



# LIQUIDATION\*

*Linge de Maison Canapés et décoration  
Vêtements Hommes et Femmes*



**MON HOME'**  
*et moi*

**EX INTERIOR'S**

**MANOSQUE | CENTRE-VILLE**

Du 24 octobre au 24 décembre \* Récépissé N° 2025-04

**AVANT CHANGEMENT TOTAL...**

# GRÉOUX-LES-BAINS.

ANIMATIONS  
MUSICALES

FILM

LECTURES

RANDONNÉE

GOURMANDE

DÉGUSTATIONS

# LE GRAND BOUILLON

FESTIVAL DES SOUPES

3ème édition

DU 14 AU 16  
NOVEMBRE  
2025

Découvrez  
le programme  
détaillé en scannant  
le QR Code



PAYS  
DE MANOSQUE

TOURISME & CONGRÈS

Haute Provence



terre d'Oc



# 19/ANS

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EUROL AU CAPITAL DE 5000€

RCS MANOSQUE 851 680 702

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION  
& RÉDACTRICE EN CHEF

**SOPHIE GUIOU**

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



# irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



## édito #197 • Novembre 2025

Mine de rien, on glisse doucement vers la fin de l'année et on commence à penser aux traditionnelles fêtes. On peut déjà flâner sur les marchés d'avant-Noël, comme ceux de Montfuron ou de Sainte-Tulle. C'est l'occasion de découvrir des pépites artisanales locales et de trouver les cadeaux originaux à déposer au pied du sapin. Comme chaque année, ne manquez pas le Salon Arts et Gourmandises, qui se tiendra à Manosque les 29 et 30 novembre. Vous y découvrirez des artisans de bouche et des créateurs locaux ravis d'échanger avec vous. Et petit plus : en présentant la page de publicité sur le stand de la Chambre des Métiers et de l'Artisanat, un cadeau vous sera remis !

Une fois de plus, on met à l'honneur les commerces locaux, même si les mois filent vite, on ne perd pas de vue qu'ils ont toujours besoin de nous.

C'est le moment de découvrir leurs offres dans le magazine et de leur rendre une petite visite. Et si, en ce mois de novembre, on prenait enfin soin de soi ? Il n'est jamais trop tard pour se reprendre en main. Découvrez dans le cahier santé des professionnels prêts à vous accompagner. On ne procrastine plus : on se fait du bien !

Enfin, comme chaque mois, l'agenda est bien rempli. La saison des lotos commence : c'est le moment de tenter votre chance, notamment avec le traditionnel loto du Lions Club de Manosque. Vous aurez peut-être la chance de remporter un lot tout en soutenant une belle cause.

Je vous laisse découvrir tout cela au fil de votre lecture, et nous nous retrouverons pour le dernier numéro de l'année début décembre.

Sophie GUIOU

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



## Un commissaire-priseur en tournée en Provence

# Expertisez vos objets d'art à Digne-les-Bains et Manosque

Vous possédez peut-être un trésor sans le savoir.

Bijoux, tableaux, souvenirs de famille... Chaque pièce raconte une histoire, mais quelle est sa valeur réelle ? Plutôt que de vous déplacer, l'expertise vient jusqu'à vous.

### Digne-les-Bains

→ Jeudi 23 octobre et

→ Jeudi 4 décembre

de 9h30 à 13h

Hôtel Kyriad,

3 Impasse Houdry Za St Christophe

### Manosque

→ Jeudi 23 octobre

→ Jeudi 4 décembre

de 14 à 18h

Hôtel Best Western,

80 boulevard Charles de Gaulle



SUR RENDEZ-VOUS  
DAMIEN LECLERE  
06 20 14 33 43  
DL@ROSSINI.FR

**ROSSINI**  
7 rue Drouot 75009 Paris

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

## SORTIE LE 5 NOVEMBRE



### T'as pas changé

Suite à la disparition de l'un de leurs camarades de classe, quatre anciens lycéens décident, 30 ans après leur bac, de réunir toute leur promo à l'occasion d'une fête, comme à l'époque. Véritable déclaration d'amour aux années 90, T'AS PAS CHANGÉ dresse le portrait hilarant et grinçant de ces quinquas que des retrouvailles vont bouleverser à jamais...



