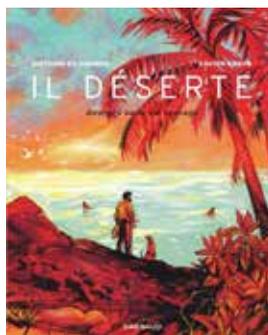


### LA FALAISE

**Marie Delabon**

**Editions Perles Rares**

Le compte à rebours s'égraine au rythme de ses pas, les images défilent en désordre dans sa tête où résonne le rire de Simon. Elle nous entraîne dans son sillage à la poursuite du cerf-volant rouge, et les souvenirs s'envolent au vent du large qui l'emporte jusqu'au bord de la falaise.



### IL DESERTE

**Antoine de Caunes et Xavier Cost**

**Editions Dargaud**

1962. Antoine, 8 ans, voit son père - Georges de Caunes - tout quitter et partir sur une île déserte, Eiao, située à mille lieues du premier être humain, pour y tenir une chronique quotidienne sur la vie d'un Robinson moderne.

2025. Antoine de Caunes, 71 ans, se rappelle son choc d'enfance et s'inspire

des chroniques diffusées par son père et du journal intime que tenait alors ce dernier pour nous raconter une aventure hors du commun.

Un récit intime qui mêle émotion, humour et réflexion sur les rapports père-fils.



## JEUNESSE



### NOUS LES INSECTES

**Howard et Herba**

**Editions Nathan**

Partez à la rencontre fascinante des insectes et découvrez leurs incroyables super-pouvoirs ! Un documentaire rempli d'humour qui change notre regard sur ces héros méconnus de la nature.

De la minuscule puce à l'extraordinaire papillon monarque, partez à la rencontre des insectes qui peuplent notre Terre. Ce documentaire riche en informations et en humour donne la parole aux insectes pour nous dévoiler leurs capacités uniques.

Découvrez dans ce livre les talents cachés de chaque espèce, leur rôle vital dans l'équilibre naturel, des dialogues pleins d'esprit, d'humour et des illustrations vivantes et détaillées

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

## THE GANG

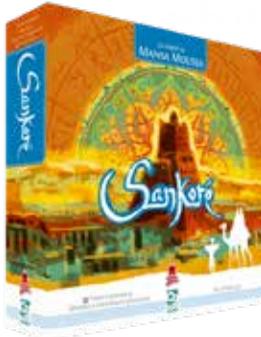
**A partir de 10 ans – 30 minutes – 3 à 6 joueurs**

Rassemblez votre gang et préparez-vous à réaliser une série de braquages de banque en utilisant la puissance du poker ! Dans The Gang, une version coopérative de Texas Hold'em, les joueurs parient sur la puissance de leur main de cartes par rapport aux autres joueurs, puis essaient de concrétiser leurs prédictions.



INITIÉ

EXPERT



## SANKORÉ

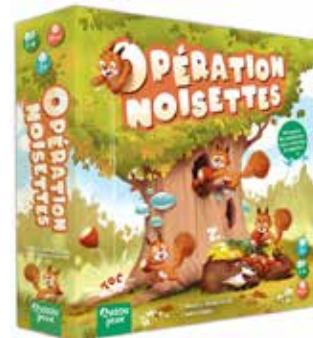
**A partir de 14 ans – 2 à 3 heures – 1 à 4 joueurs**

Chargés par l'empereur Mansa Musa de diffuser le savoir en Afrique de l'Ouest, les joueurs doivent chacun gérer une école prestigieuse au sein de la madrasa de Sankoré, tandis que la grande université s'élève autour d'eux. En inscrivant et en diplômant vos élèves, en donnant des cours, en complétant votre programme et en remplissant la grande bibliothèque de livres, vous ferez progresser le savoir dans quatre disciplines principales : la théologie, le droit, les mathématiques et l'astronomie. Une fois la construction de l'université achevée, la valeur que l'empire accorde à chaque discipline influencera considérablement l'évaluation des connaissances que vous aurez transmises.

## OPÉRATION NOISETTES

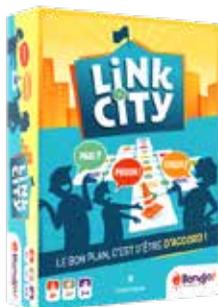
**A partir de 3 ans – moins de 30 minutes – 1 à 4 joueurs**

Dans Opération Noisettes, aide vite les écureuils à récupérer toute leur réserve, mais attention, la belette ne dort que d'un seul œil ! Arrivez-vous à remettre toutes les noisettes dans l'arbre sans la réveiller ?



ENFANT

FAMILLE



## LINK CITY

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

Dans ce jeu d'ambiance coopératif, les joueurs créent en 6 tours palpitants la ville la plus grande possible, pour maximiser les connexions entre les tuiles Lieu et marquer des points. À chaque tour, une personne différente joue le rôle de la mairie. Sa mission : relier secrètement 3 nouveaux lieux aux emplacements marqués par 3 plots de chantier.

Le twist ? Les autres joueurs vont ensuite échanger entre eux pour tenter de faire les mêmes choix. Seule l'harmonie permettra de valider les décisions de la mairie et d'agrandir la ville !

# SALAGON, MUSÉE ET JARDINS : UNE ESCALE SENSORIELLE ET CULTURELLE EN MAI

Et si vous profitez des ponts de mai pour vous offrir une parenthèse ressourçante à Salagon, musée et jardins ?

Niché au cœur de la Haute-Provence, ce lieu unique allie patrimoine, nature et création artistique. En mai, les jardins ethnobotaniques s'éveillent dans un festival de couleurs et de senteurs, offrant une balade hors du temps.



Crédit photo : Ag04/Adrien Noati

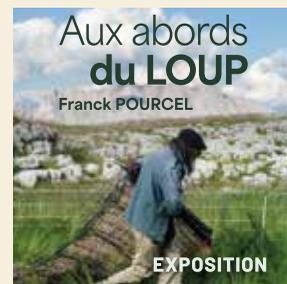
► Deux expositions à ne pas manquer :



Crédit photo : C.Brau

Dans le vent, la lumière, une installation poétique signée Anne Poivilliers, à découvrir dans l'église du prieuré

Aux abords du loup de Franck Pourcel, un voyage photographique qui interroge la présence du loup en Provence.



“ Salagon, c'est aussi un lieu vivant, où l'on prend le temps de regarder, d'apprendre, de ressentir ”

Salagon, musée et jardins - 04300 MANE

Tél. 04 92 75 70 50 – info-salagon@le04.fr

Tarif 8€ adulte et 6€ à partir de 6 ans - (gratuit pour les moins de 6 ans)

www.musee-de-salagon.com - Facebook : @museesalagon

instagram : @salagonmuseejardins

## MUSEE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON REMONTEZ LE TEMPS EN MAI !

Envie de vivre la Préhistoire en famille ? En mai, le Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon vous embarque pour un véritable voyage dans le temps, à la découverte de l'histoire de l'Homme en Provence. À travers objets archéologiques, reconstitutions grandeur nature et témoignages des modes de vie anciens, la visite fascine petits et grands.

Les ponts de mai sont l'occasion rêvée pour s'initier aux gestes des premiers hommes grâce aux ateliers participatifs : allumage du feu ou tir au propulseur...

Un programme passionnant à réserver au plus vite auprès du musée. Complétez votre immersion avec les visites guidées de l'exposition permanente ou une randonnée accompagnée vers la grotte de la Baume Bonne, classée Monument historique, témoin exceptionnel de 400 000 ans de présence humaine.



A NOTER SUR VOS AGENDA

La Nuit européenne des musées :  
une soirée magique à Salagon  
et au Musée de Préhistoire

Le samedi 17 mai, vivez une Nuit européenne des musées hors du commun dans les Alpes-de-Haute-Provence !

► A Salagon

De 18h à minuit, laissez-vous porter par une programmation poétique et festive : visites guidées, jeux, animations, concerts et balades dans les jardins illuminés.

Une soirée envoûtante pour toute la famille, entièrement gratuite.

► Au Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon

L'entrée est libre de 18h à 22h30.

De 18h à 20h, découvrez l'exposition permanente lors d'une visite ludique, puis, de 20h30 à 22h30, assistez à une démonstration spectaculaire des techniques d'allumage du feu comme à la Préhistoire. Un moment unique à vivre sous les étoiles !



Musée de Préhistoire  
des gorges du Verdon

Actualité du musée sur

www.museeprehistoire.com

Facebook : @MuseePrehistoireGorgesduVerdon

Instagram : @museeprehistoireverdon

# NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



Amateurs de produits Apple, préparez-vous à en prendre plein les yeux avec *NovaMac* ! C'est l'endroit incontournable pour dénicher le matériel qu'il vous faut. Tout au long de l'année, *NovaMac* met à votre disposition une gamme complète de services : vente, dépannage, réparation, assistance, maintenance, sans oublier des formations dédiées aux produits Apple.

## MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 10 ans, *NovaMac*, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple. En effet, grâce à une expérience de bientôt 40 ans en informatique et une connaissance parfaite des appareils Apple acquise au fil des années, Yves-Hervé Dujardin pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !

### LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS D'APPLE !

Parmi les dernières nouveautés Apple dotées de l'Apple Intelligence (intelligence artificielle Apple), vous trouverez chez *NovaMac* le **MacBook Air 13 et 15 pouces** avec la puce **M4 (en 4 coloris)**, les **MacBook Pro 14 et 16 pouces** avec les puces **M4, M4 Pro et M4 Max (en 2 couleurs)**, les **iPad Pro 11 pouces** (écran de 28 cm en diagonale) et **13 pouces** (écran de 33 cm en diagonale), les **iPad Air 11 et 13 pouces**, et les **iPad de 10,9 pouces** (écran de 27,7 cm en diagonale). Avec le **nouveau stylet Apple** et le **nouveau clavier Apple**, vous aurez un ensemble complet léger, stable, fiable et l'avantage de l'écran tactile haute définition. Toujours d'actualité chez *NovaMac*, les **iMac 24 pouces colorés (7 couleurs)**, les **Mac mini**, les **Mac Studio**, les écrans Apple de **27 pouces en 5K et 32 pouces en 6K**, les **Apple Watch séries 10**, **Apple Watch Ultra 2**, **Apple Watch SE**, **Apple Watch Nike**, **Apple Watch Studio** et **Apple Watch Hermès**, les **AirPods 4**, **AirPods Pro 2**, **AirPods Max**, les **AirTag**, l'**Apple TV 4K**, les **HomePod**, sans compter tous les accessoires Apple. Et bien sûr et toujours, les **iPhone** : l'**iPhone 15**, l'**iPhone 16**, tous avec un écran total de **6,1 pouces** (écran de 15,5 cm en diagonale), l'**iPhone 16 Plus** avec un écran total de **6,7 pouces** (écran de 17 cm en diagonale). Enfin, l'**iPhone 16 Pro** en titane avec un écran total de **6,1 pouces** et l'**iPhone 16 Pro Max** en titane avec un écran total de **6,7 pouces**. Et le petit dernier, l'entrée de gamme d'Apple (et certainement pas le bas de gamme) : l'**iPhone 16e**, quasiment identique à un **iPhone 16**, mais à un prix imbattable !

### ET LES IPHONE RECONDITIONNÉS PARLONS-EN

Vous voulez acheter un iPhone, mais le prix vous rebute : trop cher ! Alors, vous vous tournez vers le reconditionné : aussi bien que le neuf vous vantent les enseignes spécialisées dans ce domaine, les sites internet regorgent d'arguments pour vous fournir des produits pas chers, les hyper-marchés sont aussi de la partie, même les opérateurs téléphoniques proposent la perle rare à un prix défiant toute concurrence ! **Tout le monde fait du reconditionné !**

Le hic (car il y a un hic) est que l'iPhone reconditionné par les reconditionneurs travaillant pour toutes ces sociétés est qu'ils recréent les smartphones avec des éléments compatibles et pas des pièces Apple d'origine ! En général, l'écran, la batterie, la caméra, l'appareil photo et quelques autres éléments importants ne viennent pas de la marque à la pomme. **Alors, si vous souhaitez acquérir un iPhone reconditionné, achetez-le chez NovaMac, car chez NovaMac, tous les iPhone reconditionnés le sont avec des pièces Apple strictement d'origine.**



### NovaMac RÉPARE VOS PRODUITS APPLE

Les appareils Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi, vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il bénéficie d'une réparation ou des modifications optimales. C'est pour cela que **NovaMac s'est spécialisé exclusivement sur la marque Apple** afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que **NovaMac ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque**. Chez **NovaMac** pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme avant.

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

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

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

### ASSISTANCE ET FORMATION

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



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier  
04100 Manosque

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

Du mardi au vendredi de 9h-12h / 14h-19h  
Le samedi 9h-12h / 14h-17h



Nova Mac Manosque

# LE LIONS CLUB DE MANOSQUE MULTIPLIE LES ACTIONS SOLIDAIRES



LIONS CLUB  
MANOSQUE



Entre théâtre, concours d'éloquence et salon des vins, le Lions Club de Manosque poursuit sa mission d'entraide et de dynamisme local. Nous faisons un petit retour sur ces actions menées en ce début de printemps.

## MANOSQUE

### THÉÂTRE POUR LE LIONS CLUB...

C'est dans la salle bien remplie du Centre de Congrès à Gréoux-les-Bains que la pièce "Le Prénom" a été jouée en mars dernier, devant des spectateurs conquis. À l'issue de la représentation, les acteurs ont échangé avec le public, prolongeant ce moment de partage. L'intégralité des bénéfices est reversée à l'Institut Les Parons, qui accompagne les parents d'enfants hospitalisés. Le Lions Club montre encore un fois un bel élan de solidarité...



### CONCOURS D'ÉLOQUENCE

Le 2 avril, à La Roque d'Anthéron, le Lions Club de Manosque a soutenu le concours d'éloquence, un événement mettant à l'honneur deux lycéennes du lycée des Iscles de Manosque qui sont montées sur scène pour cette finale régionale. Parmi les deux candidates, l'une d'entre elle a terminé au pied du podium. Les deux jeunes filles présentées par Madame Charlotte Cabane, professeure de philosophie au lycée n'ont pas démerités lors de ces joutes verbales. Le président du Lions Club, Marc Legros, était présent pour l'occasion pour les encourager.

### SALONS VINS ET SAVEURS

Autre temps fort de ce printemps : le salon Vins et Saveurs, événement incontournable qui a, une fois de plus, attiré de nombreux visiteurs. Son inauguration, en présence de Jean-Claude Castel, vice-président du Département, et Camille Galtier maire de Manosque, a lancé les festivités. Le club adresse ses remerciements chaleureux à la municipalité, toujours fidèle au rendez-vous, à la Région pour le prêt de matériel, ainsi qu'à tous les sponsors et visiteurs pour leur soutien indéfectible. La soirée musicale du samedi, animée par Bruno Klimis, a elle aussi été très appréciée par les visiteurs venus au salon pour découvrir les pépites de notre terroir...



### INFOS DU LIONS CLUB

Du 8 au 11 mai, une délégation du club se rendra à Fondi, en Italie, pour retrouver leur club jumeau. Quatre jours placés sous le signe de l'amitié, de l'échange et de la convivialité, valeurs chères au Lions Club. !



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

# WELDOM MANOSQUE SE RÉINVENTE POUR TOUJOURS MIEUX VOUS SATISFAIRE !

Weldom Manosque a fait peau neuve ! pour vous proposer magasin repensé, pour vous inspirer et vous simplifier la vie. Bricolage, déco, jardin... tout est là, avec un accueil encore plus chaleureux. Venez (re)découvrir !

## MANOSQUE



Le magasin a fait sa petite révolution pour mieux vous accueillir, **vous inspirer et vous accompagner** dans tous vos projets. Le fond reste le même : **une équipe dispo, des conseils pratiques et de quoi bricoler, jardiner ou décorer**. Mais la forme, elle, a bien changé !

Tout a été retravaillé pour que ce soit **plus clair, plus agréable, plus fluide**, tout a été pensé pour trouver plus facilement ce qu'il vous faut, en circulant mieux et surtout, pour gagner du temps. Que vous soyez venu pour une ampoule ou pour refaire toute votre salle de bain, l'idée, c'est que ce soit simple et rapide.

### TOUJOURS AUTANT DE CHOIX

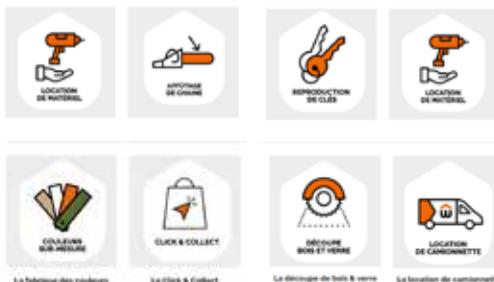
Avec **plus de 25 000 références**, autant dire qu'il y a de quoi faire. Que ce soit **pour un petit bricolage du dimanche ou un gros chantier, vous avez l'essentiel sous la main**. Et si ce n'est pas en rayon ? N'hésitez pas à demander on vous le commandera. Avec toujours autant de choix dans les articles proposés, ce qui ne change pas non plus c'est l'accueil ! **L'équipe est là, toujours dispo pour vous conseiller** et cela débutant ou pro. Dans votre magasin Weldom Manosque, **on prend le temps de vous écouter** pour que vous puissiez réaliser vos projets au mieux.

### DE NOMBREUX SERVICES

Chez Weldom Manosque, on est là pour vous simplifier la vie, et ça passe aussi par tous les services pratiques. **Besoin de financer un projet ?** L'équipe a des solutions adaptées. **Une clé à refaire ?** C'est fait en un rien de temps. Vous pouvez aussi **louer du matériel** ou **faire affûter vos chaînes de tronçonneuse**. **Besoin de découper du bois ou du verre à des dimensions précises ?** Pas de souci, on s'en occupe aussi.

Et si vous cherchez une teinte bien à vous pour repeindre vos murs, **la fabrique de couleurs sur-mesure** est là pour ça ! Pour gagner du temps, **pensez aussi au Click & Collect** : vous commandez en ligne, on prépare tout, vous n'avez plus qu'à passer récupérer.

Et si vous avez quelque chose de volumineux à transporter, pas de panique : **le magasin propose même la location de camionnettes !**



### LA CARTE DE FIDÉLITÉ !

Vous n'avez pas encore la carte de fidélité Weldom ? Et bien demandez-la vite, **vous obtiendrez une remise de 10% lors de vos prochains achats** pour vous souhaiter la bienvenue. De plus, en faisant vos achats, **vous cumulez des points** (1€ dépensé = 1 point). **Dès que vous atteignez 200 points, vous recevez un bon d'achat de 5€**. Et ce n'est pas tout, la carte offre d'autres avantages encore ! Pour l'obtenir, **vous pouvez la créer directement en magasin ou sur le site internet weldom.fr**. C'est une bonne façon de faire des économies si vous aimez bricoler, jardiner ou décorer !



✂ Découpez le coupon et présentez-le lors de votre passage en caisse



**weldom**  
Bricoler • Jardiner • Décorer

**EXCLUSIVEMENT POUR VOUS**

JUSQU'AU 31 MAI 2025

BÉNÉFICIEZ D'UNE **REMISE DE 10%\***  
SUR L'ENSEMBLE DU MAGASIN

PROFITEZ-EN POUR ADHÉRER AU PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

\*Valable uniquement dans votre magasin Weldom Manosque sur présentation de ce coupon en caisse. Hors produits déjà en promotion.

**Manosque** Bas Saint-Lazare



Ouvert du lundi au samedi de 7h à 20h,  
le dimanche de 9h à 18h

# LE CLUB SOROPTIMIST DE MANOSQUE : ENGAGEMENT ET SOLIDARITÉ AU FÉMININ



Depuis sa création, le Club Soroptimist de Manosque, implanté au cœur des Alpes-de-Haute-Provence, œuvre activement pour la promotion des droits des femmes et l'amélioration des conditions de vie à travers des actions concrètes et solidaires.

## MANOSQUE



### L'ORIGINE DES «SOROPTIMIST»

Tout d'abord, savez-vous ce que signifie Soroptimist ? Et bien le nom a pour origine l'expression «sorores ad optimum», «soeurs pour le meilleur» qu s'est traduite par «le meilleur pour les femmes».

Fondé en 1921 aux Etats-Unis plus précisément à Oakland en Californie, ce n'est qu'en 1924 que le Docteur Suzanne Noël, reconnue comme la pionnière de la chirurgie réparatrice en France crée le Soroptimist International France. Remarquable ambassadrice du Soroptimist, travaillant sans relâche pour les femmes, elle va fonder des Unions nationales et va être à l'origine de la Fédération Européenne Soroptimist, dont elle va assumer la première présidence. Le mouvement Soroptimist International est une Organisation Non-Gouvernementale (ONG) internationale de femmes engagées dans la vie professionnelle et sociale, qui œuvre à promouvoir les droits humains pour tous, le statut et la condition de la femme, l'égalité, le développement et la paix. Avec une présence dans 120 pays c'est l'organisation féminine la plus représentée au monde.

### LE CLUB SOROPTIMIST MANOSQUE

Fondé sur des valeurs de solidarité, d'entraide et d'émancipation, **le Club Soroptimist de Manosque, est implanté au cœur des Alpes-de-Haute-Provence depuis 1990.**

Notez que ce club est unique dans les Alpes de Haute-Provence.



À travers des actions concrètes et des projets de soutien, les **22 adhérentes s'investissent au quotidien** pour améliorer la vie des femmes et promouvoir l'égalité des chances.

Si la présidence change tous les deux ans (en année civile), l'engagement, lui, demeure intact. Les membres se réunissent une fois par mois pour maintenir les liens, mais surtout pour faire le point sur les projets en cours. Il est également important de souligner que **le club fonctionne sans subventions** : les fonds récoltés proviennent exclusivement des actions menées et, parfois, de quelques dons.

### LES TEMPS FORTS DU CLUB



Tout au long de l'année, les membres du club, très actives et engagées, multiplient les initiatives.

En mars 2024, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, **le club a fait réaliser une statue de Suzanne Noël par les élèves du lycée Martin Bret de Manosque.**

Cette œuvre a été érigée devant la Maison Simone Veil, inaugurée cette année le 8 mars.

Le club a également joué un rôle majeur dans **la création d'une « Salle Mélanie »** à la gendarmerie de Saint-André-les-Alpes, un espace dédié aux auditions des mineurs et des femmes victimes de violences.

### SOROPTIMIST : DES FEMMES AU SERVICE DES FEMMES

Dès 1995, le club Soroptimist de Manosque a aussi largement contribué à la mise en place **d'une cabine d'esthétique à l'hôpital de Manosque, au sein du service du docteur Calla, cancérologue.**

Les « Soroptimist », comme on les appelle, sont également présentes lors des manifestations d'Octobre Rose et chaque 8 mars, pour la Journée internationale des droits des femmes.