### Predator: Badlands

Dans le futur sur une planète lointaine, un jeune Predator, exclu de son clan, trouve une alliée improbable en la personne de Thia et entreprend un voyage en territoire hostile, à la recherche de l'adversaire ultime.

## SORTIE LE 12 NOVEMBRE



### Insaissables 3

Les Cavaliers sont de retour pour le braquage le plus impressionnant jamais imaginé ! Accompagnés d'un groupe de jeunes magiciens qui espèrent suivre leur trace, ils vont devoir repousser les limites de l'illusion pour orchestrer leur tour le plus spectaculaire : dérober le joyau le plus précieux du monde des mains d'une redoutable organisation criminelle...



### Les Réveurs

Élisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture à l'hôpital Necker avec des adolescents en grande détresse psychologique. À leur contact, elle replonge dans sa propre histoire : son internement à 14 ans. Peu à peu, les souvenirs refont surface. Et avec eux, la découverte du théâtre, qui un jour l'a sauvée.

## SORTIE LE 19 NOVEMBRE



### Dossier 137

Le dossier 137 est en apparence une affaire de plus pour Stéphanie, enquêtrice à l'IGPN, la police des polices. Une manifestation tendue, un jeune homme blessé par un tir de LBD, des circonstances à éclaircir pour établir une responsabilité... Mais un élément inattendu va troubler Stéphanie, pour qui le dossier 137 devient autre chose qu'un simple numéro.



### Jean Valjean

1815. Jean Valjean sort du bagne, brisé, rejeté de tous. Errant sans but, il trouve refuge chez un homme d'Église, sa sœur et leur servante. Face à cette main tendue, Jean Valjean vacille et, dans cette nuit suspendue, devra choisir qui il veut devenir.

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE**

Consultation par téléphone **06 01 26 65 40** en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

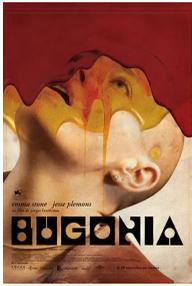
THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in une question **GRATUITE !**

Envoyez votre question, votre date de naissance et le code **MOUV-NOV** à l'adresse : [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

**SORTIE LE 26 NOVEMBRE**



### Bugonia

Deux hommes obsédés par la conspiration kidnappent une grande PDG, convaincus qu'elle est un extraterrestre qui a l'intention de détruire la Terre.



### Zootopie 2

Zootopie 2 permettra de retrouver le savoureux duo de choc formé par les jeunes policiers Judy Hopps et Nick Wilde, qui, après avoir résolu la plus grande affaire criminelle de l'histoire de Zootopie, découvrent que leur collaboration n'est pas aussi solide qu'ils le pensaient lorsque le chef Bogo leur ordonne de participer à un programme de thérapie réservé aux coéquipiers en crise...

**SORTIE LE 3 DÉCEMBRE**



### The Shadow's Edge

Un mystérieux mafieux et ses 7 fils adoptifs manipulent et ridiculisent la police en piratant le système de surveillance ultramoderne de la ville, dans le but de récupérer une fortune en cryptomonnaie. La police devenue impuissante doit faire appel à un ancien expert qui va s'associer avec une jeune policière à laquelle il est lié par un secret qu'elle ignore. Une partie d'échec commence alors, où les cerveaux et la loyauté seront mis à l'épreuve.



### Gérald le conquérant

Il s'appelle Gérald. Son objectif : redorer le blason de sa région de cœur, la Normandie. Sa méthode : bâtir le plus grand parc d'attractions du pays, à la gloire de Guillaume le conquérant. Et pour y parvenir, il est prêt à aller loin, très loin... Retenez bien ce prénom, car il va marquer l'Histoire !

# LIQUIDATION\*

MON HOME' et moi | EX INTERIOR'S

*Linge de Maison Canapés et décoration  
Vêtements Hommes et Femmes*



## On change tout...

Du 24 octobre au 24 décembre 2025 - \*Récupéré N° 2025-04

18 avenue J. Giono | MANOSQUE (à côté de Monoprix)

**Du mardi au samedi**  
**NON-STOP 9h30-18h30 - Jeudi : 9h30 - 12h / 14h30 -18h30**

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

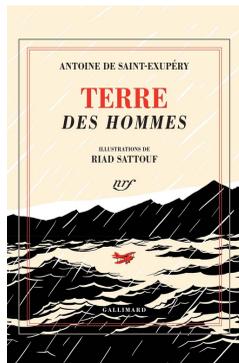
LIBRAIRIE JAU  BERT

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

## TERRE DES HOMMES

**Antoine de Saint-Exupéry**  
Illustré par Riad Sattouf  
Editions Gallimard

Au Terre des hommes est pour Riad Sattouf un texte fondateur qu'il ne cesse de relire depuis l'adolescence. L'auteur de L'Arabe du futur y a trouvé la grande métaphore de l'âge adulte à venir ; il y puise une force vitale, un élan vers le monde qu'il chérit. En l'enrichissant aujourd'hui de cent



cinquante illustrations, il nous invite à redécouvrir ce chef-d'oeuvre, où Antoine de Saint-Exupéry raconte son expérience de jeune pilote dans l'aviation postale : émotions puissantes face à la nature, vol de nuit perdu au-dessus de la mer, solitude du désert africain, périls dans les Andes, fraternité entre pilotes, rencontres des civilisations... Au-delà de la force graphique, de la synthèse visuelle et de l'humour discret des images, le langage du dessinateur sublime le lien qu'établit Saint-Exupéry entre la grande aventure et ce qui constitue notre humanité.

## UN AMOUR INFINI

**Ghislaine Dumant**  
Editions Albin Michel

Elle est descendue en retard, elle voulait encore fumer une cigarette, fumer seule, une fois de plus. Pour sentir le temps qui passe, ne plus savoir qui elle est, ni ce qu'on peut vouloir d'elle. Ce roman installe le lecteur au coeur d'une rencontre de trois jours sur l'île de Ténérife, en juin 1964, prévue mais bouleversée par un

Ghislaine Dumant  
Un amour infini



événement tragique, entre un astrophysicien d'origine hongroise qui a dû fuir l'Europe et s'exiler aux États-Unis et une mère de famille française. Alors que rien ne devrait les rapprocher, leurs conversations sur leurs passés distincts et l'exploration de l'île vont les ouvrir profondément l'un à l'autre. Le ciel, l'univers, l'histoire de la Terre...

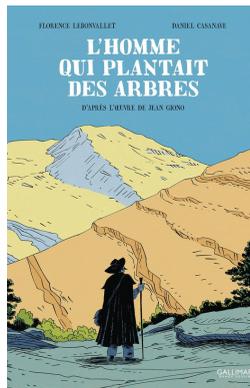
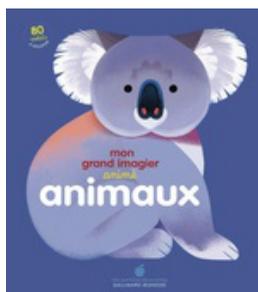


## JEUNESSE

### MON IMAGIER ANIMÉ ANIMAUX

**Editions Gallimard jeunesse**

Un imagier plein d'animations pour éveiller la curiosité des tout-petits et leur apprendre le nom des animaux. Des plus proches de nous à ceux qui ont disparu, découvrez les animaux dans leur habitat : la maison, la ferme, la forêt, la montagne, la mer, la savane, la jungle, la banquise et le désert. - Des questions-réponses qui aiguisent la curiosité et favorisent l'échange. - Des images légendées afin d'enrichir son vocabulaire. - Des volets à manipuler, pour une approche ludique pleine de surprises. - Des onglets pour repérer les milieux naturels. - De superbes illustrations, précises et tendres, pour observer le monde animal. Une manière ludique d'enrichir le vocabulaire des tout-petits sur la nature et de s'émerveiller avec eux des pouvoirs étonnants des animaux !



## L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES

d'après l'oeuvre de Giono

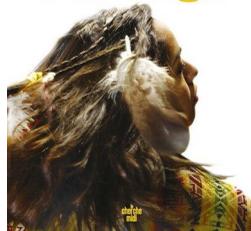
**Florence Lebonvallet et Daniel Casanave**  
Editions Gallimard BD

Elzéard Bouffier, berger solitaire des Alpes arides et venteuses de Haute-Provence, comprend un jour que son pays meurt par manque d'arbres. Il se donne alors une mission d'une simplicité qui confine au merveilleux : planter des arbres. Des centaines de milliers d'arbres. Une fable merveilleuse.