Dernièrement, le club a organisé une pièce de théâtre à Valensole afin de récolter des fonds pour financer ses futurs projets.

### COMMENT ADHÉRER ?

Vous souhaitez vous aussi vous impliquer et soutenir les causes défendues par le club ? N'hésitez pas à vous faire coopter pour rejoindre le groupe !



**CLUB «SOROPTIMIST MANOSQUE»**  
Contact : haute-provence@soroptimist.fr

# JACQUES BREL, TEXTES ET CHANSONS LE 16 MAI SUR LA SCÈNE DU CENTRE DE CONGRÈS

Pour les Soirées de l'Étoile du mois de mai, c'est le célèbre et inoubliable Jacques Brel qui sera mis à l'honneur. Pierre-Alain Wehr, Dominique Zamparini et leur invitée Pascale Tellier vous convient à une soirée exceptionnelle à ne pas manquer.



## GRÉOUX-LES-BAINS



### JACQUES BREL, TEXTES ET CHANSONS

Le **jeudi 16 mai**, place à **Jacques Brel et à l'univers de ses chansons**, des plus célèbres aux plus méconnues. Un clin d'œil à **certains de ses textes, présentés sans leur musique originale** sera également proposé. Depuis trois ans, la Compagnie Rires Sourires fait vivre ce

spectacle, pour le plus grand plaisir des amoureux de la chanson française de caractère. Loin de toute imitation du Grand Jacques, son ambition première est d'**interpréter son œuvre avec sa propre sensibilité et sa vision artistique**. Car Brel n'était pas seulement un auteur-compositeur-interprète, mais aussi un comédien, un acteur de cinéma et un créateur de spectacles vivants.

Le trio repose sur des compétences complémentaires : Pierre-Alain, pianiste, guitariste et chanteur ; Dominique, comédien, qui dit, chante et conçoit le spectacle ; Pascale, la dernière arrivée, comédienne-interprète, enrichit l'ensemble de sa touche personnelle.

Dominique Zamparini est également président du Comité 04 de la FNCTA des amateurs, fédérant 12 troupes et proposant plus de 10 spectacles chaque année.

Depuis septembre 2024, il dirige, en collaboration avec la commune de Sainte-Tulle, l'école municipale de théâtre, qui offre une formation en accord avec les programmes culturels officiels. Une attention particulière y est portée à l'éducation du spectateur, tant au sein de la DLVA qu'au-delà, ainsi qu'à l'histoire du spectacle vivant et aux pratiques amateurs.



### LES SOIRÉES DE L'ETOILE

**JEUDI 16 MAI 2025 - 21H** - Centre de Congrès l'Etoile,

avenue Pierre Brossolette à Gréoux-les-Bains

Plein tarif : 20€, tarif réduit\* 15€, gratuit - 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](http://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)

## «LA TABLE BLEUE» DYNAMISE SAINT-JEANNET !

Depuis 2020, l'association « La Table Bleue », fondée à Saint-Jeannet par une bande d'amis passionnés, fait vibrer le village au rythme de ses événements ! Et cette année encore, elle vous réserve de beaux moments...

## SAINT-JEANNET



À chaque événement organisé par l'association, vous êtes de plus en plus nombreux à répondre présents ! C'est donc avec enthousiasme que l'équipe continue de se retrousser les manches pour vous concocter des moments conviviaux à ne pas manquer. Voici un petit aperçu de ce qui vous attend... **Notez bien les dates dans vos agendas pour ne rien rater !**

### ► Dimanche 1<sup>er</sup> juin 2025

Venez chiner lors du **vide-greniers** organisé par l'association ! Ce sera aussi l'occasion de flâner entre les stands du **marché artisanal**... et peut-être de dénicher quelques pépites !

### ► Dimanche 22 juin 2025

À Saint-Jeannet, on ne manquerait pour rien au monde la **fête de la Saint-Jean** et l'**arrivée de l'été** !

Vous êtes attendu pour **déguster un succulent aioli provençal** à l'ombre des platanes, sur la place de la mairie. Et comme chaque année, c'est dans **une ambiance musicale et conviviale** que vous passerez un agréable moment. **Pensez à réserver dès maintenant !**

### ► Dimanche 13 juillet 2025

En juillet, place à la musique ! La Table Bleue vous donne rendez-vous pour **un concert de piano jazz avec le talentueux pianiste Paul Lay**. Retrouvons-nous « **Sous les étoiles de Chemiller** » pour profiter d'une belle soirée d'été qui s'annonce mémorable.

### ► Dimanche 21 septembre 2025

Pour clôturer la saison estivale, l'association ne pouvait pas manquer les traditionnelles **Journées du Patrimoine** !

Ce dimanche sera l'occasion idéale pour (re)découvrir le **village typique de Saint-Jeannet** et admirer une exposition de photos anciennes. Vous allez pouvoir **percer les secrets du village** !



**ASSOCIATION LA TABLE BLEUE**

Tél. 06 13 40 30 86

[latablebleue@laposte.net](mailto:latablebleue@laposte.net)

Facebook : La Table Bleue culture et loisirs

# VINON-SUR-VERDON CÉLÈBRE LA 9<sup>e</sup> ÉDITION DE LA FÊTE DE LA TRANSHUMANCE



Dimanche 8 JUIN 2025, la commune de Vinon-sur-Verdon renouvelle sa Fête de la Transhumance, un événement familial et festif qui vous plongera dans l'histoire pastorale du territoire. Entre traditions, animations gratuites et marché local, la journée s'annonce riche en découvertes.

## VINON-SUR-VERDON

### UN VILLAGE AU RYTHME DES TROUPEAUX

Historiquement, **Vinon-sur-Verdon est une étape incontournable sur les routes de la transhumance**. Les bergers venus notamment de la Crau y faisaient halte lors de leur montée vers les pâturages d'été. Pour accueillir les troupeaux, des platanes ont été plantés sur la place du village au XIX<sup>e</sup> siècle, offrant ombre et fraîcheur aux bêtes. Aujourd'hui encore, ces arbres majestueux racontent cette histoire et sont devenus un symbole fort de la commune.

Au pied du village, la **Fontaine Vieille**, une source abondante, **permettait d'abreuver les animaux**. Autant de raisons qui ont fait de Vinon une halte privilégiée et qui justifient **l'attachement profond de la commune à cette tradition**.



### VINON-SUR-VERDON FÊTERA LA TRANSHUMANCE LE DIMANCHE 8 JUIN

La fête se poursuivra tout au long de la journée avec **des animations gratuites pour toute la famille** : démonstrations de tonte et de dressage de chiens de berger, ferme pédagogique, structures gonflables, taureau mécanique, balades à dos d'ânes et même un manège écologique pour les plus petits.

#### ► Un grand marché pour éveiller les sens

Pas moins de **70 exposants** seront réunis pour vous proposer des produits artisanaux, gourmands, végétaux ou encore des créations artistiques. C'est l'occasion idéale pour **découvrir les talents locaux, se faire plaisir et ramener un peu de terroir à la maison**.

#### ► Un moment de partage et de mémoire

À **11h30**, le maire prendra la parole pour rappeler l'importance historique de la transhumance à Vinon-sur-Verdon. Le groupe **Les Fifres et Tambours de Barjols offrira deux représentations, à 10h30 et à 14h30**. Pour se restaurer, vous aurez le choix entre les stands sur place ou les restaurants partenaires de la commune.

La journée se conclura à **17h30 avec le retour des anciens tracteurs, suivis du troupeau**, clôturant en beauté cette fête ancrée dans le patrimoine local.

### POUR RÉSUMER...

**9h30 : Départ du troupeau**

(cité EDF / route de Saint-Julien),

**10h00 : Arrivée du troupeau** sur les bords du Verdon

**10h30 & 14h30** : Représentation du groupe musical **Les Fifres et Tambours de Barjols**

**11h30 : Allocution du Maire**

**12h15 : Restauration et buvette sur place** ou chez nos restaurateurs partenaires

**17h30 : Départ des anciens tracteurs** suivis du troupeau

Et toute la journée...

- **Démonstrations de tonte et de dressage** de chiens de berger
- **Ferme pédagogique** avec de nombreux animaux
- **Structures gonflables**
- **Taureau mécanique**
- **Balades à dos d'ânes**
- **Manège écologique** pour "les pitchouns"
- **Marché artisanal**

Toutes ces animations sont gratuites pour tous !



### UN PROGRAMME RICHE ET FESTIF

Organisée par le Comité Cadre de Vie et le Comité des Fêtes de Vinon, **cette 9<sup>e</sup> édition débutera dès 9h30 le dimanche 8 juin**, avec le départ du troupeau composé d'**environ 1 000 brebis** depuis la plaine, route de Saint-Julien. Le cortège, accompagné d'un **défilé d'anciens tracteurs et du groupe musical Les Fifres et Tambours de Barjols**, rejoindra les bords du Verdon, côté Moulin (derrière l'aire de camping cars), vers 10h.

~  
**DIMANCHE**  
**8**  
**JUIN**  
**2025**  
**10H À 18H**  
~



VINON-SUR-VERDON

# FÊTE DE LA TRANSHUMANCE

Au bord du Verdon - côté Moulin



**BUVETTE**  
PETITE RESTAURATION  
MARCHÉ ARTISANAL  
ANIMATIONS  
GRATUITES  
**PLUS DE 70**  
**EXPOSANTS**

Plus d'infos : [www.vinon-sur-verdon.fr](http://www.vinon-sur-verdon.fr)



# EN MAI, FAITES VOS JEUX ! LE MOIS DES ANIMATIONS AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS

En mai, le Casino vous réserve animations, jeux et surprises. De quoi tenter votre chance... et passer un bon moment ! Et vous, prêt à jouer le jeu ? Découvrez ce qui vous attend



## GRÉOUX-LES-BAINS

### MAI AU CASINO : JEUX, MYSTÈRE ET RENDEZ-VOUS GAGNANTS !

Ce mois-ci, le Casino vous donne rendez-vous pour **un mois de mai riche en animations**, comme tous les mois d'ailleurs... Que vous soyez joueur fidèle, amateur d'ambiance festive ou simplement curieux de tenter votre chance, il y en aura pour tous les goûts !

#### ● Le Cadeau Mystère

Du **lundi 12 au mercredi 21 mai**, devinez quel **lot se cache dans notre fameuse boîte surprise** ! Si vous êtes membre du programme de fidélité **Players Plus**, alors vous allez pouvoir participer. Le principe est très simple, **vous retirez un ticket** (1 ticket par jour et par personne) pour tenter de **deviner quel lot se cache dans la boîte**. Le tirage au sort aura lieu le **lundi 21 à 18h30**; attention si votre ticket est tiré au sort vous devrez obligatoirement être présent afin de récupérer votre lot. **Parmi les lots il y aura donc le fameux cadeau mystère mais aussi des crédits de jeu !**



#### ● Wingo

Très attendues par les détenteurs de la carte **Players Plus**, **ces sessions en salle des jeux sont un vrai succès à chaque fois**. Ne manquez pas l'occasion de tenter votre chance ...

✓ **Mardi 6 mai - Dès 14h30**

✓ **Samedi 17 mai - A partir de 21h**

Le principe est simple : **éditez un ticket à la borne dédiée**. Celui-ci comportera quatre numéros tirés au hasard entre 1 et 60. Le tirage totalement aléatoire, s'affichera progressivement sur les écrans de la salle des jeux et sera annoncé au micro. Si vous êtes le premier ou la première à réunir les quatre numéros sur votre ticket, criez « **Wingo** » et remportez la victoire !!

#### ● Loto

✓ **Jeudi 22 mai**

Le jeudi c'est jour de loto au Casino Partouche. **Toujours grâce à votre carte Players Plus**, tentez votre chance lors du **loto gratuit** Pour participer, pensez à récupérer votre ticket à la borne dédiée le Jour J. Une fois de plus, c'est dans une ambiance conviviale et chaleureuse que vous allez peut-être avec la chance de remporter un lot !

#### ● Action Solivert

✓ **Mercredi 28 mai à 9h30, devant le Casino**

L'éco-citoyenneté est aussi importante pour les équipes du Casino Partouche. C'est pour cette raison que le **mercredi 28 mai**, vous pourrez participer à une matinée un peu spéciale. En effet, nous vous attendons nombreux et nombreuses dès 9h30 pour un **petit réveil musculaire avant d'entamer le nettoyage des abords de Gréoux**, le tout en **partenariat avec la Mairie et Sport Santé 04**. Et après l'effort, le réconfort : un **petit buffet** vous sera proposé pour combler les petits creux !

### CARTE PLAYERS PLUS

Vous n'avez pas encore votre précieux sésame, la **carte Players Plus** ?

N'attendez plus ! En vous inscrivant, vous accédez à une multitude d'animations telles que le Bingo, le Loto ou encore, pour ce mois-ci, l'opération Cadeau Mystère. Et cela va vous permettre de **remporter des lots et de gagner des crédits de jeux** pour prolonger le plaisir sans compter. **Qu'attendez-vous pour rejoindre l'aventure Players Plus ? L'inscription est rapide, gratuite**, et une montagne d'avantages vous attend sans frais !



### CÔTÉ BISTROT...

Envie d'une soirée de détente ou d'un moment gourmand à partager ? Le Bistrot du Casino, vous donne rendez-vous ce mois-ci pour deux soirées karaoké pleines de bonne humeur... et une Fête des Mères placée sous le signe de la convivialité et de la générosité. Préparez vos cordes vocales, aiguisez vos papilles... et laissez la magie opérer !

#### Soirées Karaoké :

✓ **Vendredi 9 et 23 mai, à partir de 19h**

Chauffez votre voix et partagez un bon moment entre amis ou en famille dans une ambiance conviviale.



#### Fête des Mères au Bistrot du Casino

**Dimanche 25 mai**, le Bistrot du Casino célèbre la **Fête des Mères avec un menu spécial à 40 €** et en bonus... **5 € de crédits de jeu offerts !** Gourmandise, attention et un brin de chance : tout est réuni pour leur faire plaisir. Réservez d'ores et déjà votre table ...



#### 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

EN MAI

# Animation Wingo !

Mardi 06 Mai à partir de 14h30  
Samedi 17 Mai à partir 21h30

A gagner : crédits de jeu et lots



**PARTOUCHE**

Jetons Immatériels non échangeables, non négociables, valables 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



**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

Dimanche 25 Mai

# Menu fête des mères

Entrée plat et dessert

40€ + 5€ de crédits de jeu

Casino

Restaurant

Événements

**PARTOUCHE**

Jetons Immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE



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)



# MAI, UN MOIS QUI ROULE TOUT SEUL CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !

Le mois de mai, c'est le retour des belles sorties à vélo et l'occasion parfaite de faire plaisir aux mamans. Entre nouveautés, solutions de location flexibles et idées cadeaux pour la fête des mères, Éléments Cycles vous accompagne à chaque tour de roue. À Sainte-Tulle, votre bike shop préféré met le paquet pour célébrer le mois du vélo comme il se doit !



## SAINTE-TULLE

DES NOUVEAUTÉS SONT ARRIVÉES CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !



**COLNAGO**

Un bijou de performance pour les passionnés de route !

Pour célébrer le mois du vélo, quoi de mieux que l'arrivée d'une légende dans le showroom de chez Éléments Cycles ?

### Colnago V5RS : Gagner à chaque fois, gagner partout !

Dans la lignée directe du légendaire V4Rs, cette machine de course pousse encore plus loin l'excellence.

Colnago a été la première grande marque à utiliser la fibre de carbone pour produire des vélos. Après 40 ans, Colnago est fier de présenter le V5Rs : le cadre en carbone le plus léger 685g, jamais produit par Colnago. Plus affûté que jamais, le V5RS grimpe avec agilité et dévale les pentes avec précision. Il offre une explosivité redoutable sans sacrifier le confort ni la rigidité. Chaque détail est pensé pour maximiser l'aérodynamisme, la réactivité et la personnalisation. Taillé pour la victoire, il ne fait aucun compromis : il est là pour dominer !



**ASSOS**  
OF SWITZERLAND

Côté textile, votre bike shop vous propose une nouvelle marque d'exception : Assos. Cette célèbre marque suisse, réputée pour ses vêtements cyclistes haut de gamme et confortables comme une seconde peau, vous accompagnera fidèlement lors de vos sorties.

**G O B I K**

Retrouvez également en magasin la nouvelle collection de vêtements printemps/été de chez Gobik alliant style et technicité.

Les tenues Éléments Cycles arrivent en magasin !



Disponibles fin mai !



### Label Accueil Vélo

Éléments Cycles est désormais labellisé Accueil Vélo !

Ce label officiel garantit un accueil chaleureux et professionnel, des équipements adaptés et des services dédiés aux voyageurs à vélo le long des itinéraires. Petit plus, des cartes avec des itinéraires vélo sont disponibles en magasin pour des idées balades plus qu'agréables !

### Location de vélos courte et longue durée

Idéale pour un test avant achat ou un besoin ponctuel, cette formule vous permet de louer un vélo pour une demi-journée, une journée ou plusieurs semaines. Profitez d'un large choix de modèles disponibles, avec un grand parking à votre disposition pour laisser votre véhicule le temps de l'essai.

+ Les vélos de location sont disponibles sous le nouveau barnum à l'entrée du magasin.

Renseignez-vous auprès de l'équipe pour trouver la formule qui vous correspond. Réservez directement en ligne : <https://www.lokki.rent/loueur/elementcycleslocation>



### 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](mailto:elementscycles@gmail.com)

<https://elementscycles.fr>

Du Mardi au Samedi 09h30-12h30 et 14h30-19h30

# EN MAI

Choisis le vélo qui te plaît  
chez **ELEMENTS CYCLES**



ZA Bastides Blanches, 04 220 Sainte-Tulle

[elementscycles@gmail.com](mailto:elementscycles@gmail.com)

06 02 27 90 77

 Éléments Cycles

 [elementscycles](https://www.instagram.com/elementscycles)

# LE JEUDI 29 MAI 2025, C'EST LA FÊTE D'ESTELLO À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE !



## MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Le jeudi 29 mai, le temps d'une journée, le village accueille petits et grands pour des activités ludiques, sportives et artistiques ! Découvrez ce qui vous attend et pour ne rien manquer, notez la date dans votre agenda !



Cette journée sera placée sous le signe de la convivialité avec de nombreuses activités pour tous et toutes.

À partir de 10h et jusqu'à 18h, des associations sportives et culturelles du territoire vous donnent rendez-vous au cœur de Moustiers pour des animations gratuites sous le soleil printanier de l'Ascension.

### AU PROGRAMME

Des démonstrations et des activités...

- **Démonstrations & initiations au golf** avec le **Comité Départemental des Alpes de Haute Provence**,
- L'association **Aloha Skateboard** propose des **démonstrations et initiations au skateboard**
- Au centre du village, amusez-vous dans des **structures gonflables** : cible de football géante, tir à l'arc et bateau pirate
- L'association **Budo 04** en partenariat avec des clubs locaux s'installe dans le village pour **des initiations et des démonstrations de différents Arts martiaux** comme le Vo Vinam, le Cardio Fight, le Kung Fu Shaolin ou le Taekwondo
- **Salsa, batchata, cha cha cha...** : Initiez-vous aux danses latines avec **Yunier de l'Association Baïla Verdon**

- Le musicien **Sébastien Carreter** proposera des **ateliers ludiques d'initiation à la musique** avec fabrication d'instruments, création instrumentale, apprentissage autour des instruments à vent, ...

- **Découvrez les techniques de peinture, du pastel à l'huile** avec les ateliers de **La vie en Couleur**

- Testez votre adresse et logique avec les **Jeux en bois de Jeux d'Azur Créations de Carcès**

- Amusez-vous avec les nombreux **jeux de société** de **La LudoBrousse** (stratégie, bluff, coopération, jeux d'ambiance, d'expression, casse-têtes...) pour tous âges !

- **Patrick'Atrak** revient cette année pour des **sculptures ballons & ateliers créatifs** sur le thème de l'Etoile Estello

- **Les Aventurières du Temps Perdu** sont présentes pour **maquiller les plus petits**.

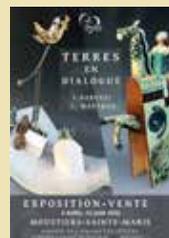
- L'**Ecole de Cirque Regarde en Haut** vous initiera à la **jonglerie et aux pitreries !**

Une sympathique **déambulation musicale avec la batucada Timbawà** parcourra le cœur du village tout au long de la journée.

Cette année, nous célébrons également **les 30 ans de la remontée de l'étoile !**

À cette occasion, le **groupe folklorique La Bélugue** performera sur différentes places de Moustiers

### LES EXPOSITIONS



- ▶ **Terres en dialogue**  
**Jusqu'au 15 juin**, venez découvrir les œuvres des artistes italiens **Sandra Baruzzi et Guglielmo Marthyn** lors d'une exposition-vente au cœur de Moustiers.

Des pièces uniques, poétiques et colorées en terre cuite exposées à la **Galerie de l'Ancien Presbytère**.

*Galerie de l'Ancien Presbytère*  
10h - 12h30 et 14h - 18h  
Du mercredi au dimanche.

- ▶ **Impression d'argile**

Pour cette exposition temporaire, **50 objets en terre imprimés en 3D** sont exposés au **Musée de la faïence**. À travers ces pièces, découvrez l'impact des nouvelles technologies sur cet artisanat et les nouvelles possibilités qui s'ouvrent dans le monde la poterie. **Jusqu'au 11 novembre**.



*Musée de la Faïence*  
10h - 12h30 et 14h - 18h  
Tous les jours sauf le mardi.



### FÊTE D'ESTELLO

Jeudi 29 mai 2025

De 10h à 18h - Moustiers-Sainte-Marie

Office de Tourisme

Tél. 04 92 74 67 84 - [info@moustiers.fr](mailto:info@moustiers.fr)

[www.moustiers.fr](http://www.moustiers.fr)



Flashez le QRCode pour consulter le programme des animations

# La fête d'Estello

Activités ludiques, sportives et artistiques



**Jeudi 29 mai**

**10h-18h**



Toute la journée, activités gratuites pour tous  
Golf, skate-board, structures gonflables, arts martiaux, danses,  
atelier initiation musical, dessin, jeux en bois, jeux de société,  
sculptures ballons et ateliers créatifs, maquillage ambulancier,  
batucada et groupe folklorique

[moustiers.fr](http://moustiers.fr) - 04 92 74 67 84

# LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS EN MAI ...

PALAIS  
DES CONGRÈS

CENTRE  
CULTUREL  
RENÉ CHAR



## DIGNE-LES-BAINS

Au programme : un spectacle jeune public infiniment touchant, et un concert de musique corse/provençal empreint de force et d'émotions.

JEUNE  
PUBLIC



### GRETEL & HANSEL

[Théâtre d'objets/jeune public]

**Mercredi 7 mai - 15 h - Musée Promenade**

Tarif unique 6 € | Dès 9 ans | Durée : 60 min

Gretel et Hansel nous parle d'un frère et d'une sœur. D'une grande sœur qui se demande comment supporter le petit frère qui bouge beaucoup et parle fort. D'une grande sœur qui cherche à savoir pourquoi, à la naissance du petit frère, son nom à elle passe en second... Il est question ici de la famille, des fratries, de fraternité et de sororité, de responsabilité, celle des grands et celle des petits.

Compagnie Passe-Montagne

[www.compagniepassemontagne.org](http://www.compagniepassemontagne.org)

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04

## COUP DE CŒUR

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

MUSIQUES DU MONDE

**DUO  
LIAME**

**JEUDI  
22 MAI.  
19 H**

CENTRE  
CULTUREL  
RENÉ CHAR  
DIGNE-LES-BAINS

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

EXPLORATRICE  
DES CULTURES

### LIAME

[Duo Corse Provençal]

« *Lauréats du Prix Voix du Sud / Fondation la Poste 2022* »

**Jeudi 22 mai - 19h - Centre Culturel René Char**

Tarifs de 18 € à 6 €

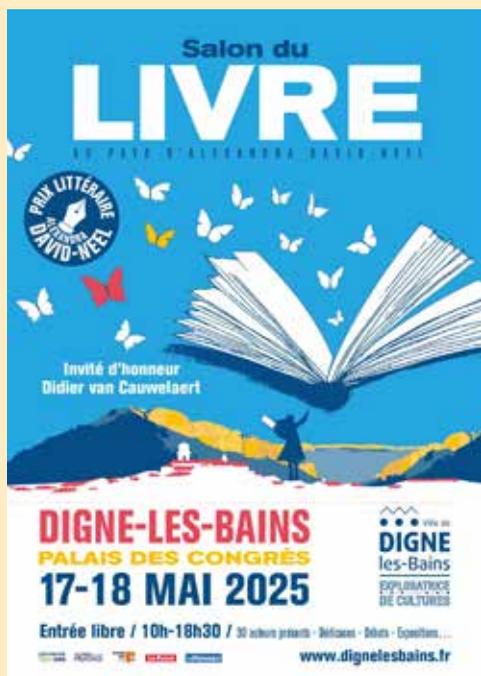
Au gré de mélodies envoûtantes, les paroles de Liza l'Occitane et Lionel Giacomini nous chantent la liberté, la découverte de soi et de l'autre. Une rencontre entre deux artistes et deux langues ensoleillées : le corse et le provençal. Fermez les yeux et prenez votre place dans leur intimité méditerranéenne. Le souffle du chant résonne avec le murmure délicat d'une guitare et les notes d'un piano.

Liza l'Occitane [voix, piano]

Lionel Giacomini [voix, guitare]

[www.liza-music.com/duoliame](http://www.liza-music.com/duoliame)

## MAIS AUSSI...



### 3<sup>e</sup> ÉDITION DU SALON DU LIVRE LES 17 & 18 MAI AU PALAIS DES CONGRÈS DE DIGNE-LES-BAINS



Crédit photo : Astrid Di Collanza

Invité d'honneur **Didier van Cauwelaert**

Au programme : rencontres, débats, dédicaces  
en présence de plus de 30 auteurs, expositions, ateliers...

Retrouvez le programme complet  
sur [www.dignelesbains.fr](http://www.dignelesbains.fr)



Parking gratuit



Buvette

## EN JUIN

MUSIQUES DU MONDE SAISON CULTURELLE 24-25 DIGNE LES-BAINS

**FADO REBETIKO PROJECT**

JEUDI 5 JUIN. 19H

CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR DIGNE-LES-BAINS

TARIFS de 18 € à 6 € \*Jeudis découverte

INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DE CULTURES

MARIONNETTES... SAISON CULTURELLE 24-25 DIGNE LES-BAINS

**BIBLIOTRON**

JEUNE PUBLIC

MERCREDI 11 JUIN. 15H

SALLE ERMITAGE

TARIF UNIQUE DE 6 €

INFOS - 04 92 30 87 10

EXPLORATRICE DE CULTURES

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

# TROIS ARTISTES, TROIS UNIVERS : ENTRE MYTHES, NATURE ET PROVENCE POUR LES EXPOS DU CHÂTEAU

Nouvelle exposition en mai dans la Salle des Gardes du Château des Templiers de Gréoux-les-Bains ! Patricia Grivelet, Michel Harchin et Jean Pastore vous invitent à découvrir leur univers artistique.



## GRÉOUX-LES-BAINS

**1 Patricia Grivelet** - Inspirée par les textes classiques, la mythologie et la science-fiction cette céramiste, peintre et sculptrice, vous présente des hybridations de la nature et de la faune, des corps transformés ainsi que des formes travaillées par le minéral et le végétal. La couleur, à travers la palette changeante des émaux de céramique, occupe une place importante dans son oeuvre et dialogue avec les formes dans une harmonie en tension.



**2 Michel Harchin** - Il a fait ses études aux Beaux-Arts de Lille, puis s'est installé en région parisienne où il a enseigné les arts plastiques. Il a participé à de nombreuses expositions, tant personnelles que collectives dans toute la France ainsi qu'aux États-Unis et dans plusieurs pays européens. Il a été invité à Pékin en 1998 dans le cadre des rencontres culturelles franco - chinoises et a exposé en 2007 à l'Orangerie du Sénat, de nombreux travaux figurent dans des collections particulières.



**3 Jean Pastore** - Elève dans l'atelier de Georges Lagarrigue, peintre Provençal Prix de Rome, il a eu la formation académique qui permet de cultiver le talent. Pastore le nom résonne comme un coup de trompe, qui de colline en colline, s'envolerait fièrement de la Drôme aux Alpilles ! Le pasteur, le berger, le pâtre ... Pastore l'évoque aussi quand il parcourt la Provence, la tête emplie d'esquisses et intarissable, il la croque pour d'abord « entretenir la mémoire de la main » Ce peintre figuratif, amoureux de la Camargue, est le peintre des cavalcades mais croque avec la même fougue, en quelques coups de spatules, les personnages et les pointus du vieux port de Marseille ou les ruelles des villages de Provence. La couleur, il la savoure ! L'aventure commence dès les pigments de roches qu'il prépare en poudre fine...

*D'après Jean Louis Avril et Gérard Baudin, critiques d'art (Magazine Univers des Arts)*



### LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 3 au dimanche 25 mai 2025

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

## MUSIQUE SUR LA PLACETTE PAULINE LE SAMEDI 10 ET LE DIMANCHE 25 MAI

Devenues un incontournable de la saison, Les Musiques à Pauline vous donnent deux rendez-vous pour des après-midis placés sous le signe de la musique et de la convivialité.



### GRÉOUX-LES-BAINS

#### SAMEDI 10 MAI - DE 16H À 19H | AIX MUSIC



Le rendez-vous est donné pour un concert-bal mené par le groupe Aix Music. Musette, rock'n'roll, disco, chansons des années 80 et variétés seront au rendez-vous avec le duo complice Sylvie et Jean-Christian dont les voix s'entrelacent avec une harmonie parfaite. Jean-Christian réarrange les chansons et compositions pour leur donner un nouveau souffle, plus dynamique et plus moderne en gardant toutefois leur essence. Chaque concert est une véritable fête musicale.

#### DIMANCHE 25 MAI - 17H | FELIPE LOIR

C'est un vibrant hommage à la Chanson Française qui vous attend avec des musiciens au service des mots. Tantôt musette, tantôt jazz, funky, Manouche, Felipe Loir au chant, Claude Thirifays à l'accordéon, au saxophone, à la flûte, ou à la clarinette, François Marvy au piano vont vous faire vibrer...



# LE LAC D'ESPARRON SERA EN FÊTE DU 29 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN !

La Fête du Lac d'Esparron 5<sup>e</sup> édition se déroulera du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin. Cette année encore c'est un beau programme qui est prévu pour 4 jours de fêtes inoubliables.



## ESPARRON-DE-VERDON

### ESPARRON-DE-VERDON FÊTE SON LAC PENDANT QUATRE JOURS DE FESTIVITÉS

Du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin 2025, le lac d'Esparron-de-Verdon sera le théâtre d'une grande fête populaire, célébrant l'eau, la nature, la culture et la convivialité. Pour cette 5<sup>e</sup> édition de la Fête du Lac, un programme riche et varié attend petits et grands, entre animations nautiques, spectacles, conférences et découvertes artistiques.



### QUATRE JOURS D'ANIMATIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

Dès le **jeudi 29 mai**, l'ambiance sera donnée avec l'**arrivée des pirates (10h-17h)**, en parallèle d'une **immersion dans la Préhistoire avec le musée des Gorges du Verdon (toute la journée)** et tout cela sur la terrasse du Club Nautique.

A **17h30**, la **projection du film La Dame des Lacs (Octopus Film)**, suivie d'un échange avec le public, ouvrira la réflexion sur les enjeux autour de l'eau **dans la salle polyvalente**, en partenariat avec Esparron Passion et T'CAP

Le **vendredi 30 mai**, les festivités continuent avec des animations préhistoriques toute la journée avec le musée de Préhistoire des Gorges du Verdon sur la terrasse du club nautique. A **16h** assistez à **une grande parade de bateaux décorés** dans le port, et **une conférence autour du thème « Le partage de l'eau »**, organisée par EDF avec Esparron Passion et T'CAP se tiendra à **17h** dans la salle polyvalente.

### DRESS CODE DE RIGUEUR : LA MARINIÈRE POUR TOUS POUR CETTE 5<sup>È</sup> FÊTE DU LAC

### ENTRE RÉGATES, ARTS ET GOURMANDISES

Le **samedi 31 mai** mettra à l'honneur la créativité avec un atelier « Peindre l'eau » de **10h à 12h**, en famille ne manquez pas la « **Fabrique du lac** », mêlant lecture et paddle de **10h à 18h**, le tout au Paddle Art Café Toujours au Paddle Art Café, place au **Stand Water Family de 10h à 17h** avec des animations écologiques pour tout les publics.

Toute la journée, **Les régates interdépartementales de Voile Verdon** offriront un spectacle sportif, tandis que la sardinade et le **concert du Justyne Band** garantiront une ambiance festive à **partir de 12h le long du lac**.

Et si le cœur vous en dit, **participez à la course de pédalos licornes** ! Par équipe de 2 tentez de remporter le challenge. **L'inscription est gratuite** et cela se passera à La Perle du verdon entre **15h et 17h**. Une chose est certaine cette activité est aussi insolite que populaire !

A **17h30** dans la salle polyvalente, assistez au film conférence « **L'eau et son histoire** » pour découvrir l'histoire du Verdon et du canal de Provence, le tout organisé par Esparron Passion et T'CAP. Enfin pour clôturer la journée, **Justyne Band donnera un concert à 20h le long du lac**.

### UN DIMANCHE SOUS LE SIGNE DE LA DÉTENTE

Le **dimanche 1<sup>er</sup> juin**, place au **marché de producteurs locaux** (organisé par T'CAP) au bord du lac, de **9h à 19h**. Dès **14h**, les enfants, comme les plus grands, pourront se défier avec des **jeux d'adresse, de mémoire et de patience**. **Toute la journée, assistez à la dernière grande régata** de ces quatre jours de fête. Et si une petite faim se fait sentir, **profitez de la buvette et du barbecue proposés par le Club Nautique**.

Tout au long de l'événement, ne manquez pas l'**exposition photo sur le patrimoine de l'eau : plus de 600 photos anciennes**, proposées par Philippe Lecq et T'CAP, seront à découvrir à la **Salle des fêtes, de 10h à 19h**. Participez également au **concours de clichés originaux** et tentez de gagner une heure de balade en bateau électrique avec Alizé Electronic.

Dès le **28 mai**, le spectacle commence avec les **bateaux éclairés chaque soir** au Club Nautique... un moment magique à ne pas rater ! Cette fête aux multiples facettes est le fruit d'une belle mobilisation des associations locales, de la mairie et de nombreux partenaires. Une occasion unique de célébrer l'eau, le territoire... et l'esprit festif d'Esparron-de-Verdon !

### ET AUSSI...

Participez au grand jeu d'aventure « **Verdon Mystères** » en famille pour **percer les secrets du Verdon de manière ludique**. Pour résoudre les énigmes, il vous faudra partir à la recherche des balises...

Tous les jours, de 9h30 à 12h30, La Perle du Verdon met à disposition 5 pédalos et le Club Nautique 5 canoës pour vous permettre de résoudre les énigmes !



**LA FÊTE DU LAC 5<sup>È</sup> ÉDITION**  
Du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin - Esparron de Verdon

Programme susceptible d'être modifié se renseigner auprès de la mairie d'Esparron-de-Verdon, de l'Office de Tourisme et des loueurs de bateaux. En cas de mauvais temps, certaines animations peuvent être annulées

# LA CAPSULE : DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DU MOIS DE MAI !



Manosque s'apprête à vibrer au rythme de l'envoutante artiste argentine, La Yegros, reine de la nu-cumbia. En tournée en France, elle s'arrête à Manosque pour nous présenter son nouvel album « HAZ » et nous faire profiter de son titre aux millions d'écoutes « Viene de mi ».

**SAMEDI 17 MAI - 21H00 / La Capsule  
LA FASCINANTE ARGENTINE, LA YEGROS,  
À LA CAPSULE !**

► **LA YEGROS** [nu-cumbia]

La fascinante et exubérante argentine, LA YEGROS, probablement l'artiste la plus magnétique du continent sud-américain, revient avec un nouvel album ! Couronnée reine de la nu-cumbia et célèbre mondialement pour son tube aux millions d'écoutes « Viene de mi », La Yegros ne s'est pas endormie sur ses lauriers. Entourée par les mêmes complices qui l'épaulent depuis une dizaine d'années, mais désireuse de se renouveler, elle s'est attelée à l'enregistrement de son quatrième album « Haz » qui tranche dans sa discographie. Ouvert à tous les vents, l'album souligne le folklore 2.0 de La Yegros, mêlant guitare funk, flûtes andines, blues touareg rehaussé de cuivres, ou électro-cumbia, le tout en abordant des sujets intimes. Un concert à ne pas manquer !



Tarifs : 20€/22€ en prévente – 22€/25€ sur place



## ZOOM SUR...

### LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES ELECTRO LIGHT PARTY #3 »

Le 5 avril dernier, La Capsule a accueilli la 3<sup>e</sup> édition de l'Electro Light Party, traditionnellement organisée par ses bénévoles.

Le public, venu en nombre, a pu apprécier les prestations de 3 DJs locaux, Loupblond, Mine Jaja et Ko-Zak, ainsi qu'un ensemble d'animations sur le thème du cirque : échasses, make-up fluo, lightpainting, concours de déguisement. La soirée a prouvé une fois de plus l'investissement et l'originalité des bénévoles de La Capsule MJC, que toute l'association remercie très chaleureusement.



Retrouvez toute la programmation sur les pages Facebook et Instagram @lacapsulemjc  
Ainsi que sur le site [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)  
Billetterie en ligne déjà disponible

# UN NOUVEAU LOGO ET DES ADHÉRENTS TALENTUEUX À LA CAPSULE MJC !

La Capsule MJC a le plaisir de présenter son nouveau logo ainsi qu'une exposition de peinture entièrement constituée des œuvres de ses adhérents.

## MANOSQUE



### UN NOUVEAU LOGO POUR UN NOUVEAU NOM !

En ce mois de mai 2025, La Capsule MJC révèle à tous son nouveau logo ! Après un changement de nom intervenu en ce début d'année, La Capsule MJC poursuit sa modernisation avec la création d'une nouvelle identité visuelle, incluant un logo repensé pour refléter les nouvelles ambitions de l'association.

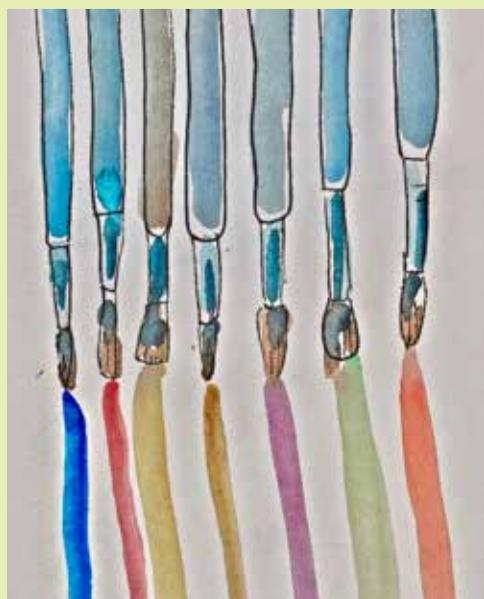


### EXPOSITION DE L'ATELIER PEINTURE « TOUTE UNE PALETTE DE COULEURS »

La Capsule MJC met à l'honneur les élèves adultes des ateliers de peinture à l'acrylique, tous niveaux. Menés par Charlotte Etienne, ces talentueux adhérents de l'association vont exposer leurs œuvres sur les murs de La Capsule MJC pendant toute la seconde partie du mois de mai.

► **L'exposition est accessible gratuitement du 13 au 31 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 mardi 13 mai à 18h30** dans la galerie de La Capsule MJC.



### SAMEDI 17 MAI DE 14H À 17H : VENEZ RÉPARER VOS OBJETS CASSÉS AU REPAIR CAFÉ !



Vous ne savez pas quoi faire d'une chaise au pied branlant, d'un grille-pain qui ne marche plus ou encore de votre pull troué ? Ne les jetez pas, venez les faire réparer au Repair Café.

#### Le Repair Café Manosque, c'est :

**Quoi ?** Réparer ensemble les objets abîmés ou cassés, un conseil d'expert, une rencontre, une inspiration. Des réparateurs bénévoles

vous aideront à réparer tout ce que vous avez à réparer.

**Qui ?** La Capsule MJC en collaboration avec les associations Les Petits Débrouillards, le CPIE Alpes Provence, DLV2030 et Mobiclou Manosque.

**Quand ?** Le temps d'un samedi après-midi par mois, la Capsule MJC se transformera en atelier de réparation !

**Comment ?** Vous arrivez avec vos objets cassés ou en panne. Ils auront peut-être la chance d'avoir une seconde vie grâce aux experts bénévoles du Repair Café ! Après avoir rempli, à l'accueil, une fiche réparation pour chaque objet amené, vous attendez qu'un réparateur soit libre pour s'occuper de votre objet. En attendant, vous pouvez boire ou grignoter quelque chose gratuitement. Réparer, c'est une expérience ludique et gratifiante et souvent très simple. En plus, réparer ne permet pas seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de précieuses matières premières, et contribue ainsi à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

► **Événement organisé en partenariat avec Les Petits Débrouillards Alpes de Haute Provence 04, le CPIE Alpes de Manosque 04, DLV2030, Mobiclou et La Capsule MJC.**



Pour plus d'informations sur nos activités, horaires et tarifs, veuillez consulter le site : [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)  
Ou contacter la Capsule MJC par mail à [contact@lacapsule-mjc.fr](mailto:contact@lacapsule-mjc.fr) ou par téléphone au 04 92 72 19 70

# «AU VIDE GRENIER», DU NEUF CHAQUE JOUR !



Vous avez envie de faire un vide-grenier, mais vous n'avez pas le temps ou tout simplement pas l'envie de passer la journée à attendre derrière un stand ? Vous n'êtes pas seul ! C'est souvent ce qui pousse à renoncer. Heureusement, **Au Vide-Grenier, ouvert à Manosque depuis le 5 mars**, apporte une **solution simple et efficace**. Ici, vous déposez vos objets, et l'équipe s'occupe de tout. Une solution idéale si vous êtes vendeur... et aussi si vous êtes acheteur, puisque vous pouvez venir chiner quand bon vous semble !

## LE CONCEPT

Situé au 210 rue des Ponches à Manosque, **Au Vide-Grenier propose 150 stands** pensés pour s'adapter à vos besoins : des stands dits « **hybrides** » si vous avez surtout des objets à exposer avec quelques vêtements, ou des stands « **penderie** », environ 30, si votre dépôt est majoritairement textile. Si vous possédez **des objets de valeur, ils peuvent être placés en vitrine gratuitement** pour une meilleure visibilité. Ici, tout peut se vendre : vêtements, chaussures, jeux, peluches, vaisselle, objets du quotidien, télévisions, électroménager...

**Chaque vêtement est équipé d'un antivol**, et tout est étiqueté clairement pour éviter toute confusion.

**Au fond du local, un espace dédié aux gros meubles** (lits, buffets, meubles TV...) est mis à disposition gratuitement, ainsi qu'un petit coin puériculture (poussettes, lits à barreaux...), attention cependant pour ce type de dépôt l'équipe se réserve le droit d'après des photos que vous aurez envoyé, d'accepter ou non le dépôt.

Envie de chiner toute l'année sans attendre le dimanche ? Au Vide-Grenier, vous ouvre ses portes toute la semaine pour faire le plein de bonnes affaires à tous les prix ! Meubles, déco, vêtements, objets insolites ou du quotidien : vous pouvez vendre sans contrainte... et repartir avec une trouvaille.

## MANOSQUE



### JE SUIS VENDEUR...

Le fonctionnement d'Au Vide-Grenier repose, comme dit plus haut sur un système simple de location d'emplacement. **Vous pouvez louer un stand pour 1 semaine à 15 €, 2 semaines à 25 €, ou 3 semaines à 30 €**. Il est important de noter que la durée idéale pour vendre un maximum de vos objets est de 3 semaines. Une fois votre contrat validé avec l'équipe, **vous pouvez venir déposer vos articles quand vous le souhaitez** pendant les horaires d'ouverture (sauf le lundi). Pendant toute la durée de votre location, vous êtes libre de venir faire du réassort et réorganiser votre stand selon vos besoins, pour maximiser vos chances de vente. Il est d'ailleurs vivement conseillé de faire des réassorts réguliers pour attirer l'attention des acheteurs. **Vous n'avez pas besoin d'être présent pour effectuer vos ventes** : les visiteurs passent directement en caisse et, grâce aux étiquettes apposées sur vos articles, la vente vous est automatiquement attribuée. **À la fin de votre location, vous recevez 60% du montant de vos ventes**, la commission de 40% étant prélevée par Au Vide-Grenier pour la gestion et les services associés.