## LA FILLE SAUVAGE

Jim Fergus

**Jim Fergus**  
La Fille Sauvage



**Editions Cherche Midi**

Elle est descendue en retard, elle voulait encore fumer une cigarette, fumer seule, une fois de plus. Pour sentir le temps qui passe, ne plus savoir qui elle est, ni ce qu'on peut vouloir d'elle. Ce roman installe le lecteur au coeur d'une rencontre de trois jours sur l'île de Ténérife, en juin 1964, prévue mais bouleversée par un événement tragique, entre un astrophysicien d'origine hongroise qui a dû fuir l'Europe et s'exiler aux États-Unis et une mère de famille française. Alors que rien ne devrait les rapprocher, leurs conversations sur leurs passés distincts et l'exploration de l'île

vont les ouvrir profondément l'un à l'autre. Le ciel, l'univers, l'histoire de la Terre... Les sujets de l'astrophysicien rejoignent la sensibilité de celle qui a observé le mystère de la toute petite enfance et a toujours eu une approche sensitive des êtres. Leur désir réciproque va s'accompagner de la puissance des éléments qui les entourent.

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

## L'ILE DES MOOKIES

**A partir de 4 ans – 10 minutes - 2 joueurs**

L'île des Mookies est un jeu rapide pour 2 joueurs qui fera l'unanimité chez les petits et les grands. Collectionnez le plus de Mookies de chaque famille pour gagner des trophées ! Arriverez-vous à obtenir les cartes brillantes des Mookies Légendaires ? Et surtout... attention à cette drôle d'araignée qui n'attend qu'une occasion de vous jouer un mauvais tour !



ENFANT

## MISSION DÉTECTIVE : LE SILENCE DE L'OMBRE

**A partir de 16 ans – 10 à 12 heures – 1 à 5 joueurs**

Mission Détective propose bien plus qu'un simple jeu d'enquête. En combinant le plaisir de se retrouver entre ami(e)s autour d'une table avec des documents, des indices, des énigmes et des objets à manipuler, l'expérience prend une nouvelle dimension grâce à une interface numérique sophistiquée.

- + Plus de 100 éléments physiques à analyser
- + Plus de 30 interrogatoires à mener
- + Des 10èmes de visites virtuelles de lieux bien réels
- + Des énigmes uniques à résoudre
- + La psychologie d'un tueur à décrypter



EXPERT

## PRÉSAGES

**A partir de 10 ans – 30 minutes – 4 à 6 joueurs**

Dans Présages, vous faites équipe pour vous débarrasser de vos cartes jusqu'à ce qu'il ne vous en reste plus qu'une en main. Chacune de vos cartes interagit avec les cartes jouées par votre partenaire, ainsi qu'avec celles de vos adversaires, vous devez donc les jouer au bon moment ! L'avenir est entre vos mains, saurez-vous en tirer le meilleur parti ?



FAMILLE

## DUEL POUR LA TERRE DU MILIEU- LE SEIGNEUR DES ANNEAUX

**A partir de 10 ans – 45 minutes – 2 joueurs**

Compétences, gonflez votre trésor, placez des forteresses sur le plateau central, faites bouger vos troupes, rattrapez Frodon avec votre Nazgul avant qu'il n'atteigne la Montagne du Destin, faites des alliances avec les Peuples Libres.

Vous remportez immédiatement la partie en remplissant l'une des 3 conditions de victoire : accomplir la Quête de l'Anneau (ou rattraper Frodon), rassembler le soutien de 6 Peuples différents, ou conquérir la Terre du Milieu.



INITIÉS

# LE TRÈFLE FOOD TRUCK, AUTHENTICITÉ, CONVIVIALITÉ ET CUISINE MAISON

Depuis le 3 juin 2025, un vent de nouveauté souffle sur la zone industrielle Saint-Maurice à Manosque. Aux commandes du Trèfle Food Truck, Tiago, Sónia et Sandra, ont fait de leur rêve une réalité : proposer une cuisine généreuse, inspirée de leurs racines et de leurs voyages.



## MANOSQUE

### UNE BELLE AVENTURE HUMAINE

Le nom « Le Trèfle » s'inspire du trèfle à quatre feuilles, symbole de chance et d'unité, qui accompagne Tiago et Sónia depuis le début de leur histoire. Arrivé à Dabisse en 2016, Tiago s'est rapidement intégré dans la région. Sónia l'a rejoint en 2021, marquant le début d'un projet de vie et d'entreprise à deux, fondé sur le travail, la passion et la persévérance.