### ... JE SUIS ACHETEUR

Chez Au Vide-Grenier, **vous pouvez venir chiner et explorer les différents stands autant de fois que vous le souhaitez durant les heures d'ouverture**.



L'idéal est de faire un tour régulièrement, car les stands sont réassortis fréquemment et de nouveaux vendeurs déposent leurs objets chaque jour. **Chaque article, qu'il soit un vêtement, un meuble ou un objet, est étiqueté avec son prix et des informations spécifiques**. Par exemple, un jeu de société aura une étiquette indiquant s'il est complet ou non.

Vous avez aussi la **possibilité de tester certains objets électriques** : un coin avec des prises est mis à disposition, vous permettant par exemple de tester une lampe avant de l'acheter. Si vous vous apercevez, une fois chez vous, qu'un objet ne fonctionne pas, **vous disposez de 48 heures pour le rapporter et obtenir un avoir**. Notez toutefois qu'il n'y a pas de SAV : les objets sont vendus en l'état. Enfin, une règle importante à retenir : **les prix affichés sont non négociables**. Le montant inscrit sur l'étiquette est le prix que vous paierez en caisse



### AU VIDE GRENIER

210 Rue des Ponches - 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 10 02

manosque@videgrenier.fr

Lundi : 14h30 - 19h

Du mardi au samedi :

10h-12h30 et 13h30 - 19h

Facebook : Au Vide Grenier Manosque

# 11<sup>È</sup> ÉDITION DU FESTIVAL FADOLI'S CIRCUS 2025 DU 14 AU 18 MAI À LA TOUR D'AIGUES

Plongez dans l'univers du Fadoli's Circus, un festival de cirque résolument contemporain, où le spectacle rime avec inclusion et émotion. Des performances spectaculaires, accessibles à tous, qui bousculent les codes et émerveillent !



## LA TOUR D'AIGUES

### FESTIVAL FADOLI'S CIRCUS 2025

Le cirque, vecteur d'inclusion et de partage, sera à l'honneur lors de la 11<sup>È</sup> édition du Festival Fadoli's Circus. Organisé par l'association ZimZam, cet **événement unique en son genre** vise à **promouvoir les arts du cirque comme outil d'expression et de reconnaissance des compétences des personnes en situation de handicap**.

#### Un festival pas comme les autres

Le Fadoli's Circus, c'est bien plus qu'un simple festival de cirque. En effet, il se distingue par son **engagement envers l'accessibilité, la mixité et la rencontre des publics**. Les spectacles présentés combinent souvent **artistes valides et artistes en situation de handicap**, créant ainsi un **espace d'expression et de dialogue inédit**.

Cette année, l'Institut Médico-Éducatif de La Bourguette accueillera le festival au sein du Pôle Cirque et Handicap, un lieu d'apprentissage et de création où les différents publics se rencontrent.

#### Un programme riche et varié

Le programme de cette 11<sup>È</sup> édition se veut riche et varié accessible à tous et toutes.

- **9 spectacles** de cirque contemporain, alliant acrobatie, danse, jonglage et humour,
- **2 concerts** pour prolonger la fête en musique,
- **Des ateliers de cirque** accessibles à tous, dès 2 ans,
- **Un espace de jeux**, un chapiteau, une buvette et une restauration sur place.

#### Les temps forts...

- **Sanké**, un spectacle d'acro-danse et de portés explorant la diversité culturelle.
- **L'Envol**, une performance inédite de collégiens liant chant et cirque.
- **Nous, la forêt ou comment se planter**, un spectacle acrobatique sur la relation fraternelle.
- **Pompier poney club**, une fanfare décalée pour une ambiance festive garantie.
- **DJ Polafacette**, pour une soirée dansante endiablée.



### FESTIVAL FADOLI'S CIRCUS 2025 du 14 au 18 mai 2025

Chapiteau du Pôle Cirque et Handicap (998 chemin de la Bourguette, 84240 La Tour d'Aigues) /  
Château de La Tour d'Aigues

Billetterie et programme complet : [www.zimzam.fr](http://www.zimzam.fr)



## MUSIQUE TRADITIONNELLE IRLANDAISE POUR LES CONCERTS DU MERCREDI

Ce 3<sup>È</sup> rendez-vous de la saison des Concerts du Mercredi à l'Eglise Notre Dame des Ormeaux vous fait voyager au coeur de l'Irlande à travers sa musique traditionnelle.

### GRÉOUX-LES-BAINS



#### «La Chevauchée irlandaise»

Le groupe Epona qui vous donne rendez-vous pour un voyage rythmé par les instruments traditionnels tels que le uilleannpipe et le bouzouki. Un concert où alterneront l'ambiance festive de l'Irlande et le recueillement des chants mélodiques.



#### «La Chevauchée irlandaise» - Groupe Epona

Mercredi 14 mai 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](http://www.durance-luberon-verdon.com) (rubrique billetterie)



# LA BRILLANNE EN FÊTE : 27<sup>E</sup> ÉDITION, LE MARCHÉ DES SAVEURS ET SAVOIR-FAIRE !



## LA BRILLANNE

Par tradition la tant attendue Foire de la Brillanne se déroule toujours le jeudi de l'Ascension. Cette année il va falloir patienter jusqu'au jeudi 29 mai pour profiter de cette journée où les saveurs et le savoir-faire sont au rendez-vous !

Le jeudi 29 mai, de 9h30 à 18h, l'aire de loisirs du quartier de la Gare à La Brillanne deviendra le cœur battant de la région pour célébrer la 27<sup>e</sup> édition de la Foire de la Brillanne. Cet événement incontournable qui réunit chaque année producteurs, artisans et un grand nombre de visiteurs, est un véritable hommage aux produits du terroir et au savoir-faire local. Que vous soyez un passionné de gastronomie, un amateur de produits artisanaux ou simplement en quête d'une sortie familiale, cette journée promet de satisfaire toutes vos attentes.



### UNE FOIRE HISTORIQUE ET TRADITIONNELLE

Depuis sa création sous la présidence de Sylvain Terrasson, la Foire de la Brillanne a su s'imposer comme l'un des événements majeurs du département. Chaque année, une cinquantaine d'exposants viennent partager leur passion et leur savoir-faire. Certains d'entre eux participent depuis la première édition, contribuant à faire de la foire un véritable témoin de l'évolution du marché du terroir local. Ce rassemblement devient ainsi l'occasion de découvrir, apprécier et soutenir les producteurs et artisans qui contribuent à la richesse de notre territoire.

### UNE DIVERSITÉ DE PRODUITS ET DE DÉCOUVERTES

Lors de votre venue vous aurez la chance de découvrir une large variété de produits artisanaux et du terroir. Des spécialités gastronomiques aux créations artisanales, chaque stand regorge de trésors à goûter et à admirer.

Fromages, charcuterie, miel, huiles d'olive et bien d'autres délices locaux seront proposés par des producteurs passionnés. C'est l'opportunité de rencontrer ces artisans, d'échanger avec eux sur leur travail et de repartir avec des produits uniques, souvent élaborés avec des techniques transmises de génération en génération.

### PRODUITS DU TERROIR, ARTISANAT ET ANIMATIONS SONT AU PROGRAMME DE LA 27<sup>E</sup> FOIRE DE LA BRILLANNE

Ce rendez-vous annuel n'est pas seulement un lieu de découverte gastronomique et artisanale, c'est aussi un véritable festival d'animations pour petits et grands.

Les enfants auront de quoi s'occuper toute la journée grâce à une série d'activités gratuites : maquillage enfant, manèges, structure gonflable, jeux en bois, mini fermes, promenades à poneys et ânes et aussi une discussion autour du chien de protection des troupeaux (relais local IDELLE 04) et parade du troupeau, des ses chiens et de son berger. Ces animations vous permettront de passer un moment agréable ensemble et cela toujours dans une atmosphère festive et conviviale. Comme tous les ans, un spectacle de danse viendra ajouter une touche artistique à cette journée déjà bien remplie.



Comme tous les ans, vous reprendrez des forces à la buvette et profiterez de la petite restauration proposée tout au long de la journée proposant grillades, pieds paquets ou encore de la daube...

### LE CARRÉ DES ASSOCIATIONS

Parce que les associations font partie intégrante de notre quotidien, les organisateurs souhaitent les mettre en avant. C'est pourquoi, comme chaque année, vous pourrez venir à la rencontre des associations brillannaises présentes au carré associatif. Ce sera l'occasion pour elles de vous présenter leurs activités et pour vous d'échanger avec les acteurs associatifs locaux.

L'équipe organisatrice la Foire de la Brillanne met tout en œuvre pour vous offrir une journée inoubliable, rythmée par des découvertes, des rencontres et des moments de partage. L'un de ses grands objectifs reste de créer un cadre où vous allez pouvoir vous retrouver, échanger et célébrer ensemble les richesses de notre région. Et bien sûr, tout le monde espère que le soleil sera au rendez-vous pour illuminer cette journée et permettre à chacun de profiter pleinement des animations en plein air.

On vous attend donc nombreux et nombreuses ce jeudi 29 mai !

### VIDE-GRENIER - 25 MAI 2025

Comme de coutume, en prélude à la traditionnelle Foire de la Brillanne, un vide-grenier est organisé en partenariat avec l'Amicale Don du Sang. Celui-ci se tiendra au même endroit que la foire, à savoir sur l'aire de loisirs de la Gare de la Brillanne. Si vous souhaitez y participer, il est nécessaire de vous inscrire. Une permanence sera assurée le mercredi 21 mai de 18 h à 20 h, place de la Mairie, ou bien sur le site <https://vide-greniers.org>.



27<sup>e</sup> Foire Paysanne de la Brillanne  
Jeudi 29 mai 2025 de 9h30 à 18h00

Inscriptions et renseignements  
Claude BOGGIATTO  
Tél. 06 88 59 31 49  
[claud.boggiatto.afp@gmail.com](mailto:claud.boggiatto.afp@gmail.com)

L'entrée à la foire ainsi que toutes les animations proposées sont gratuites.

# ATOUS VOUS 04 : LE LIEN QUI NOUS RASSEMBLE !



Depuis le 15 mars 2025, une nouvelle association vous ouvre ses portes au 14 rue Dol à Oraison, dans son local «L'Antre Nous». Son objectif ? Rassembler, favoriser les échanges, le partage et l'entraide. De belles activités conviviales, pour toutes et tous, sont déjà au rendez-vous !



## ORAISON

### ATOUS VOUS 04 : UN LIEU VIVANT POUR SE RENCONTRER, ÉCHANGER ET PARTAGER

Depuis le 15 mars 2025, une nouvelle association a vu le jour à Oraison, au 14 rue Dol. Son nom ? **Atouts Vous 04**. Son credo ? **Créer du lien entre toutes les générations**, dans un esprit de convivialité, de mixité et d'inclusion. **Ouverte à tous et toutes, sans distinction d'âge ou de situation**, cette association loi 1901 veut simplement **favoriser le vivre ensemble, à travers des activités variées, accessibles et pensées pour rassembler.**

### UNE AVENTURE DE FAMILLE

Derrière Atouts Vous 04, une belle histoire de famille. Cinq membres, deux parents et leurs trois filles, **ont uni leurs passions pour donner naissance à ce projet chaleureux.** Chacun y apporte sa touche personnelle, ses idées, ses envies.

● **Valentine**, passionnée de lecture, a imaginé un coin «**troc de livres**» au sein du local, baptisé «**L'Antre Nous**». On y trouve une bibliothèque solidaire, des BD, des mangas, des romans, et même un point lecture rapide. Elle prévoit aussi des moments d'**échanges autour d'un livre ou d'un auteur, pour discuter, découvrir et partager.**

● **Sarah**, amoureuse des animaux, a mis en place **des activités autour de la médiation animale.** So6, la chienne mascotte de l'association, est bien connue des habitués du local, mais aussi des résidents des Amandiers, où elle apporte **réconfort et sourires lors de balades régulières en extérieur avec les résidents.** Sarah organise également **des balades «toutous collectives»**, ouvertes à tous les amoureux des chiens.

● **Charlotte**, quant à elle, est passionnée par la **petite enfance.** Elle a aménagé un espace doux et réconfortant : la «**Doudouroom**». Un **coin cocooning avec poufs, livres pour les petits, lumière tamisée, et le célèbre Max, la peluche du «coin à câlin».** Sans oublier les projections au plafond pour créer ses propres histoires.



### DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS

Le père, **Marc**, est aussi président du club de VTT d'Oraison. Il souhaite **proposer prochainement des accompagnements sportifs, dans un esprit de bien-être et de partage.** **Sophie**, la maman, **gère toute la partie administrative**, mais elle est également très présente sur le terrain. Elle est notamment de mettre en place **l'aide aux devoirs, un vrai plus pour les familles.**

L'Antre Vous c'est aussi **une pièce dédiée aux jeux de société, avec le coin bibliothèque** et sur demande, **la possibilité d'utiliser un ordinateur** pour des travaux de mise en page ou pour se faire aider pour des démarches administratives.

Et puis il y a le coin «**don**», alimenté par les adhérents : quelques paires de chaussures, de la vaisselle, des sacs... Des objets utiles qui peuvent servir à d'autres. **L'idée n'est pas de vider son grenier, mais de faire circuler ce qui peut être utile.**

### DES ÉVÉNEMENTS POUR SE RETROUVER

Atouts Vous 04, ce n'est pas seulement un local chaleureux, **c'est aussi une association dynamique qui organise des événements** dans différents lieux d'Oraison : l'Eden, les salles du château ou encore la salle Bruneteau

### À noter dans vos agendas :

- ▶ **11 mai** : après-midi danse alignée à la salle de l'Eden.
- ▶ **23 mai** : nocturne jeux de société, pour découvrir de nouveaux jeux et tisser du lien.
- ▶ **13 & 14 juin** : participation au Festival des Familles à Oraison, avec une nocturne jeu le 14 pour clôturer l'événement en beauté.

**A ne pas rater : le 17 mai, de 12h à 17h** l'association Atouts Vous 04 fait venir sur la place du Colonel Frume **un escape game itinérant.** Il s'agit d'une semie remorquée aménagée avec 6 salles pour résoudre énigmes et autres casse-têtes. **Cette activité est gratuite et ouverte à tous et toutes.** Pensez simplement à réserver votre créneau... Une buvette sera tenue par l'association pour combler petites soifs et petites faims. **Et petit plus, des comédiens seront présents...**

Atouts Vous 04 est ouvert à toutes et tous, sans condition. La cotisation annuelle est volontairement abordable, pour que chacun puisse participer, selon ses moyens. **L'essentiel, c'est l'envie de partager, d'échanger, de vivre ensemble.**



### ATOUS VOUS 04

14 Rue Charles Dol - 04700 Oraison  
Tél. 06 98 99 99 54 - atoutsvous04@gmail.com  
Facebook : atouts vous 04  
Instagram : atouts\_vous\_04  
Le local Antre Vous vous attend les mardis et mercredis toute la journée les jeudis et samedis après-midi

# LES FESTIVADES RENDEZ-VOUS LE DIMANCHE 25 MAI À ROUMOULES !



## DEUX SPECTACLES POUR UN APRÈS-MIDI MÉMORABLE

À 14h30, la compagnie **L'Accord des On** ouvre le bal avec une **relecture percutante et déjantée des Misérables**. Dans un tourbillon de narration, de personnages hauts en couleur et de scènes à la fois comiques et poignantes; **les comédiens revisitent le chef-d'œuvre de Victor Hugo avec audace**. Entre poursuites burlesques, barricades chorégraphiées et moments de grande sensibilité, cette adaptation joue brillamment avec les registres du théâtre, du bouffon au tragique.

Puis, à 17h00, place à **Bien, reprenons...**, un spectacle original signé Roman Gigoi-Gary de la **compagnie Muerto Coco**. Ce solo mêle musique live (clarinette), texte autobiographique et création radiophonique dans une forme libre et innovante.

## ROUMOULES

Inspiré par le parcours de l'artiste, **Bien, reprenons...** est une divagation poétique, un road-trip musical à la recherche de soi-même, oscillant entre rires et réflexions.

## AMBIANCE FESTIVE GARANTIE !

En parallèle des spectacles, l'ambiance ne faiblira pas grâce au **Royal Coconuts Disco Club** qui assurera une **animation musicale avec DJ**. **Les enfants ne seront pas en reste avec les jeux et les maquillages de Lise**, pour le bonheur des plus jeunes.

Et pour combler les petits creux, **une buvette et un espace de petite restauration proposeront des frites maison, des crêpes et bien d'autres douceurs**.



### Les Festivades

Dimanche 25 mai dès 14H30

Place de l'Eglise 04500 Roumoules  
Tarif 1 spectacle 8€ - 2 spectacles 12€  
Gratuit pour les moins de 12 ans

lesartsectectik@gmail.com  
Facebook : Les Arts Eclectik

# LE LIVRE JEUNESSE EST EN FÊTE DU 19 AU 24 MAI À MANOSQUE ET FORCALQUIER !



## LE LIVRE JEUNESSE EN FÊTE !

La fête du livre jeunesse qui se tient une fois par an au printemps, s'adresse à tous les enfants, des tout-petits aux adolescents et à tous les adultes qui souhaitent découvrir la littérature jeunesse.

Comme tous les ans, elle propose, autour d'un invité d'honneur, **des rencontres avec des auteurs/ autrices et des illustrateurs/ illustratrices, des expositions, des ateliers, des spectacles**, une journée dédiée au Prix littéraire départemental des adolescents et une journée professionnelle.

C'est l'aboutissement d'un travail à l'année

## MANOSQUE / FORCALQUIER

mené avec les enseignants, les enfants et les jeunes de Manosque, de la DLVA et du département. **Cette fête est co-organisée par les associations "éclat de lire" pour Manosque et "Croqlivres", pour Forcalquier**, et se déroule aux mêmes dates dans les deux villes du 19 au 24 mai 2025.

L'invité d'honneur de cette édition est **Carl Norac, auteur et poète, figure incontournable dans le paysage de la littérature jeunesse**.



FÊTE DU LIVRE JEUNESSE  
Du 19 au 24 mai - Manosque /Forcalquier  
Programme complet sur  
<https://eclatdelire.eu/fete-du-livre-jeunesse>

La Fête du livre jeunesse organisée par les associations "éclat de lire" et "croq livre" est devenue un événement incontournable au printemps. Et ce n'est pas cette année que cela va changer !



@Chislaine Herbéra

Attention il faut réserver vos places pour les ateliers et spectacles, tout public ou scolaire !  
Par mail : [eclatdelire@gmail.com](mailto:eclatdelire@gmail.com)  
Tél. 04 92 71 01 79

# UN MOIS DE MAI SOUS LE SIGNE DU PARTAGE ET DE LA CONVIVIALITÉ À VILLENEUVE

Le mois de mai s'annonce riche en événements à Villeneuve, avec une série de rendez-vous conviviaux pour petits et grands, organisés autour d'un objectif commun : créer du lien entre les habitants et redécouvrir ensemble les espaces du village.



## VILLENEUVE

La commune de Villeneuve vous invite à célébrer le printemps à travers une **série d'événements conviviaux, culturels et nature, pensés pour petits et grands**. De l'art à la botanique, en passant par la fête de quartier et les animations familiales, chaque rendez-vous est une **belle occasion de se retrouver et de redécouvrir les trésors de notre territoire**. Sans oublier la Journée des Familles... Notez les dates dans votre agenda !

► **Du 16 au 18 mai**, ne manquez pas l'exposition «**Mon arbre à Villeneuve**», une invitation à porter un regard nouveau sur l'arbre, sa symbolique et son importance dans notre environnement. C'est une véritable balade poétique et artistique à travers les racines du village.

► **Le 18 mai**, Villeneuve inaugure la **réhabilitation d'un lieu de découverte** : le **sentier botanique de la Roche Amère**. Le sentier menant à la chapelle et au château est parsemé d'indications permettant d'observer plus d'une centaine d'espèces végétales la plupart méditerranéennes. Des étiquettes vous offrent la possibilité de connaître le nom des principales espèces présentes.

■ **Départ de la place Aillaud le 18 mai à 9h30.**

► **Le 23 mai**, place à la **fête des quartiers** ! Chaque quartier se retrouve entre voisins autour d'un **repas partagé**, dans une ambiance chaleureuse. La commune soutient l'initiative en offrant un **kit «fête des quartiers»**, composé de produits des commerçants locaux, à chaque groupe inscrit.

► Enfin, pour clôturer ce mois festif, la **Journée des Familles revient le 24 mai**, dans les Grands Jardins. **Organisée par l'Association des Parents d'Élèves de Villeneuve**, cette **journée gratuite et ouverte à tous** promet des moments joyeux et intergénérationnels. Au programme : **ateliers cirque, fresque de peinture collective, grands jeux, bac à sable géant, et un spectacle de clôture**. Chacun est libre d'**apporter son pique-nique ou de profiter de la petite restauration sur place**, à l'ombre des oliviers.

Des événements pensés pour rassembler, échanger et (re)découvrir ensemble les richesses de Villeneuve. Venez nombreux !



Infos supplémentaires  
contact@villeneuve.fr - Tél.04 92 78 42 31

**ORGANISÉE PAR**  
**ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE VILLENEUVE**

**SAMEDI 24 MAI**

**JOURNÉE FAMILLE**  
**de 10h à 18h**  
dans les Grands Jardins de Villeneuve

pique nique partagé  
restauration sur place

**ATELIER CIRQUE,  
FRESQUE DE PEINTURE,  
BAC À SABLE GÉANT,  
JEUX EN BOIS,  
SPECTACLE  
et pleins d'autres  
surprises**

**GRATUIT**

Infos supplémentaires  
contact@villeneuve.fr  
Tél.04 92 78 42 31

✉ aapev04180@gmail.com ☎ 06 84 16 60 28

Avec le soutien de

ANIMAL SHOP  
**KOKOON**



**EXPERT** des **ANIMAUX**

**-15%**

toute l'année avec  
**CARTE K**



et **PLUS** encore...

\*Voir CGV en magasin



**DIGNE-LES-BAINS**

3 Av. Léonard de Vinci



**MANOSQUE**

Espace Durance Luberon  
377a Av. des Prés Comboux,



ANIMAL SHOP

# KOKOON



**EXPERT** des ANIMAUX

# ANIMALERIE

# DISCOUNT

**+ DE CHOIX**

**+ DE PRIX **BAS!****

 KOKOON ANIMAL SHOP

 kokoonshop

 Kokoon Animal Shop

Les **10 JOURS**  
du **CHIEN**

**Du 3 au 14 mai**

Nombreuses  
**PROMOTIONS**  
et nouveautés ! \*



\*Voir CGV en magasin

**INAUGURATION**  
de **MANOSQUE**

**-20%\***

**Du 13 au 15 mai**

\*Voir CGV en magasin

**OFFRE**  
**EXCEPTIONNELLE**

**CARTE K**

**9,99€**

au lieu de

~~29,90€~~



\*Voir CGV en magasin

**OFFRE FLASH**  
**BASSE-COUR**

**Du 21 au 24 mai**



\*Voir CGV en magasin

# LES BONNES IDÉES S'INVITENT DANS VOTRE MAGASIN LA FOIR' FOUILLE MANOSQUE !

Entre idées cadeaux pour la fête des mères et bons plans ensoleillés, il y a de quoi faire plaisir à toute la famille sans se ruiner !  
Petit plus : participez au grand jeu de l'été pour tenter de gagner une loveuse...



## MANOSQUE

### IDÉES CADEAUX POUR GÂTER LES MAMANS !

Envie de gâter maman sans exploser le budget ?  
Chez La Foir'Fouille Manosque, on a pensé à tout : **chaussettes à paillettes ultra tendance, boîtes à bijoux raffinées, jolis vases, bougies parfumées, cadre photo...** C'est une vraie mine d'idées pour **tous les goûts et tous les budgets** ! De quoi trouver **LE** petit cadeau qui fera briller les yeux de toutes les mamans le jour J !



### DES IDÉES DE CADEAUX POUR LA FÊTE DES MÈRES !

### DES POINTS, DES CADEAUX, ET PLEIN D'AVANTAGES TOUTE L'ANNÉE !

**Gratuit**, le programme fidélité vous permet de **cumuler des points** à chaque passage en caisse : **1€ dépensé = 1 point** ! Et dès 200 points, un bon d'achat de 5€ vous attend. En plus, vous **bénéficiez d'offres exclusives et de petits prix** rien que pour vous, toute l'année. Ça vaut le coup d'en profiter, non ?



### LA FOIR'FOUILLE VOUS FAIT GAGNER DU TEMPS AVEC LE CLICK & COLLECT !

**Pas le temps de flâner en magasin ? La Foir'Fouille a la solution !** Faites votre shopping tranquillement depuis chez vous **sur l'application La Foir'Fouille**, et venez **recupérer votre commande en magasin en seulement 4 heures**. Pratique, rapide et malin... **le Click & Collect, c'est l'astuce gain de temps** pour ne rien rater des bons plans !

Passez votre commande directement...



Avenue de la Libération - 04100 Manosque  
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h - non stop.

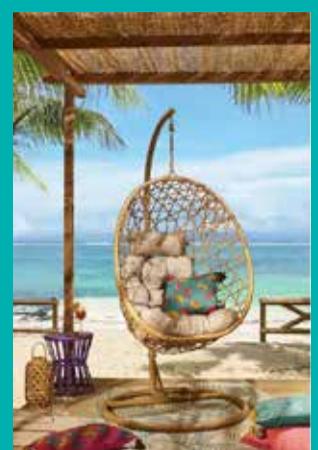
## Grand jeu de l'été !

Du 2/05/2025 au 30/06/2025 | Tirage au sort le 1<sup>er</sup> juillet 2025

L'été approche c'est le moment de se détendre...  
**tentez de remporter une loveuse BOHO**  
d'une valeur de 159 € !

**Flashez, abonnez-vous, gagnez !**

Scannez le QR code, suivez la page Facebook du magasin La Foir'Fouille Manosque et tentez votre chance !



Loveuse BOHO  
D 95 x H 194 cm Naturel - Coussins inclus  
Acier époxy - Résine - Polyester



**Salon de jardin ELYN**  
4 places  
Ligne contemporaine  
Existe en 6 couleurs

299€

39,99€



**Fauteuil relax de jardin SILOS**  
Acier traité époxy, Texaline  
L. 64 x P. 93 x H. 110 cm  
5 positions



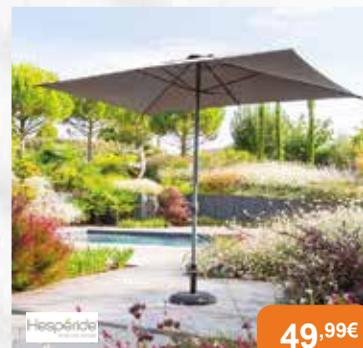
Existe en plusieurs coloris

**Tonnelle rectangulaire THIRA**  
4 x 3 m - Acier traité époxy,  
Polyester



**Parasol droit rectangulaire inclinable LOOMPA**  
3 x 2 m - Aluminium  
Polyester  
Existe en plusieurs coloris

249€



**Jardinière sur pieds avec couvercle**  
38xL45 xH77cm  
Couleur grise

49,99€



**Transat AMANAYA**  
60 x L 140 x H 96 cm  
Acier - Textilène - Toile PVC  
Existe en plusieurs couleurs :  
Gris, anthracite, greige, fuschia,  
curry, tropical

19,99€



**Sac de conservation**  
L 28 x H 18 x l 24 cm  
Différents modèles  
Bleu, rouge ou gris

19,99€



2,99€

Retrouvez aussi en magasin différents univers...



Piscine



Piscines hors-sol, accessoires,  
produits entretien, bouées  
jeux gonflables...

Barbecue



Barbecues, charbon de bois,  
accessoires...

Camping



Tables, chaises pliantes,  
réchauds...



Plage



Parasols, matelas de plage  
jeux, glacières...

Suivez votre  
magasin  
LaFoirFouille  
Manosque



AVENUE DE LA LIBÉRATION  
Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h NON STOP

# MANOSQUE

\*Voir conditions en magasin

# L'ORIENTATION POST-PARCOURSUP : COMMENT ADF PEUT VOUS AIDER À TROUVER LA FORMATION IDÉALE



## TERRITOIRE



L'admission sur la plateforme Parcoursup est une étape cruciale dans le parcours scolaire des jeunes, mais elle ne marque pas nécessairement la fin des incertitudes.

Si vous avez franchi cette étape avec succès, mais que vous n'êtes toujours pas certain de la direction à prendre, ou si vous attendez encore des réponses concernant des formations ou des entreprises, ne paniquez pas : **des solutions existent.**

Depuis plus de 30 ans, le centre de formation ADF a su se distinguer par la qualité et la diversité de ses offres. Aujourd'hui, ADF étoffe son catalogue de formations pour accompagner les étudiants dans leurs projets professionnels, qu'ils soient encore indécis ou déjà engagés dans une voie spécifique. L'établissement propose désormais de **nouvelles formations dans des secteurs variés**, avec l'objectif d'offrir à chacun les clés nécessaires pour réussir dans le monde du travail.

### Bac (niveau 4)

- Titre Secrétaire Assistant
- Titre Secrétaire Comptable
- Titre Comptable Assistant
- Certification ASCA en PME/TPE

### Bac+2 (niveau 5)

- BTS Gestion de la PME
- BTS Comptabilité et Gestion
- BTS Professions Immobilières
- BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client
- BTS Assurance
- BTS Banque
- BTS SIO
- Titre Gestionnaire de paie

### Nouveau

- BTS MCO
- BTS Audiovisuel 1<sup>ère</sup> année en continu et 2<sup>e</sup> année Alternance
- BPJEPS APT (avec Objectif Plus) Alternance

### Bac+3 (niveau 6)

- Diplôme de Comptabilité et de Gestion
- Bachelor Chargé des Ressources Humaines

### Nouveau (avec le DIFCAM)

- Bachelor Conseiller Clientèle des Particuliers en Banque Assurance

## L'APPRENTISSAGE : UNE VOIE CONCRÈTE POUR ALLIER ÉTUDES ET EXPÉRIENCE

Si l'idée de prolonger votre parcours scolaire vous semble difficile, mais que **vous souhaitez néanmoins poursuivre vos études tout en acquérant de l'expérience professionnelle**, pourquoi ne pas envisager l'apprentissage ? Ce format hybride permet de **combiner formation théorique et pratique**, tout en étant rémunéré par l'entreprise qui vous accueille. Un avantage non négligeable : **vos frais de formation sont entièrement pris en charge** par l'entreprise et les organismes compétents, ce qui vous permet de **suivre votre cursus sans avoir à vous soucier des coûts financiers**. Chez ADF, **des conseillers expérimentés** sont à votre disposition pour vous guider dans cette démarche et vous fournir toutes les informations nécessaires pour trouver un contrat en alternance, qui correspondra à vos aspirations et à vos objectifs professionnels. Grâce à leurs **conseils personnalisés**, vous pourrez découvrir **des secteurs porteurs** et déterminer la formation qui vous convient le mieux.

## UNE NOUVELLE APPROCHE POUR CEUX QUI N'ONT PAS TROUVÉ DE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Si vous êtes motivé à suivre une formation, mais que vous peinez à trouver une entreprise prête à vous accueillir en apprentissage, sachez qu'ADF a aussi pensé à vous. **Le centre propose désormais des formations accessibles même sans contrat d'apprentissage**, et vous offre la possibilité de **financer vos études tout en travaillant à côté**. Ce modèle flexible vous permet de **continuer à bâtir votre avenir** tout en assurant l'obtention de votre diplôme, sans pression financière excessive.

## LA FORMATION : UN OUTIL ESSENTIEL POUR LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Enfin, il est important de souligner que, quel que soit votre stade de vie, **la formation reste un levier puissant pour une reconversion réussie**. Que vous soyez en début de parcours ou à un tournant de votre carrière, **les solutions de formation offertes par ADF peuvent s'adapter à vos besoins**. Vous avez ainsi l'opportunité de **vous réorienter, d'acquérir de nouvelles compétences et d'envisager de nouvelles perspectives professionnelles**.

## FAITES CONFIANCE À ADF POUR CONSTRUIRE VOTRE AVENIR

Chez ADF, vous trouverez non seulement **des formations de qualité**, mais aussi un **accompagnement personnalisé** à chaque étape de votre parcours. **Vous n'êtes pas seul dans vos interrogations**, et les conseillers ADF sont prêts à vous orienter pour que vous puissiez faire les choix les plus éclairés en fonction de vos aspirations.

“ Quel que soit votre projet, **n'hésitez pas à prendre contact avec ADF pour obtenir les réponses et les solutions qui vous conviennent.** ”



Toutes les formations sur [adfformation.fr](http://adfformation.fr)



### ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs  
Zl. St Joseph - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 82 82  
[accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)  
[www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)

# 14 MAI : JOURNÉE MONDIALE DE L'HYPERTENSION : DES GESTES SIMPLES POUR GARDER LA FORME

Saviez-vous que près d'un adulte sur trois est hypertendu en France ? Une affection silencieuse, souvent ignorée, mais aux conséquences graves : AVC, infarctus, troubles rénaux... À l'occasion de la Journée mondiale de l'hypertension, c'est le moment idéal pour faire le point sur les bons réflexes à adopter pour la prévenir.

SANTÉ



## L'HYPERTENSION, C'EST QUOI ?

L'**hypertension artérielle** correspond à une **élévation chronique de la pression du sang** sur les parois des artères. Elle est souvent silencieuse : dans la majorité des cas, **elle ne provoque ni douleur ni signe visible**, ce qui rend son dépistage difficile sans contrôle régulier. Pourtant, **cette pression accrue use progressivement le cœur, les reins, et les vaisseaux sanguins**, augmentant fortement le risque d'accidents cardiovasculaires.

À partir de 40 ans, il est vivement recommandé de faire mesurer sa tension au moins une fois par an, en particulier si l'on présente **des facteurs de risque tels que le tabagisme, un excès de poids, une alimentation déséquilibrée, un manque d'activité physique ou des antécédents familiaux**.



## HYPERTENSION : LA PRÉVENIR, C'EST VIVRE MIEUX !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, **une personne sur deux ignore qu'elle est hypertendue**, ce qui rend le dépistage d'autant plus crucial. Cette maladie discrète est pourtant **la première cause d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)**, et contribue aussi à de nombreux infarctus ou insuffisances cardiaques. **Heureusement, il est possible d'agir**. Réduire sa consommation de sel de seulement 3 grammes par jour permet de diminuer le risque cardiovasculaire de 20 %. Par ailleurs, une simple marche rapide de 30 minutes par jour, sans contrainte excessive, peut faire baisser la tension artérielle de manière durable. Autant de gestes simples qui peuvent changer la donne.

### LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN

Limitier les risques d'hypertension passe par une **hygiène de vie équilibrée**, à portée de tous. Voici les principaux leviers à activer :

#### ► Bouger régulièrement

L'**activité physique** est l'un des meilleurs alliés du cœur. Marcher, faire du vélo, jardiner ou nager : l'important est la régularité. **Une activité modérée d'au moins 30 minutes par jour permet d'abaisser la tension** et d'améliorer la santé cardiovasculaire globale.

#### ► Réduire la consommation de sel

Le **sel est souvent présent en excès** dans notre alimentation, notamment dans les plats préparés, charcuteries, soupes industrielles et fromages. Or, il favorise la rétention d'eau et augmente la pression artérielle. **Remplacez-le par des herbes, épices ou jus de citron, et apprenez à lire les étiquettes**.

#### ► Favoriser une alimentation protectrice

Une **alimentation riche en fruits et légumes frais, légumineuses, poissons gras, oléagineux et céréales complètes** contribue à **équilibrer la tension**. Les aliments riches en potassium (banane, avocat, épinards) aident également à contrer les effets du sel.

#### ► Apprendre à gérer son stress

Le **stress chronique** agit comme un accélérateur de l'hypertension. Il est donc **essentiel de s'accorder des moments de détente**, par la méditation, la respiration profonde, ou des loisirs créatifs. **Le sommeil est aussi un facteur clé** : une bonne nuit de repos permet à la pression artérielle de redescendre naturellement.

#### ► Limiter le tabac et l'alcool

Le **tabac fragilise les artères et favorise les dépôts graisseux**, tandis qu'une **consommation excessive d'alcool augmente la tension**. Réduire ou arrêter ces substances a un impact rapide et significatif sur la santé cardiovasculaire..

### UN MESSAGE SIMPLE : MIEUX VAUT PRÉVENIR !!

L'**hypertension n'est pas une fatalité**. Dans de nombreux cas, elle peut être évitée ou contrôlée grâce à de petits changements au quotidien. **Bouger davantage, manger mieux, réduire le stress, surveiller sa tension...** Ce sont autant d'actions simples, mais précieuses, pour **préserver durablement votre cœur et votre qualité de vie**.

# UNIS-CITÉ DÉVELOPPE « LE RÉSEAU DE CONFIANCE » POUR CONNECTER LES GÉNÉRATIONS



## UNIS CITÉ, KESAKO ?

Depuis 1994, Unis-Cité est l'association pionnière du Service Civique en France. Elle accompagne des jeunes volontaires dans la réalisation de missions citoyennes et solidaires. L'antenne de Manosque, installée depuis 2021 avenue du Docteur Bernard Foussier, poursuit cet engagement. Les volontaires, âgés de 16 à 25 ans, effectuent un service civique en équipe au sein de l'association. Pendant huit mois, ils s'investissent pour renforcer la solidarité entre les générations et encourager les échanges et les rencontres. Il est important de noter que les jeunes en service civique ne sont pas des professionnels, mais leur mission est essentielle : **contribuer au bien-être des personnes âgées** qu'ils visitent chaque semaine. Pour eux, cette expérience est une opportunité précieuse : se rendre utile à la société, donner de leur temps de manière solidaire, développer leurs compétences et leur confiance en eux. **S'engager ainsi, c'est aussi vivre une aventure humaine enrichissante et apprendre des autres.**



## LE RÉSEAU DE CONFIANCE

Saviez-vous qu'en 2021, 26 à 27 % de la population française avait plus de 60 ans, soit environ 18 millions de personnes ? Et selon les projections, d'ici 2060, le taux de dépendance aura doublé !

Aujourd'hui, on compte quatre jeunes en âge de travailler pour une personne de plus de 65 ans. Demain, ce ratio passera à moins de deux. Par ailleurs, l'évolution des modes de vie entraîne un isolement croissant des personnes âgées, un phénomène accentué par la crise sanitaire.

## MANOSQUE

C'est dans ce contexte que le Réseau de Confiance a été créé par Malakoff Humanis avec plusieurs objectifs :

- ▶ Rompre l'isolement des personnes âgées recevant peu de visites, qu'elles soient isolées familialement ou socialement.
- ▶ Renforcer les liens intergénérationnels grâce à l'engagement des jeunes en service civique.
- ▶ Améliorer le bien-être et le bien-vivre des seniors au sein de leur quartier, tout en favorisant le lien social.
- ▶ Préserver leur autonomie et faciliter leur maintien à domicile.

## CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Chaque semaine, deux jeunes en service civique se rendent au domicile de personnes âgées pour partager un moment convivial : discussions, loisirs, balades, sorties culturelles, jeux... Tout est organisé selon les envies et besoins des seniors. Cet accompagnement est entièrement gratuit !

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- ▶ 97 % des seniors ayant participé souhaitent renouveler l'expérience.
- ▶ 90 % déclarent se sentir moins seuls.
- ▶ 99 % se sont sentis en totale confiance avec les volontaires.

Preuve que cette initiative a un véritable impact !

## ET SI VOUS PARTAGIEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE ?

Unis-Cité recherche aussi des seniors volontaires souhaitant transmettre leurs compétences aux jeunes : tricot, crochet, cuisine, bricolage... Vous avez un talent à partager ?

**Contactez l'association et faites vivre ce bel échange entre générations !**

Parce que tisser des liens entre les plus jeunes et les seniors n'est pas toujours facile, l'association Unis-Cité met en place « Le Réseau de Confiance » pour favoriser les échanges intergénérationnels.

## UNIS-CITÉ ORGANISE DES ATELIERS

L'association propose également des stages et ateliers gratuits sur réservation.



### Stage « Ma santé au menu »

- ▶ 16 et 23 mai de 9h à 16h (repas offert)

Lors de ces deux journées, vous apprendrez à :

- Adapter votre équilibre alimentaire à vos besoins.
- Découvrir des idées de menus sains et simples à réaliser.
- Décrypter les étiquettes alimentaires pour faire de bons choix.
- Intégrer l'activité physique dans votre quotidien.

### Séance « Un temps pour soi après 60 ans »

- ▶ Jeudi 5 juin de 9h à 12h

Cette séance de 3 heures sera dédiée à la détente et au lâcher-prise. Elle sera animée par une professionnelle formée à la méthode Snoezelen, une technique qui stimule les 5 sens pour favoriser le bien-être.

**Vous êtes senior ou vous connaissez des seniors qui pourraient être intéressés ? C'est le moment de s'inscrire !**



UNIS CITÉ RÉSEAU DE CONFIANCE

320 avenue du Dr Bernard Foussier

04100 Manosque

Tél. 06 66 64 86 85

volontaires.uc.rdc@gmail.com

# DOUCEUR, PARTAGE, ET BELLES DÉCOUVERTES POUR LE 2<sup>E</sup> SALON DU BIEN-ÊTRE À SAINTE-TULLE

Les 17 et 18 mai, c'est un week-end pour se ressourcer, découvrir des pratiques bien-être, rencontrer des pros passionnés et faire le plein d'énergies positives qui vous attend à Sainte-Tulle. Le rendez-vous zen à ne pas manquer !

## SAINTE-TULLE



### SALON DU BIEN-ÊTRE

Ateliers en plein air  
Artisans  
Arts divinatoires  
Plantes  
Activités bien-être  
Minéraux  
Bougies  
Thérapeutes

### DES CONFÉRENCES INSPIRANTES... ET GRATUITES

Tout au long du week-end, **des conférences gratuites** seront proposées sur des thématiques aussi passionnantes que variées :

- ▶ Les soins énergétiques
- ▶ Gérer son stress naturellement
- ▶ Les bienfaits de la réflexologie
- ▶ Les eaux florales au quotidien  
...et bien d'autres encore !

**Des ateliers pratiques** permettront également de **tester certaines disciplines en petit groupe**, dans un cadre propice à l'échange et à l'expérimentation.

### ET TOUJOURS PLUS DE TRÉSORS À DÉCOUVRIR...

En plus des espaces bien-être, le salon accueillera des stands de **minéraux | cosmétiques naturels | plantes médicinales | bougies artisanales | bijoux en macramé | encens | oracles et objets inspirants.**

Le tout dans un esprit simple, authentique et chaleureux.

### UN ÉVÉNEMENT OUVERT À TOUTES ET TOUS, EN TOUTE LIBERTÉ

Plus qu'un salon, c'est un moment à vivre : une parenthèse hors du temps, faite de rencontres humaines, d'énergies positives et de petits bonheurs partagés.

Après une première édition en 2024 couronnée de succès, le **Salon du Bien-Être de Sainte-Tulle est de retour à l'Espace Gaston Vachier les samedi 17 et dimanche 18 mai 2025**. Organisé par la commune, en partenariat avec **Angélique Bourdin**, thérapeute énergéticienne locale, ce rendez-vous printanier s'impose peu à peu comme un **événement incontournable de la région**.

### UN VÉRITABLE MOMENT DE PAUSE, DE RECENTRAGE ET DE DÉCOUVERTES

L'an passé, vous avez été très nombreux à pousser les portes du salon, animés par la curiosité, l'envie d'échanger, et le besoin profond de ralentir. L'accueil enthousiaste réservé aux exposants, la **qualité des pratiques proposées et l'ambiance douce et bienveillante ont marqué les esprits**.

« Nous avons senti une vraie attente, un besoin de prendre soin de soi. Cette quête du mieux-être, de plus en plus présente depuis la période Covid, devient aujourd'hui une priorité pour beaucoup. Nous sommes heureux de vous proposer cette parenthèse de sérénité et de découverte », confie Anne-Claude Canoni, adjointe au Maire et organisatrice de l'événement.

### ENCORE PLUS RICHE, ENCORE PLUS VARIÉE : UNE 2<sup>E</sup> ÉDITION PLEINE DE PROMESSES

Forte de cette première expérience, la **municipalité a vu les choses en grand pour 2025 : plus de 40 exposants** seront présents sur **différents espaces thématiques : bien-être | artisanat | librairie | voyance | conférences | ateliers découverte...**

Du côté des **pratiques thérapeutiques**, la diversité est au rendez-vous :

**Reiki | magnétisme | naturopathie | réflexologie plantaire | iridologie | auriculoréflexologie | sophrologie | thérapie de couple | art-thérapie | constellations familiales** et bien d'autres disciplines à explorer.

**Des praticiens fidèles feront leur retour**, rejoints par de **nouveaux talents et des propositions inédites** : une **librairie ésotérique, un artisan de flûtes amérindiennes**, ou encore de **magnifiques ex-votos mexicains** entièrement faits main.



**SALON DU BIEN-ÊTRE DE SAINTE-TULLE**  
Samedi 17 et dimanche 18 mai 2025 - 10h-18h

Espace Gaston Vachier - Sainte-Tulle

Facebook : Ville de Sainte-Tulle et page facebook de l'événement

**Entrée libre et gratuite - Ouvert à toutes et à tous**  
**Offre de restauration sur place tout le week-end**

# AUDITION CONSEIL À MANOSQUE, MIEUX ENTENDRE ET MIEUX COMPRENDRE DANS LE BRUIT



## MANOSQUE

Vous avez du mal à suivre les conversations lorsque vous êtes en milieux bruyants?  
Vous avez du mal à comprendre les dialogues à la télévision?  
Votre audition a certainement baissé.  
Les explications de Ludivine Marchi-Heitzler votre audioprothésiste à Manosque.



LUDIVINE MARCHI HEITZLER  
VOTRE AUDIOPROTHÉSISTE D.E  
À MANOSQUE

Dans la majorité des cas de baisses d'audition, nous perdons dans un premier temps la sélection fréquentielle qui permet de distinguer le bruit de la parole. Par ailleurs, nous commençons par perdre les sons aigus et médium avant les graves. Ainsi, nous percevons toujours les bruits environnants, souvent graves, pour entendre plus difficilement les voix, plus aiguës.

**La difficulté à entendre et comprendre dans le bruit est la première alerte d'une perte auditive.**

### Il est important de corriger rapidement un problème auditif

**Prise à temps, la perte auditive est très facile à traiter** : il suffit de corriger les fréquences manquantes avec un appareil auditif.  
En revanche, **lorsque le problème auditif s'est installé**, le nerf auditif est moins plastique : le cerveau interprète moins bien les sons et **il est plus difficile de retrouver un confort auditif.**



«Dans mon centre de Manosque, **le suivi est compris dans le prix de l'appareil car il est PRIMORDIAL** : d'abord parce que l'appareil doit être entretenu tout au long de sa durée de vie, mais également car votre audition peut évoluer nécessitant de nouveaux réglages.»



**AUDITION  
CONSEIL**

*l'art de bien s'entendre*

### Un accompagnement personnalisé sur le long terme

«Pour vous offrir un confort auditif optimal, **je vous accompagne dans toutes les étapes de votre appareillage**. Après un bilan auditif (1) offert, je vous propose **un essai de 4 à 6 semaines** (2) durant lesquelles je reste à votre disposition pour affiner les réglages. Etant indépendante, je travaille avec toutes les marques d'appareils auditifs et choisis avec vous le modèle et la marque qui vous conviennent le mieux : **PHONAK, SIGNIA, OTICON, STARKEY, GN, RESOUND, BERNAFON...**»

### LES SERVICES PROPOSÉS CHEZ AUDITION CONSEIL MANOSQUE



**TEST' AUDITIF  
GRATUIT**



**30 JOURS D'ESSAI  
GRATUIT<sup>2</sup>**  
sans engagement



**VOTRE DEVIS  
GRATUIT**  
sans engagement



**SUIVI DU PATIENT  
ILLIMITÉ**  
inclus dans le prix



**FACILITÉS  
DE PAIEMENT**



**AIDE AUX  
FORMALITÉS**  
Administratives



**PROTECTION  
AUDITIVE**  
sur-mesure



**PRÊT**  
D'UN APPAREIL  
en cas de panne



**CENTRES AGRÉÉS  
SÉCURITÉ  
SOCIALE**  
et toutes mutuelles

**30 ans**  
d'expérience  
à vos côtés

Profitez d'une **clarté de parole inégalée** quelle que soit la direction avec **Audéo™ Sphere Infinio\*1**.

PHONAK

NOUVEAU

Infinio



*À essayer gratuitement  
dans votre centre*



**AUDITION  
CONSEIL**

*l'art de bien s'entendre*



LUDVINE MARCHI HEITZLER  
AUDIOPROTHESISTE D.E

**AUDITION CONSEIL**

17 bis avenue Giono

04100 MANOSQUE

☎ (+33) 4 92 74 72 52

✉ [manosque@auditionconseil.fr](mailto:manosque@auditionconseil.fr)



# SYLVIE ET JO, DEUX ORAISONNAIS EN ROADTRIP VERS L'AMÉRIQUE DU NORD - L'AMÉRIQUE CENTRALE



Vous souvenez-vous de Sylvie et Joseph, le couple d'Oraisonnais qui, en juillet 2018, avait pris la route pour sillonner les trois Amériques durant 18 mois à bord de leur camping-car, Kokopelli ? Interrompus dans leur périple par la pandémie en 2019, ils ont repris la route ce 25 avril ...

## TERRITOIRE

Sylvie et Joseph, le couple de baroudeurs oraisonnais, avaient un goût d'inachevé quant à leur périple qui avait débuté en 2018 et qui devait durer 4 ans, interrompu par des retours en France pour faire des pauses et retrouver leur famille, afin de parcourir les « 3 Amériques ». Malheureusement, en décembre 2019 avant de s'étendre au reste du monde au début de l'année 2020, la pandémie en a décidé autrement et par la force des choses, ils ont dû revenir en France, leur laissant un goût d'inachevé puisqu'ils n'ont pu parcourir que l'Amérique du Sud.

Mais ils n'allaient pas baisser les bras et renoncer pour autant... **C'est donc ce 25 avril 2025 qu'ils se sont envolés vers le Canada pour retrouver leur « maison roulante » nommée Kokopelli-2...**

### SYLVIE ET JOSEPH, LE DUO...

Mariés et retraités, **Sylvie et Joseph forment un duo complémentaire dans leur périple ! Joseph, ou « Jo »**, est le pilote de Kokopelli-2 (nous vous expliquerons un peu plus loin pourquoi Kokopelli-2), mais aussi le planificateur du voyage. En effet, **une telle aventure ne se prévoit pas du jour au lendemain sur un coup de tête**. Il trace les grandes lignes de ce road trip, qui, vous vous en doutez, ne sera pas respecté à la lettre, et il s'occupe aussi de la partie administrative : assurance, visas, des conditions climatiques "être à tel endroit au bon moment", intendance pour le transport du fourgon sur l'autre continent, etc...

Ce passionné de photo compte bien revenir avec des clichés qui immortaliseront ce voyage. Pour vous donner une petite idée, lors du premier volet **en 2018, il a pris environ 6 000 photos...** Une idée peut-être à l'avenir de réaliser des conférences et nous partager sur ces "Trois Amériques".

**Sylvie**, quant à elle, **remplit à merveille son rôle de « co-pilote »**. Elle s'occupe aussi de la comptabilité quotidienne afin de ne pas « exploser » le budget fixé par le couple.



Sylvie, Jo, Kokopelli-2 et... «nounours»



Sylvie s'occupe également de préparer les repas, qui sont pris dans Kokopelli-2 puisque ce dernier est équipé de tout le nécessaire pour le quotidien. Et vous savez quoi ? Ils ont même emmené un « Cookeo » !

On parle du duo, **mais en fait, c'est un trio...** puisqu'**un 3<sup>e</sup> passager est à bord avec eux : le « nounours » de Sylvie**, fidèle compagnon de sa jeune enfance. La peluche les suit partout et est un passager « First Class » durant le trajet.

### KOKOPELLI-2

Lors du premier voyage, **Sylvie et Jo ont parcouru l'Amérique du sud à bord d'un camping-car nommé Kokopelli**. Vous vous demandez sûrement pourquoi ce nom... Eh bien, pour la petite histoire, **Kokopelli est le nom d'un personnage mythique** souvent représenté comme un joueur de flûte, issu des anciennes croyances amérindiennes du sud-ouest des États-Unis. Kokopelli est une divinité positive, adorée par les Indiens Navajos, Hopis et Anasazis. Ce voyageur joyeux a une leçon pour chacun. **Sa plus grande leçon semble être de nous montrer que nous ne devrions pas prendre la vie trop au sérieux et en profiter...**

Au retour d'Amérique du Sud, ils ont revendu Kokopelli pour se tourner vers un fourgon aménagé, plus léger et plus maniable. **Et c'est donc tout naturellement qu'ils l'ont baptisé Kokopelli-2.**

Leur compagnon de voyage est bien équipé : douche, WC, gazinière, réfrigérateur, congélateur, électricité (220 V), un large lit, une vaste soute etc.

Bref, une vraie maison roulante qui leur assure un voyage confortable, sans avoir à se soucier de trouver un logement pour la nuit. Leur seul souci est désormais de dénicher un bon « spot » pour garer Kokopelli-2 et passer une nuit réparatrice.

### LE VOYAGE...

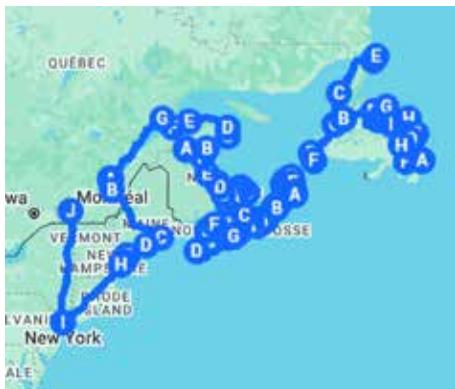
Maintenant que les présentations sont faites, rentrons dans le vif du sujet : le voyage !

#### ► Road Trip – 1<sup>ère</sup> partie

Avant toute chose, il fallait faire la révision du fourgon et certaines adaptations pour s'assurer qu'il était en pleine forme pour le périple ! Une fois cela fait, **Sylvie et Joseph se sont rendus à Anvers**, en Belgique, pour y **faire embarquer Kokopelli-2 sur un porte-conteneurs à destination du port d'Halifax**, en Nouvelle-Écosse, Canada.

Quant à eux, Sylvie et Jo sont partis de **Marignane le 25 avril pour rejoindre leur véhicule, remplir les formalités douanières, commencer leur aventure.**

À leur arrivée à Halifax, une fois Kokopelli-2 récupéré, ils organiseront les trois premiers mois de leur périple selon un roadbook préparé avec soin. Ils commenceront par visiter **la Nouvelle-Écosse**, province canadienne en partie francophone située en bord de l'océan Atlantique.

1<sup>ère</sup> étape : Le Canada et New-York

Ensuite, ils prendront la route vers **Terre-Neuve-et-Labrador pour partir à la chasse... aux icebergs** ! Le nord de Terre Neuve est un des meilleurs endroits au monde pour voir ces géants de glace, tandis qu'ils poursuivent leur lente dérive vers le sud. Enfin peut-être auront-ils la chance d'apercevoir des ours polaires...

Une fois ces deux provinces explorées, **le duo reviendra en Nouvelle-Écosse pour continuer vers le Nouveau-Brunswick**. Ils y découvriront, sans aucun doute, de magnifiques paysages et feront des rencontres inoubliables. Au large du Nouveau-Brunswick, **ils se rendront sur l'Île-du-Prince-Édouard**, la plus petite province du pays, où les attendent sentiers, plages et autres trésors naturels.

Ensuite, **cap sur le Québec** pour aller à la rencontre des « cousins ».

Si le timing le leur permet, **ils feront un détour par le Maine, aux États-Unis, pour se diriger vers New York**. Enfin, ils remonteront vers Montréal pour y laisser Kokopelli-2 en gardiennage, avant de **rentrer en France le 27 juillet** pour une pause familiale. **Le 16 septembre**, ils reprendront l'avion en direction de Montréal pour récupérer leur compagnon de route et entamer la deuxième partie du road trip.

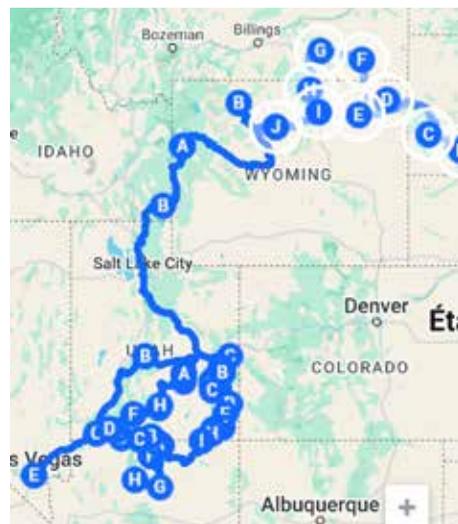
### ► Road Trip : 2<sup>e</sup> partie

Ce second opus les conduira **à travers le Canada jusqu'à Détroit**, dans l'État du Michigan, pour entrer aux États-Unis.

Ils prendront le temps de visiter plusieurs **sites et parcs nationaux américains**, comme le **mont Rushmore** avec ses célèbres visages de présidents sculptés dans la roche.

Ils découvriront aussi le **Devil's Tower**, une réserve nationale dans le Wyoming, sans oublier le **célèbre parc de Yellowstone** et les **célèbres parcs nationaux d'Utah et d'Arizona** autour du **Grand Canyon**.

**Cette deuxième partie du voyage les mènera jusqu'à Las Vegas**, où ils laisseront une nouvelle fois Kokopelli-2 en gardiennage **avant de rentrer en France le 30 décembre**.

2<sup>ème</sup> étape : Du Canada vers Las Vegas

Des parcs Nationaux vers Las Vegas...

### ► Road Trip : 3<sup>e</sup> partie, 4<sup>e</sup> partie, 5<sup>e</sup> partie...

Après une pause de quelques semaines en France, et si tout se passe comme prévu, **ils repartiront pour continuer leur aventure jusqu'au Costa Rica**, avant de remonter par les États-Unis **jusqu'en Alaska**, territoire des ours qui chassent les saumons, des lacs, des montagnes et des glaciers et revenir ensuite par le Québec. À suivre donc...

## LES MOTIVATIONS DE CE ROAD TRIP

Vous l'aurez compris, **pour Sylvie et Joseph, vivre de telles expériences, c'est l'envie de découvrir de nouvelles choses, de casser la routine, de nouvelles manières de vivre, des traditions, d'autres cultures, des paysages que l'on n'a pas l'habitude de voir chez nous**, bien que la France regorge, elle aussi, de sites magnifiques.

Comme ils le disent eux-mêmes :

« *Le temps passe, et avec lui, la vie file plus vite qu'on ne le pense. Tout peut arriver d'un instant à l'autre, aussi faut-il en profiter tant que le destin ne nous joue pas de mauvais tours.* »  
Quand Jo était encore actif, il avait une idée bien en tête : faire le tour du monde une fois à la retraite.

Mais, au vu de l'évolution du monde, certains pays devenaient trop risqués à traverser. Il a donc fallu faire un choix, et c'est naturellement vers les Amériques que leur cœur les a guidés.

## DES ANNÉES DE PRÉPARATION

Pour que ce rêve devienne réalité, il aura fallu **des années de préparation**. Joseph et Sylvie se sont longuement documentés, abonnés à des blogs de baroudeurs comme eux, afin d'obtenir un maximum d'informations et de conseils. **De longues années de préparation** ont été nécessaires avant leur départ à la découverte de l'Amérique latine en 2018. Le voyage est « balisé » pour ne rien laisser au hasard... quoique, **le hasard a toujours sa place, notamment grâce aux rencontres avec d'autres voyageurs ou sur le conseil des locaux, qui leur soufflent de nouvelles idées de lieux à explorer**. Ces années de préparation sont le fruit d'une **belle aventure humaine**, qui restera à jamais gravée dans leur mémoire... et leur laissera des souvenirs inoubliables.

## QUELQUES CONSEILS

Si vous aussi, comme Sylvie et Joseph, vous avez envie de voyager et de découvrir de nouveaux pays, le duo vous conseille vivement de bien vous renseigner, de préparer soigneusement votre voyage, sans oublier les aspects administratifs : assurances, visas, préparation du véhicule, etc.

N'hésitez pas à suivre des blogs de voyageurs ! **D'ailleurs, vous pouvez suivre le voyage de Sylvie et Joseph sur leur blog :**  
<https://nousdeuxenbalade.wixsite.com/kokopelli-2>

Il sera mis à jour régulièrement, pour vous permettre de vivre, en même temps qu'eux, un magnifique voyage... et surtout une belle aventure !



Scannez le QR Code pour suivre le blog de Sylvie et Joseph

### AGENDA DES EXPOSITIONS DE MAI

<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>BANON</b>	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>BANON</b>	Église-Haute	Art	Expo: 4 niveaux, 4 éléments >11/05/2025	14H-17H	☎ 04 92 73 37 35
<b>BANON</b>	Église-Haute	Peintures	Expo Valérie Buffetaud >15/07/2025	...	☎ 04 92 73 25 85
<b>CÉRESTE</b>	Médiathèque	Fleurs	Ma cueillette sauvage >30/05/2025	...	☎ ...
<b>CÉRESTE</b>	Centre culturel	Culture	Jeunes à jamais >18/06/2025	...	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Art	Raconter le climat, 1ère saison > 07/07/2025	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Art	«Géologiques : Le cabinet des pierres» >31/08/25	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Maison A D-Néel	Art	Japon, chefs-d'œuvre du musée Guimet >02/11/25	...	☎ 04 92 31 32 38
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép	Histoire	L'histoire de Jacques-Antoine Manuel >12/09/25	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	CAIRN	Art	Feda Wardak, Chercheurs d'eau >22/06/25	...	☎ 04 92 31 45 29
<b>FORCALQUIER</b>	Maison Passère	Art	«Liminal» avec Feng Ge et Cédric Rouze>31/05/25	...	☎ 06 62 84 15 79
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Le village	Histoire	Gréoux d'autrefois... > 31/12/2025	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Salle des Gardes	Art	Les Expos du Château 2025 - mai > 25/05/2025	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Dessin	Les Fables de La Fontaine illustrées > 31/05/2025	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANE</b>	Salagon	Histoire	Expo permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Salagon	Histoire	«Aux abords du loup» Franck Pourcel >15/12/25	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Salagon	Art	« Dans le vent, la lumière « d'A. Poivilliers >15/07	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Salagon	Nature	Exposition «L'olivier, notre arbre» 18/05/2025	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Histoire	Expo perm «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Histoire	Expo : Timbres italiens > 10/05/2025	...	☎ 04 92 74 10 54
<b>MANOSQUE</b>	La Thomassine	Culture	Expo vidéo «Odyssée contemporaine» >15/06	...	☎ 04 90 04 42 00
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Jeunesse	Expo Les saisons de Chnourka >24/05	...	☎ 04 92 74 10 54
<b>MOUSTIERS</b>	Musée	Art	Exposition «Impression d'argile» >11/11	...	☎ 04 92 74 61 64
<b>MOUSTIERS</b>	Café Marguerite	Art	Exposition-vente «Cécile Chappat» >31/05	...	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Passage J. Laurens	Photos	Expo Anciennes photos d'école >31/12/2025	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Nature	Expo «Sors de ta Réserve» > 15/12/2025	...	☎ 04 92 74 09 59
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Square Elie Pallet	Histoire	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Château Médiéval	Peintures	«Traversée» de Patrica Roussel > 29/05/2025	...	☎ 04 92 73 11 34
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Art	Exposition Sébastien Allart > 14/06/2025	...	☎ 04 92 61 58 40
<b>VALENSOLE</b>	Salle d'expo	Culture	«Valensole d'hier à aujourd'hui» > 25/05/2025	15H-18H	☎ 06 27 63 02 67
<b>VOLX</b>	Ecomusée	Culture	Exposition «Dans nos collines» > 25/05/2025	10H30-18H	☎ 06 64 10 05 88

### LUNDI 05 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Mus de la Fayence	Culture	Visites guidées du musée (sauf mardi et dim )	...	☎ 04 92 74 61 64
<b>CHATEAU ARNOUX</b>	Usine ARKEMA	Collecte	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90

### MARDI 6 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants (ts les mardis > 23/12/2025)	14H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>MOUSTIERS</b>	Office de Tourisme	Culture	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Médiathèque	Culture	La pratique du pèlerinage au Japon	18H	☎ 04 92 31 28 49

# Pensez sur-mesure pour votre extérieur

FENÊTRE  
VOLET  
PERGOLA  
STORE  
PORTE  
PORTAIL  
PORTE DE GARAGE

Du 12 au 28 mai 2025  
Jusqu'à **20%**  
sur une sélection de produits\*

 **komitfo**  
Votre conseiller stores et fermetures

komitfo.fr  
\* Offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours. Hors accessoires, fenêtre de toit et agencement. Voir conditions en magasin.

**STORES ET FERMETURES PROVENÇALES**  
04.92.72.54.94 – CONTACT@KOMITFO-SFP.FR  
AVENUE BLAISE PASCAL - ZI ST-JOSEPH  
04100 MANOSQUE

KOMITFO - RCS Rennes B 440 096 790 - 2024 - Photo non contractuelle.

### MERCREDI 7 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Atelier Bondil	Art	Visites de l'Atelier de faïence Bondil >24/09	10H	☎ 04 92 74 67 02
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre Desmichels	Confé	Causeries Bas-Alpines	18H15-20H	☎ 04 92 32 15 50
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Initiation au japonais	16H-18H	☎ 04 92 31 28 49
<b>MANOSQUE</b>	Centre Giono	Culture	Instant Philo	16H-17H30	☎ 04 92 70 54 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle de l'Ermitage	Théâtre	Gretel & Hansel	15H	☎ 04 92 30 87 10

### JEUDI 8 MAI

<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>MANOSQUE</b>	Ville	Sortie	Fête de la Saint Pancrace 2025 >12/05/2025	...	☎ 04 92 70 34 00

**FÊTE de la SAINT PANCRACE**

**MANOSQUE 8 > 12 MAI 2025**

**GRANDE PARADE - MONTEE AUX FLAMBEAUX  
FÊTE FORAINE - FEU D'ARTIFICE - CONCERT**

**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE

**VILLE-MANOSQUE.FR**

### JEUDI 8 MAI (suite)

<b>Oraison</b>	Hippodrome	Sport	Courses hippiques	11H30-18H	☎ 04 92 78 60 80
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Danse	Näss (Les Gens)	19H-20H	☎ 04 92 64 27 34
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier tir (sur réservation)	8H45	☎ 04 92 74 09 59
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier découverte du feu (sur réservation)	15H30	☎ 04 92 74 09 59
<b>PUIMOISSON</b>	Mairie	Culture	Exposition >11/05/2025	10H	☎ 06 83 20 45 91
<b>CORBIÈRES EN PVCE</b>	Place Arnaud	Loisirs	Vide grenier	Journée	☎ 07 88 33 11 24

### VENDREDI 9 MAI

<b>PEYRUIS</b>	Maisons des Asso	Activité	Atelier entretenir sa mémoire	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
<b>VALENSOLE</b>	Salle de Cinéma	Confé	«Art et Mathématiques»	18H30-20H	☎ 06 74 04 49 88
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Danse	Näss (Les Gens)	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>FORCALQUIER</b>	Dist et Dom de Pce	Atelier	Fabrication de pastis Henri Bardouin	14H30-16H	☎ 04 92 75 75 80
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Club Cinéma	16H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Club des lecteurs	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>L'ESCALE</b>	Eglise	Musique	Concert «I Campagnoli»	20H-21H	☎ 06 44 72 04 10
<b>VALENSOLE</b>	Salle Tardieu	Culture	Rencontres Culturelles	18H30-20H	☎ 04 92 71 19 41
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants (ts les vendredis>23/12/2025)	14H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07  
266, rue des Ponches  
(à côté de Hertz) MANOSQUE

**RIEZ**  
Tél. 04 92 79 13 74  
33 allées Louis Gardiol  
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous  
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES / RIEZ**

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK 



### SAMEDI 10 MAI

<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Le Mouton Noir	Concert	Concert «Jolie Môme»	19H	☎ 06 78 66 52 42
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Brocante	Vide-greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Confé	Elisée Reclus et le Japon	11H	☎ 04 92 31 28 49
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Musique	Concert «Aix Music»	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Confé	Rencontre sur le jardin avec Yves Meignen	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Sortie	Salon du bien-être >11/05/2025	Journée	☎ 07 44 80 26 27
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre	Les Consom'Acteurs" par l'Atelier des PAS PRESSES	17H	☎ 06 98 61 27 15

### DIMANCHE 11 MAI

<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Musique	I Campagnoli au Planétarium	17H/19H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Marché	Marché Artisanat et saveurs des Alpes du Sud	Journée	☎ 04 88 74 51 38
<b>MOUSTIERS</b>	Gorges du Verdon	Sport	SwimRunMan	Journée	☎ ...
<b>MONTFURON</b>	Les Arnoux	Sport	Trail Nature Luberon 4ème Edition	8H30-12H	☎ 06 71 66 34 57
<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Divers	Taureau a la broche	11H-16H	☎ 07 66 14 13 67
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Activité	Après-midi initiation danse en ligne	14H30	☎ 06 98 99 99 54
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier tir (sur réservation)	8H45	☎ 04 92 74 09 59
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier découverte du feu (sur réservation)	15H30	☎ 04 92 74 09 59
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Place René Char	Brocante	Vide-greniers	9H30-17H	☎ 06 61 20 40 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place Gal de Gaulle	Sport	Autis'Cimes Trail	...	☎ 04 92 34 12 78

# CONCERT

En immersion visuelle au PLANÉTIARIUM  
du Centre d'Astronomie à Saint-Michel-l'Observatoire

## I CAMPAGNOLI



polyphonies  
Corses

DIMANCHE  
11 MAI 2025  
17h et 19h



Infos et réservations : [www.centre-astro.com](http://www.centre-astro.com)

### DIMANCHE 11 MAI (suite)

<b>SAINT-MAIME</b>	Parc de la gare	Brocante	Brocante de l'asso Debal'Villages	Journée-	☎ ...
<b>CÉRESTE</b>	Place du Village	Sortie	Fête du printemps	...	☎ ...
<b>REVEST-DU-BION</b>	Maison du tps libre	Sortie	Fête du printemps	10H-19H	☎ 06 62 52 10 44
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Eglise	Musique	Tribute to Ray Charles by Freddy Hall	16H	☎ 06 17 11 80 91
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée-Promenade	Culture	Journées nationales de la géologie	...	☎ 04 92 36 70 80
<b>LA PALUD-SUR-V</b>	Le Château	Spectacle	Le blues des Planches	16H-17H30	☎ 06 80 25 80 37
<b>PUIMOISSON</b>	Salle polyvalente	Confé	Lectures gourmandes avec Romain Cansière	15H30-19H	☎ 06 83 20 45 91
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Théâtre	Les Consom'Acteurs" par l'Atelier des PAS PRESSES	17H	☎ 06 98 61 27 15
<b>FORCALQUIER</b>	Place du Bourguet	Loisirs	Brocante et vide-grenier A.S Forcalquier	Journée	☎ 06 13 13 67 98
<b>CORBIÈRES</b>	Salle Multi activités	Loisirs	Scène chantante " Attention au départ"	15H	☎ 06 72 90 54 94

### LUNDI 12 MAI

<b>ORAISON</b>	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'été (tous les lundis > 27/10/2025)	18H-22H	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Conte	Projet Psyché, par C. Bolduc et N. Walsh	20H30-22H	☎ 07 68 57 56 11
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Expo : Les saisons de Chnourka... > 24/05/2025	...	☎ 04 92 74 10 54

### MARDI 13 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Médiathèque	Cinéma	Le géographe et l'île	18H15	☎ 04 92 31 28 49
<b>SISTERON</b>	Lycée Paul ARENE	Collecte	Don de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 04 91 18 87 90



#### L'ALLIANCE PARFAITE ENTRE MODERNITÉ ET AUTHENTICITÉ

Au cœur de Gréoux-les-Bains, la Villa Castellane se dévoile comme une parenthèse enchantée. Ici, le temps semble suspendu, invitant à la douceur, la déconnexion et à l'art de savourer l'instant.

RESTAURANT LE PAVILLON



BAR LE MARQUIS



SPA NUXE & ESPACE BIEN ETRE



### MERCREDI 14 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Atelier Bondil	Art	Visites de l'Atelier de faïence Bondil >24/09	10H	☎ 04 92 74 67 02
<b>VOLONNE</b>	Médiathèque	Activité	Atelier écriture	17H30-19H30	☎ 04 92 37 27 13
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la brasserie	Culture	Contes en famille	14H30-16H	☎ 07 68 57 56 11
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Théâtre	«Éphémère», par Les Dire Lire	20H30-21H45	☎ 04 92 73 38 32
<b>BANON</b>	Église-Haute	Expo	L'art et la matière > 01/06/2025	11H-18H	☎ 04 92 73 37 35
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Musique	Concert de musique traditionnelle	16H30	☎ 04 92 31 28 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	Culture	La crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Eglise	Musique	Concert La chevauchée Irlandaise	18H30	☎ 06 80 96 08 84

### JEUDI 15 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>SAINTE TULLE</b>	Salle Gaston Vachier	Collecte	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90

### VENDREDI 16 MAI

<b>PEYRUIS</b>	Maisons des Asso	Activité	Atelier entretenir sa mémoire	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
<b>BANON</b>	Eglise-Haute	Musique	Concert Moses Patrou Trio - R'n'B, blues, soul	20H30	☎ 04 92 73 37 35
<b>FORCALQUIER</b>	Dist et Dom de Pce	Activité	Atelier cocktails	19H-21H	☎ 09 50 63 24 77
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Confé	Conférence musicale	18H	☎ 04 92 31 28 49
<b>MANOSQUE</b>	Salle des tilleuls	Braderie	Foire aux livres	Journée	☎ 06 40 35 26 02
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Spectacle	Jacques Brel textes et chansons	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Réalité virtuelle	15H30-17H30	☎ 04 92 31 28 49

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**  
2025

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

**VENDREDI 16 MAI**  
À 21H

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

**ICI**

et nulle part ailleurs !



**JACQUES  
BREL**

**TEXTES ET CHANSONS**

par la compagnie  
**Rires et  
sourires**

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

SAMEDI 17 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Mus de la Faïence	Culture	Nuit des musées	20H-23H	☎ 04 92 74 61 64
<b>PIERREVERT</b>	2 Ramp des Ginestes	Culture	Foire aux livres	Journée	☎ 06 40 35 26 02
<b>BEVONS</b>	Eglise de bevons	Sortie	Les Randos de bevons	08H-14H	☎ 06 85 93 09 14
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Sortie	3ème Salon multi-collections	Journée	☎ 06 59 21 00 73
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Activité	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	La Filature	Théâtre	SOIE	21H-22H30	☎ 06 86 77 09 07
<b>LURS</b>	Arbefeuille atelier	Art	« Poésies des Fragments » > 15/06	15H-19H	☎ 06 11 40 54 16
<b>FORCALQUIER</b>	Espace culturel	Loisirs	26e championnat d'Europe de chants d'oiseaux	17H	☎ 04 92 75 45 66
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Culture	Assemblée générale «Les Amis de l'Hôtel d'Astier»	17H30-19H	☎ ...
<b>SISTERON</b>	Centre des loisirs	Activité	Atelier percussions ados-adultes	9H45-10H45	☎ 04 92 61 43 52
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Musique	Concert : Plein feu sur le hautbois	15H	☎ 04 92 74 10 54
<b>PUIMOISSON</b>	Eglise	Musique	Concert du groupe «U Camino»	20H30-22H	☎ 06 83 20 45 91
<b>ONGLES</b>	MHeMO	Expo	Photographies de Marc Garanger	18H-21H	☎ 04 92 74 04 37
<b>VILLENEUVE</b>	Salle Marcel André	Expo	«Mon arbre à Villeneuve» > 18/05/2025	...	☎ 06 28 14 24 78
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place G de Gaulle	Activité	Festi'jeunes	15H-01H	☎ 04 92 36 10 31
<b>ORAISON</b>	La Loly Circus	Activité	Festival «Bien naître en famille»	Journée	☎ 07 49 21 88 89
<b>MONTLAUX</b>	Village	Sortie	Fête du pain à Mallefougasse	Journée	☎ 06 27 54 39 10
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Jeunesse	La chasse au trésor entre apprentis sorciers	10H-15H	☎ 04 92 75 72 41
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule MJC	Musique	Concert: La Yegros	21H-23H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Sport	Les Boucles du Verdon 26è édition > 18/05/2025	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Comp aquatique	Activité	Ma piscine s'anime	18H45-21H30	☎ 04 92 36 36 00
<b>SAINTE-TULLE</b>	Salle. G. Vachier	Salon	Salon du Bien-être > 18 mail	10H-18H	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Place Col. Frume	Loisirs	Escape game itinérant (gratuit sur résa)	12H-17H	☎ 06 98 99 99 54
<b>QUINSON</b>	Musée Préhistoire	Culture	Nuit des européenne des musées	18H-22H30	☎ ...



## SALON DU BIEN-ÊTRE

Ateliers en plein air  
**Artisans**  
Activités bien-être  
Bougies

Arts divinatoires  
**Plantes**  
Minéraux  
**Thérapeutes**

**17-18 mai 2025**

Entrée Libre  
De 10h à 18h

Espace G. Vachier

CONFÉRENCES GRATUITES

NOMBREUX PROFESSIONNELS

RESTAURATION SUR PLACE



**SAINTE-TULLE**

Deuxième édition



Angel énergétique



### SAMEDI 17 MAI (suite)

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Confé	Rencontres croisées d'autrices	16H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANE</b>	Salagon	Culture	Nuit des européenne des musées	18H-00H	☎ 04 92 75 70 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Salon	Salon du livre 3è édition	10H-18H30	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Place Hôtel de Ville	Loisirs	Informé et sensibiliser à la pratique du vélo	9H-12H	☎ 06 37 13 44 83

### DIMANCHE 18 MAI

<b>VILLENEUVE</b>	Place Aillaud	Sortie	Inauguration du Sentier Botanique	9H-12H	☎ 06 88 52 99 46
<b>Oraison</b>	Boulodrome	Activité	Mini tournoi de pétanque familial	14H-18H	☎ 06 61 98 53 81
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Comp aquatique	Activité	Ma piscine s'anime	10H-18H	☎ 04 92 36 36 00
<b>FORCALQUIER</b>	Parking de Bioflore	Sortie	Balade botanique à Forcalquier	14H-16H30	☎ 06 51 80 37 80
<b>VALENSOLE</b>	Camp. Les Lavandes	Musique	Concert gratuit Mephisto events	20H30-22H30	☎ 04 92 74 84 18
<b>BANON</b>	Village	Sortie	31 -ème Fête du fromage	Journée	☎ ...
<b>VOLONNE</b>	Espace Notre Dame	Brocante	3ème bourse toutes collections	...	☎ 06 50 75 12 27
<b>SISTERON</b>	Parc Massot-Devèze	Brocante	Vide greniers du Comité des Fêtes	...	☎ 07 87 81 44 94
<b>SISTERON</b>	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	...	☎ 06 73 62 03 76
<b>ESPARRON-DE-V</b>	Park des commerces	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 99 46 87 46
<b>Oraison</b>	Centre ville	Brocante	Vide greniers de l'ASPA	Journée	☎ 06 14 45 30 70
<b>PIERREVERT</b>	25 rue de la Frache	Musique	Jazz au caveau de la Frache à Pierrevert	17H30-19H	☎ 06 82 01 50 64
<b>SAINTE-TULLE</b>	Salle. G. Vachier	Salon	Salon du Bien-être > 18 mai	10H-18H	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Salon	Salon du livre 3è édition	10H-18H30	☎ ...



**Bulles de Savoir**

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

Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

MANOSQUE | DISTANCIEL

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

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

Préparations épreuves écrites et orales  
Divers concours

Accompagnement rapport de stage  
Dossier professionnel - CV - Lettre de motivation  
Corrections tous travaux écrits

Professeurs diplômés de l'enseignement

#### Préparation aux examens

- Sessions de révision BAC : **lundi 9 et jeudi 13 juin 2025**
- Session de révision brevet : **du lundi 23 au mercredi 25 juin 2025**

Prochain stage de soutien durant les vacances d'été, contactez Bulles de Savoir

### DIMANCHE 18 MAI (suite)

<b>MOUSTIERS</b>	Gorges du Verdon	Sport	Les Boucles du Verdon	11H-14H30	☎ 06 80 14 78 62
<b>CERESTE</b>	Places du villages	Brocante	Grande brocante vide grenier Cereste	Journée	☎ 04 92 76 66 55
<b>ESPARRON DE V</b>	Corniche des Aires	Brocante	Vide grenier	Journée	☎ ...

### LUNDI 19 MAI

<b>ORAISON</b>	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'été (tous les lundis > 27/10/2025)	18H-22H	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	...	Lecture	Fête du livre jeunesse >24/05/2025	9H-18H	☎ 04 92 71 01 79

### MARDI 20 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Atelier	Lecture à voix haute	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Activité	Club de lecture (ts les mardis >31/12/2025)	18H-19H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Sortie	Journées Nationales de la Géologie	17H	☎ 04 92 36 70 80

## + de 140 stands pour acheter et vendre vos articles

Décoration, bijoux, objets, jouets vêtements, livres, vinyles, jeux-vidéos, consoles, hifi, électroménagers...



## Au Vide Grenier achetez et vendez malin !

1er Réseau de Vide-Greniers Permanents en France

### Tarifs location des stands

1 semaine : 15 €

2 semaines : 25 €

3 semaines : 30 €

### Dépôt meubles GRATUIT\*\*

Tables, chaises, commodes,  
vélos, poussettes...

\*\*Sur réserve d'acceptation

### Comment ça marche ?

- 1 Vous choisissez la durée et la date d'arrivée pour exposer vos articles.
- 2 Vous déposez vos articles étiquetés sur votre stand à la date souhaitée
- 3 Nous vendons vos articles pour vous pendant la durée choisie
- 4 **4 €** Vous récupérez VOS GAINS en fin de location\*

\* Commission de 40% sur les ventes

Lundi 14h30 - 19h, mardi au samedi 10h-12h30 et 13h30 -19h

**Au Vide Grenier Manosque**

210 rue des Ponches - 04000 MANOSQUE

TÉL. 04 92 72 10 02 | manosque@auvidegrenier.fr



### MERCREDI 21 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Atelier Bondil	Art	Visites de l'Atelier de faïence Bondil >24/09	10H	☎ 04 92 74 67 02
<b>SISTERON</b>	Alcazar et Cathédrale	Musique	Audition «Cendrillon !» d'Isabelle Aboulker	17H-18H30	☎ 04 92 61 40 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	Atelier	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Formation	Forum de l'alternance	14H-17H00	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Campanile	Divers	Estimation gratuite : objets, tableaux... Sur RDV	9H-14H	☎ 06 69 03 09 24
<b>DÉPARTEMENT</b>	A domicile	Divers	Estimation gratuite : objets, tableaux... Sur RDV	14H-18H	☎ 06 69 03 09 24

### JEUDI 22 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Jeunesse	BB lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>SAINT-MAIME</b>	Parc de la gare	Brocante	Brocante par l'association DEBAL'VILLAGES	Journée	☎ ...
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre c René Char	Musique	Concert: Duo Liame	19H	☎ 04 92 30 87 10
<b>CÉRESTE</b>	Château	Expo	Le temps de voir - Textile & Céramique	10H-18H	☎ 06 79 96 24 51
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Spectacle	Obake : la mythologie japonaise	18H	☎ 04 92 31 28 49

## RETROUVEZ-NOUS MERCREDI 21 MAI 2025

AU FORUM  
DE L'ALTERNANCE

🕒 14 h à 17 h



Salle « Osco Manosco »  
MANOSQUE



BUREAUTIQUE ■

COMPTABILITÉ / GESTION / PAIE ■

RH / MANAGEMENT ■

AUDIOVISUEL ■

COMMERCE / IMMOBILIER ■

BANQUE / ASSURANCE ■

INFORMATIQUE ■

SPORT ■

### VENDREDI 23 MAI

<b>PEYRUIS</b>	Maisons des Asso	Activité	Atelier entretenir sa mémoire	9H30-12H	☎ 07 75 73 41 77
<b>VACHÈRES</b>	Jardin communal	Spectacle	L'homme semence	19H-20H	☎ 06 15 44 54 60
<b>ORAISON</b>	Salle du Château	Activité	Soirée jeux de société	19H	☎ 06 98 99 99 54
<b>BANON</b>	Eglise-Haute	Musique	Concert Duo Lyra, musique du monde	20H30	☎ 04 92 73 37 35
<b>ORAISON</b>	Salle de l'EDEN	Musique	Doug Deming & The Jewel Tones + Little Big Cat	20H-00H	☎ 06 88 08 40 42
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Confé	Vidéo-projection:90 ans du Rode Osco Manosco	18H-19H30	☎ 06 76 28 12 56
<b>FORCALQUIER</b>	Dist et Dom de Pce	Activité	Dégustation accord fromages et spiritueux	18H-21H	☎ 09 50 63 24 77
<b>MANOSQUE</b>	Caserne pompiers	Collecte	Don de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Collecte	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Bistrot du Casino	Loisirs	Soirée karaoké	Dès 19H	☎ 04 92 78 00 00

### SAMEDI 24 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Le Mouton Noir	Musique	Concert «Frsiak»	19H	☎ 06 78 66 52 42
<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Activité	Tournoi de Tarot	14H-19H	☎ 06 14 74 24 11
<b>MONTFURON</b>	Chapelle Saint Elzear	Théâtre	Le vilain mire	20H30	☎ 06 45 16 91 61
<b>VILLENEUVE</b>	Grands Jardins	Sortie	Journée des familles	10H-18H	☎ 06 84 16 60 28
<b>LA TOUR D'AIGUES</b>	Château	Festival	Festival Les Sons du Lub'	17H	☎ 06 62 31 16 35
<b>MANOSQUE</b>	Sup'Alternance Pce	Formation	Journée Portes Ouvertes	9H-13H	☎ 04 92 70 75 38
<b>SAINTE-TULLE</b>	Eco-Campus Pce	Formation	Journée Portes Ouvertes	9H-13H	☎ 04 92 70 75 38
<b>SAINTE-TULLE</b>	Eco-Campus Pce	Formation	JPO formation Hydrothérapie	9H-13H	☎ 04 92 70 75 38
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	10H-12H	☎ 04 92 34 30 95
<b>REVEST-DES-B</b>	Air d'accueil	Sortie	Bal des Brousses	14H30	☎ 06 85 60 46 00
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie la carline	Confé	Chhhht ! Y a Clothilde Delacroix...	10H30	☎ 04 92 75 01 25
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Musique	Concert : Elton Tribute !	20H30	☎ 06 15 68 28 09
<b>MANOSQUE</b>	Eglise	Musique	Chorale du Coumitat dei Felibre bas-aupen	16H-18H	☎ 06 76 28 12 56
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Confé	Découvrir le ciel nocturne et ses mots	15H-16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Sortie	Dîner dansant	20H-01H	☎ 06 50 33 11 15
<b>VILLENEUVE</b>	Mairie	Rando	Rando. botanique avec géologue, botaniste...	Dès 11H	☎ 06 50 36 07 49



**LAURENT RAMBICUR FAÇADES**

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

E.L Rambicur Façades



### SAMEDI 24 MAI (suite)

<b>MANOSQUE</b>	Eglise	Musique	Chorale du Coumitat dei Felibre bas-aupen	16H-18H	☎ 06 76 28 12 56
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Confé	Découvrir le ciel nocturne et ses mots	15H-16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Sortie	Dîner dansant	20H-01H	☎ 06 50 33 11 15
<b>SAINT-GENIEZ</b>	...	Théâtre	Festival de théâtre des 3 Villages - 5ème édition	...	☎ 06 15 04 17 30
<b>LURS</b>	L'osons jazz club	Musique	Mark Priore Trio	20H15	☎ 04 92 74 37 01
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Confé	Randonnée littéraire sur « l'art du voyage »	14H-17H	☎ 04 92 73 25 85
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Découverte des systèmes d'exploitation libres	13H30-17H	☎ 04 92 31 28 49
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Jeunesse	Spectacle : Mon grand-père le dragon	17H30	☎ 04 92 75 72 41
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Spectacle et conférence : Jean quitte les bancs	15H	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	École du Sous Sol	Activité	Stage de danse Shuffle	11H-13H	☎ 04 92 31 51 80
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ecole des Ferreols	Brocante	Vide Grenier et marché aux fleurs	Journée	☎ 04 92 31 17 26
<b>DAUPHIN</b>	Moulin de Comtard	Activité	Petit épeautre, pois chice, et plantes sauvages...	Dès 14H	☎ 06 43 85 45 07
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Ecole des Ferreols	Brocante	Vide Grenier et marché aux fleurs	Journée	☎ 04 92 31 17 26
<b>MONTFURON</b>	Chapelle St Elzéar	Théâtre	Le vilain mire	20H30	☎ 06 45 16 91 61

### DIMANCHE 25 MAI

<b>ROUMOULES</b>	Place de l'église	Festival	Les Festivades à Roumoules City	13H30-20H	☎ 06 98 19 45 96
<b>FORCALQUIER</b>	Cathédrale	Musique	Chorales en concert	17H30	☎ 07 88 67 44 55
<b>SAINT-GENIEZ</b>	...	Théâtre	Festival de théâtre des 3 Villages - 5ème édition	...	☎ 06 15 04 17 30
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Placette Pauline	Musique	Le Swing du Prince du Music-Hall !	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08

### LUNDI 26 MAI

<b>FORCALQUIER</b>	Salle Bonne Fontaine	Collecte	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
--------------------	----------------------	----------	-----------------------------	----------	------------------

## Nouveau Service

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



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



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



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

### MARDI 27 MAI

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie la Carline	Jeunesse	Club de lectures ados	19H	☎ 04 92 75 01 25
<b>MANOSQUE</b>	Centre Giono	Confé	Parenthèses du (mardi) - Raphaële Frier	18H30-20H	☎ 04 92 70 54 54

### MERCREDI 28 MAI

<b>MOUSTIERS</b>	Atelier Bondil	Art	Visites de l'Atelier de faïence Bondil >24/09	10H	☎ 04 92 74 67 02
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Après-midi jeux avec Ludirunner	14H30	☎ 04 92 31 28 49
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Crypte Archéo	Atelier	La Crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73

### JEUDI 29 MAI

<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier tir (sur réservation)	8H45	☎ 04 92 74 09 59
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier découverte du feu (sur réservation)	15H30	☎ 04 92 74 09 59
<b>FORCALQUIER</b>	...	Sport	Trail de Haute Provence 2025 >01/06/2025	...	☎ 06 74 71 35 23
<b>LA BRILLANNE</b>	Aire de loisirs	Sortie	27 <sup>e</sup> Foire de la Brillanne	9h30 - 18h	☎ ...

## 27<sup>e</sup> Foire paysanne de La Brillanne - Jeudi 29 mai

Toute la journée de 9h30 à 18h00 - ENTRÉE LIBRE

### Animations de la journée

**ANIMATIONS  
GRATUITES  
TOUTE LA JOURNÉE  
POUR ADULTES  
& ENFANTS**

- Spectacle de danse par l'association « Dansez Passion »
- Manèges, structure gonflable pour les enfants
- Jeux en bois enfants et adultes
- Promenade à poney et ânes
- Promenade en calèche
- Traite des chèvres et dégustation de lait
- Maquillage enfants
- Parade troupeau et discussions autour du chien de protection des troupeaux

**Nombreux stands  
de produits locaux  
& artisanaux**

Restauration sur place • Plats traditionnels Provençaux • Buvette

Retrouvez le « carré associatif »

### JEUDI 29 MAI (suite)

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Sortie	Fête d'Estello	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30-15H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30-00H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée T600	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Dobson	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>ESPARRON -VERDON</b>	Ctrev village	Loisirs	5 <sup>ème</sup> Fête du lac > 1er juin	Journée	☎ ...

# La Fête du Lac

5<sup>ÈME</sup> ÉDITION

DU  
29 MAI  
AU  
1<sup>ER</sup> JUIN  
2025

ESPARRON-  
DE-VERDON



ICI  
et nulle part ailleurs !

VENDREDI 30 MAI

<b>BANON</b>	Eglise-Haute	Musique	Concert La bande à Koustik, musique du monde	20H30	☎ 04 92 73 37 35
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée T760	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Montagne de lure	Spectacle	Balade contée sous les étoiles	17H30-22H	☎ 06 85 05 99 90
<b>ONGLES</b>	Eglise	Musique	Ballade autour d'une flûte kaval	18H	☎ 04 92 75 10 02
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Mairie	Collecte	Don de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
<b>ESPARRON -VERDON</b>	Ctrev village	Loisirs	5 <sup>ème</sup> Fête du lac > 1er juin	Journée	☎ ...

SAMEDI 31 MAI

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	611 A des Thermes	Sortie	Exposition de véhicules anciens	10H30-17H	☎ 04 92 70 52 00
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	11H-12H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H-	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Lucia, le secret des étoiles filantes	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée Dobson	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Soirée T600	21H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>B-DE-PERTUIS</b>	Ville	Festival	Festival Les Sons du Lub'	19H	☎ 06 62 31 16 35
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier tir (sur réservation)	8H45	☎ 04 92 74 09 59
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Activité	Atelier découverte du feu (sur réservation)	15H30	☎ 04 92 74 09 59
<b>SISTERON</b>	Boulodrome	Sport	5 <sup>ème</sup> Grand Prix de la ville de Sisteron	9H15	☎ 06 43 50 64 94
<b>L'ESCALE</b>	Salle des fêtes	Brocante	Brocante Vide Greniers	...	☎ 06 68 64 03 15
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Cathédrale	Musique	Concert Musique Sacrée et Profane	17H-18H30	☎ 06 32 36 64 50
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleu	Confé	Rencontre avec Marie de Hennezel	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ESPARRON -VERDON</b>	Ctrev village	Loisirs	5 <sup>ème</sup> Fête du lac > 1er juin	Journée	☎ ...

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

### DIMANCHE 1 JUIN

<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	Planétarium 3,2,1 Décollage !	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astronomie	Loisirs	A la découverte du Système Solaire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
<b>VOLX</b>	Centre d'incendies	Brocante	Vide grenier Amicale des Pompiers	Journée	☎ 06 20 53 11 69
<b>SISTERON</b>	Boulodrome	Sport	Challenge Daniel Spagnou	9H15	☎ 06 43 50 64 94
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Les Salettes	Sport	La Jarlandine 21ème édition	...	☎ 06 21 30 51 02
<b>VALENSOLE</b>	Promenade Segond	Brocante	Vide Grenier	Journée	☎ 06 27 63 02 67
<b>SISTERON</b>	Parking du Super U	Brocante	Vide Grenier	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>LARDIERS</b>	Place du village	Brocante	Vide Grenier	Journée	☎ 07 83 11 41 40
<b>ESPARRON -VERDON</b>	Ctre village	Loisirs	5ème Fête du lac > 1er juin	Journée	☎ ...
<b>SAINT-JEANNET</b>	Ctre village	Loisirs	Vide Grenier et marché artisanal	Journée	☎ 06 13 40 30 86

### MARDI 3 JUIN

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>NIOZELLES</b>	Salle communale	Activité	Qi Gong ou gymnastique préventive de santé	...	☎ 06 56 81 53 16
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Maison Paroissiale	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses	14H30	☎ 06 77 16 54 05
<b>RIEZ</b>	Salle polyvalente	Culture	Théâtre interactif sur les dangers d'Internet	14H - 16H	☎ 04 92 77 99 00



**POUR ANNONCER  
VOTRE ÉVÈNEMENT  
DANS LE MAGAZINE**

**RENDEZ-VOUS SUR  
WWW.MOUV-IN.COM**

*avant le 15 du mois qui précède*

# LES FÉMININES DE L'EP MANOSQUE HANDBALL

L'EP Manosque Handball mise sur le développement de sa section féminine, accueillant avec plaisir les joueuses de tous âges et de tous niveaux. Voici un aperçu complet de l'engagement du club envers le handball féminin, depuis l'initiation ludique des plus jeunes jusqu'à l'intégration et la progression des séniors, sans oublier le plaisir partagé de la section loisir.

## MANOSQUE



### PROMOTION DU HANDBALL FÉMININ : UN OBJECTIF PARTAGÉ À TOUS LES NIVEAUX

Un des objectifs affichés de l'EP Manosque Handball, est de **promouvoir le handball féminin** et donc d'augmenter le nombre de licenciées féminines dans ses rangs. Cet objectif est largement partagé au plan départemental (Comité 04), régional (ligue de Provence) et national (fédération française). Le club compte aujourd'hui **208 licenciés dont 65 filles qui prennent plaisir à pratiquer le handball à différents niveaux.**

### BABY-HAND : L'ÉVEIL AU HANDBALL AVEC UNE MAJORITÉ DE FILLES

Chez les plus jeunes, les « baby-hand », de 3 à 6 ans, les séances du samedi sont mixtes, mais avec une large majorité de filles (70%). Dans tous les cas, c'est un plaisir de voir la joie de ces enfants qui découvrent le sport tout en jouant et progressant en motricité, encadrés par des animatrices spécialement formées pour ce très jeune public.

### DES ÉQUIPES MIXTES CHEZ LES JEUNES AUX DÉFIS DES U15 ET U17 FÉMININES

Dans les catégories d'âge suivantes, enfants et adolescents, la proportion de féminines se situe autour de 25%. Jusqu'à 13 ans, les équipes sont encore mixtes et la bonne humeur règne pour toutes et tous au niveau des entraînements (voir photo) tout en découvrant la compétition au niveau des départements 04 et 05. Pour les catégories U15 (moins de 15 ans) et U17 (moins de 17 ans), le manque d'effectif n'a pas permis d'engager d'équipe féminine dans les championnats départementaux et régionaux.



Entraînement U13



L'équipe loisir



L'équipe sénior filles compétition

Les U15 qui sont restées fidèles au club ont pu s'entraîner avec les autres catégories d'âge, ce qui leur a permis de progresser, en espérant retrouver la compétition dès la saison prochaine. Les U17 ont été « surclassées » et ont donc participé tout au long de la saison au championnat sénior, ce qui les prépare vraiment bien pour les prochaines saisons.

### SÉNIORS FILLES : INTÉGRATION RÉUSSIE ET AMBITIONS FUTURES

L'équipe sénior filles 2024/2025 est donc composée de joueuses aguerries et de toute jeunes joueuses. L'objectif pour cette saison consistait surtout à intégrer ces jeunes joueuses et à les faire progresser dans ce championnat de 1<sup>ère</sup> division du Comité 13 : un saut par rapport aux compétitions U17 des Comités 04 et 05. A l'approche de la fin de saison, cet objectif est largement atteint et l'équipe séniors filles se situe dans la première moitié du tableau de cette compétition à 12 équipes. A moyen terme l'objectif consiste à fidéliser les joueuses (malgré les difficultés liées aux études supérieures hors de Manosque) et viser une montée au niveau pré-national.

### SECTION LOISIR : LA CONVIVIALITÉ DU HANDBALL MIXTE

Pour finir ce panorama des féminines à l'EP Manosque Handball, nous n'oublions pas la section loisir, où la mixité est bien établie et où aussi bien les entraînements que les matches avec les sections loisir des clubs voisins se passent vraiment dans la bonne humeur (voir photo).

### PERSPECTIVES ET ÉVÉNEMENTS À VENIR POUR LE HANDBALL FÉMININ À MANOSQUE

La fin de saison approchant à grands pas, l'EP Manosque Handball espère renforcer son effectif féminin pour la saison 2025/2026, et toutes celles qui ont envie de rejoindre le club seront les bienvenues, quel que soit leur niveau. Enfin, en avant-première, nous pouvons annoncer que deux matches de gala avec des équipes de première division féminine devraient se tenir à Manosque les 12 et 13 août prochains : de quoi régaler le public... Et susciter des vocations !



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr | 6304002@

ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball

# RETOUR SUR LES DERNIÈRES PERFORMANCES DE L'EPM ATHLÉTISME MANOSQUE



## MANOSQUE

Une fois de plus, l'EPM Athlétisme Manosque ne cesse de démontrer que ses athlètes sont en grande forme. Que ce soit en trail, en course sur route ou en athlétisme, les couleurs du club de Manosque ne cessent de briller !



### CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS – 8 MARS À MIRAMAS

Nouvelle médaille pour l'EPM ! **Antoine Petitprez** s'offre le bronze sur 800m aux Championnats de France Masters. Bravo champion !

### SEMI-MARATHON DE HYÈRES – 16 MARS

Sous un beau soleil, les coureurs de l'EPM Manosque ont brillé sur les **10 km ou le semi-marathon**. Une belle préparation pour le marathon de Paris pour Aurore, Florence, Kentin et Olivier. Félicitations à tous !



### RÉGIONAUX INDIVIDUELS MINIMES – 16 MARS À MIRAMAS

Encore de beaux résultats pour les jeunes du club ! Bravo à **Andrea** (malgré une blessure), à **Lise** pour sa belle course aux haies, ainsi qu' à **Mila** qui monte sur le podium

### TRAIL DES COLLINES DE COUDOUX – 16 MARS

C'est un moment fort partagé entre **Audrey et Alexia**, mère et fille, sur le parcours de 16 km au départ du château Saint-Hilaire. Bravo à toutes les deux !



### MARS BLEU – 22 MARS À LA ROCHETTE- MANOSQUE

Une fois de plus on peut compter sur les athlètes du club ! **Nombreux sont venus marcher ou courir pour la lutte contre le cancer colorectal**. Une mobilisation forte au Parc des Sports de La Rochette à Manosque !



### CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARCHE NORDIQUE - 22 MARS AUX MUREAUX (78)

Six marcheurs licenciés à l'EPM ont fièrement représenté le club aux **Championnats de France** : **Marjorie, Céline, Cathy, Pascal, Patrick** et leur **coach Florie** n'ont pas démerité. Bravo à toute l'équipe !



### TRAIL DU GARLABAN – 23 MARS

**Teresa et Aleksandr** ont défié les **29 km et 1700 m D+** du mythique **Trail du Garlaban**. Entre forêts, collines et panoramas sur la Méditerranée, le Ventoux et la Sainte-Victoire, ils ont savouré ce beau défi. Bravo à vous !



## INTERCOMITÉS DE MIRAMAS – 23 MARS

La saison hivernale s'est clôturée à Miramas avec de nombreux records personnels ! **35 athlètes et 3 jeunes juges du 04-05 étaient présents**. Merci aux bénévoles de l'EPM et des autres clubs. Bravo à toutes et tous !

## SECTION JEUNES (MINIMES À JUNIORS) DEMI-FOND / CROSS BILAN HIVER 2024-2025

La saison automne/hivers s'achève en beauté pour les jeunes avec de nombreux podiums départementaux, régionaux et nationaux ! L'équipe juniors a frôlé la qualification pour les Championnats de France de cross à Opio. Mais **Lucie** (junior), **Émilie Lugardon** (cadette), **Enzo Portner** (cadet) et **Loris Nahal** (minime) ont décroché leur qualification individuelle, avec une belle 3<sup>e</sup> place en équipe pour Loris avec la Région PACA. Nos jeunes ont également brillé dans le cadre scolaire (UNSS), représentant le lycée des Iscles de Manosque lors des finales nationales à l'Île de Loisirs de Val de Seine. L'équipe composée de **Chloé Maffren, Enzo Portner, Arthur Raymondo, Alexander Hamilton, Lucie et Émilie Lugardon** se classe 12<sup>e</sup> sur 48 équipes mixtes.



## SECTION ROUTE ADULTES CHAMPIONNATS DE FRANCE FFA DE 10 KM 30 MARS À COGOLIN

Trois athlètes de l'EPM ont décroché leur qualification : **Marie-Gaëlle Caton, Catherine Goasguen et Florent Diaz**. Sur un parcours exigeant et sous 25°C, tous ont donné leur maximum.

Pensée pour **Marie-Gaëlle**, victime d'une chute qui l'a contrainte à abandonner. Nous lui souhaitons un bon rétablissement et beaucoup de courage pour revenir encore plus forte.

**Catherine termine 8e de sa catégorie (M5F) en 48'51"** et **Florent 15e en M5H avec un chrono de 41'20"**. Bravo !

## INAUGURATION DE LA PISTE DE FORCALQUIER 5 AVRIL À FORCALQUIER

C'est une belle matinée pleine d'enthousiasme avec **110 enfants** qui se sont réunis pour fêter cette nouvelle piste de Forcalquier. Et une vague de podiums pour les Manosquins...



## L'EPM SUR TOUS LES FRONTS

Le printemps est là, et les courses s'enchaînent ! **Omy monte sur le podium**. Bravo aussi à **Yo et Ophélie** pour leur participation. **Razvan a mené une belle sortie trail de 14 km dans les collines de Saint-Paul**, avec un concours photo fleuri : **Lisbeth remporte le trophée ! Frédéric et Jérémy** étaient au départ du Trail de la Sainte-Victoire. En famille, **Su, Clément et Cyril ont parcouru les 17 km et 750 D+ du Trail des Contreforts du Piolit**.

## EN ROUTE POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE TRAIL

**Mathieu se prépare activement** pour le grand rendez-vous du 12 juillet à Val d'Isère : 34 km sous les encouragements de tout l'EPM !



## TRAIL DE LA SAINTE-VICTOIRE

Bravo à **Jérémy pour avoir concouru sur les 43 km et 1600 D+** du parcours Cézanne ! Un vrai défi sportif.



### 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

# LA RECETTE SUCRÉE

## VERRINES DE FROMAGE BLANC, GRANOLA ET CONFITURE DE FRAISES DOUCEUR PRINTANIÈRE

Préparation 10 min.

Un dessert ultra simple, sain et élégant, qui célèbre les beaux jours avec gourmandise. À servir en fin de repas, pour un brunch ou un goûter chic.



### PRÉPARATION

- Préparez les verrines : déposez une couche de granola au fond de chaque verrine.
- Ajoutez une couche généreuse de fromage blanc, lissée à la cuillère.
- Déposez ensuite une belle cuillère de confiture de fraises sur le dessus.
- Décorez avec quelques morceaux de fraises fraîches et une feuille de menthe pour une touche de fraîcheur.
- Servez bien frais !

Variante :

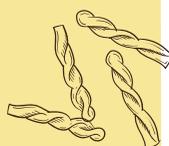
Remplacez la confiture de fraises par :

- **Confiture de fruits rouges** pour une note plus acidulée
- **Confiture de myrtilles** pour une touche sauvage
- **Confiture de framboises** pour un goût plus intense



### INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES

- 400 g de fromage blanc ou yaourt grec nature
- c. à soupe de confiture de fraises «Comtes de Provence»
- 120 g de granola croustillant (maison ou du commerce)
- Quelques fraises fraîches pour le décor
- Feuilles de menthe (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



# TRUITE FUMÉE, OEUF MOLLET ET ASPERGES VERTES



2 personnes



20 minutes

## Préparation

Rincer les asperges. Porter à ébullition une casserole d'eau salée, puis y ajouter les asperges entre 8 et 10 minutes. (vérifier la cuisson selon le calibre). plonger les asperges quelques secondes dans l'eau froide afin de les garder croquantes et de fixer leur couleur. Couper les asperges en deux ou trois et les placer dans un saladier.

Verser une grande cuillère d'huile d'olive, une cuillère de vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Verser la vinaigrette dans le saladier et mélanger les asperges.

Cuire les oeufs 6 minutes exactement dans une casserole d'eau bouillante. Les passer rapidement sous l'eau froide puis ôter délicatement leur coquille. Conserver sur une assiette.

Couper le gravelax dans le sens de la largeur 6 tranches de 1,5cm d'épaisseur environ à l'aide d'un couteau aiguisé.

Dans la partie supérieure de l'assiette, disposer les morceaux d'asperges assaisonnés en formant un nid. Déposer les 3 tranches de truite fumée dans la partie inférieure. Ajouter enfin l'œuf en le plaçant délicatement au centre du nid d'asperges. Servir aussitôt.

## Ingrédients

de chez Couleurs Paysannes

gravelax de truite fumée

une botte d'asperges vertes

2 gros oeufs

sel, poivre,

huile d'olive

vinaigre balsamique



Retrouvez + de recettes sur  
couleurs-paysannes.fr



Couleurs Paysannes 

3 MAGASINS - 100 PRODUCTEURS - 3000 RÉFÉRENCES

Valensole - Manosque - Venelles  
UNE COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS EN VENTE DIRECTE

# HOROSCOPE



BÉLIER

21/03 > 20/04

Avant d'agir, prenez le temps de réfléchir et ne vendez pas la peau de l'ours avant de l'avoir tué. Cette période sera riche en rebondissements, et vous verrez votre vie prendre un nouveau départ.



TAUREAU

21/04 > 21/05

Une fois de plus, vous avez le vent en poupe et vous brillez de tous vos feux. Difficile pour vous de voir la vie autrement qu'à travers votre légendaire positivisme.



GÉMEAUX

22/05 > 21/06

Avec le passage de Vénus dans votre signe, l'amour vous donne des ailes et vous offre un véritable bol d'oxygène. Vous rayonnez, et cela se voit : le bonheur se lit sur votre visage.



CANCER

22/06 > 22/07

Après une période zen, une phase de stress pourrait atteindre son paroxysme. Votre caractère, parfois difficile à gérer, risque de refaire surface, créant à nouveau un certain vide autour de vous.



LION

23/07 > 23/08

Vous, habituellement si battant, baissez soudainement les bras durant cette période. Un petit coup de fatigue se fait sentir et vous prive de l'énergie nécessaire pour réaliser vos projets, qui sont pourtant votre moteur au quotidien.



VIERGE

24/08 > 22/09

Vous voilà bien troublé : rien ne va plus dans votre vie sentimentale, et l'on dirait qu'un véritable tsunami s'annonce. Prenez du recul avant de prendre une décision définitive que vous pourriez regretter.



BALANCE

23/09 > 23/10

Vous retrouvez l'amour, celui qui, depuis de nombreux mois — voire des années — semblait avoir disparu, laissant un arrière-goût de défaite. Mais le temps a œuvré en votre faveur : l'amour est de retour, et cette fois, pour durer.



SCORPION

24/10 > 22/11

Qu'il s'agisse de conflits sur le plan professionnel ou sentimental, vous endossez soudainement le rôle de Calimero, persuadé que ce que vous vivez est vraiment trop injuste.



SAGITTAIRE

23/11 > 21/12

De nombreux projets voient le jour : vous n'êtes plus seulement dans l'idée, mais bien dans l'action. En cette période, vous mettez tout en œuvre pour transformer vos rêves en réalité.



CAPRICORNE

22/12 > 20/01

Pourriez-vous, une fois, montrer votre autorité et vous positionner au sein de votre famille ? Les enfants doivent être recadrés et ne pas jouer les copains, mais plutôt assumer leur rôle au sein du noyau familial.



VERSEAU

21/01 > 18/02

Si vous ne cherchez pas systématiquement à avoir raison et à tout diriger, vous verriez que l'entente s'installerait dans un ciel zen, et la complicité en famille reprendrait son cours naturel.



POISSONS

19/02 > 20/03

Ne lâchez rien et laissez-vous guider par la chance qui vous tend les bras, offrant la possibilité d'une nouvelle évolution dans votre vie. Croyez en vous, et l'univers vous remettra la clé de voûte de votre réussite.

# weldom

Bricoler • Jardiner • Décorer

L'équipe  
Weldom Manosque  
est heureuse de  
vous accueillir

Du lundi au samedi  
de 7h à 20h

Le dimanche  
de 9h à 18h



**weldom** Manosque  
Bricoler • Jardiner • Décorer Bas Saint-Lazare

Ouvert du lundi au samedi  
de 7h à 20h,  
le dimanche de 9h à 18h



Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement. Ne pas jeter sur la voie publique.  
Édité par **MEDIAPOSTE** - RCS Lyon 331 648 014.