Aux côtés de sa sœur Sandra Andrade, formée à la restauration, Tiago met à profit son expérience dans la gastronomie haut de gamme au Portugal. Polyglotte, il accueille ses clients dans quatre langues (portugais, français, anglais, espagnol), créant une ambiance conviviale et ouverte à tous.



### UNE CUISINE MAISON, RICHE EN SAVEURS ET EN GÉNÉROSITÉ

La carte du Trèfle reflète une cuisine de cœur, simple mais soignée, où chaque plat est préparé sur place, avec des produits frais, locaux et de saison. Les sandwiches gourmands font le bonheur des amateurs : du classique mais délicieux jambon-beurre à l'Américain bien garni, en passant par le fameux Bifana d'Or (uniquement le vendredi), une spécialité portugaise à base de porc mariné, servie dans un pain moelleux...

Les amateurs de burgers craqueront pour les deux incontournables de la maison : Le Trèfle Poulet et le Trèfle Deluxe, généreusement garnis et pleins de saveurs.

Si vous avez une petite faim, l'offre reste variée : frites dorées à point, beignets de morue croustillants, rissoles de viande, barquette de salade ou encore tenders maison combleront les petits creux.

Chaque jour, un plat du jour "fait maison" vient enrichir la carte : un plat mijoté, une grillade ou une spécialité inspirée du Portugal, selon la saison et les envies du chef.



### FOOD TRUCK LE TRÈFLE : LA RENCONTRE DU GOÛT ET DE LA PASSION

Et pour terminer sur une note sucrée, place aux desserts maison : salade de fruits, mousse au chocolat, Pastel de Nata... tout est préparé avec soin et gourmandise. Boissons chaudes et boissons fraîches viendront bien évidemment agrémenter votre repas.

Les fournisseurs locaux tiennent une place essentielle, à commencer par la boulangerie qui confectionne chaque matin le pain du Trèfle, gage de fraîcheur et d'authenticité.

### UN LIEU CONVIVAL ET BIEN SITUÉ

Situé à deux pas de l'autoroute, le food truck bénéficie d'un grand parking, de sanitaires à proximité, d'une terrasse abritée de 20 places et d'une surveillance municipale pour un confort optimal.

Il est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 15h (repas) et jusqu'à 17h pour les boissons, à l'entrée de la ZI Saint-Maurice à Manosque.

D'autre part vous pouvez retrouver le food truck tous les jeudis soirs, devant la mairie de Volx, de 18h30 à 22h, pour un rendez-vous gourmand désormais incontournable.

### UNE PHILOSOPHIE SIMPLE : QUALITÉ ET CONVIVIALITÉ

Le Trèfle Food Truck mise sur la rapidité, l'efficacité, le respect strict des normes d'hygiène et de sécurité, et une qualité irréprochable à prix abordables.

« Notre objectif est de continuer à nous développer dans la région, de réinvestir localement et de contribuer à faire grandir encore davantage ce territoire qui nous a accueillis », confient Tiago et Sónia.

Le Trèfle peut aussi être présent lors d'évènements. N'hésitez pas à les contacter !



#### FOOD TRUCK «LE TRÈFLE»

Du lundi au vendredi 9h - 15h et jusqu'à 17h pour les boissons

ZI St Maurice - Manosque  
Le jeudi soir de 18h30 à 22h  
Devant la mairie Volx.

Tél. 07 61 00 66 09

Suivez Le Trèfle sur les réseaux pour avoir les menus de la semaine :

Facebook : Le Trèfle - Food truck  
Instagram : letrefle\_foodtruck

# LE MARCHÉ DE L'AVANT NOËL DE MONTFURON ANNONCE LE DÉBUT DES FESTIVITÉS!

Montfuron se prépare à accueillir le 8<sup>e</sup> Marché de l'avant Noël ! Organisé par l'association «Les Lys des Champs» et la Commune de Montfuron, ce marché a pour objectif, comme tous les ans de récolter des fonds pour les enfants de l'école. Rendez-vous le dimanche 16 novembre, de 9h à 18h, pour une journée riche en surprises.

ÉVÈNEMENTS

## MONTFURON

Comme tous les ans, l'association de Parents d'élèves de l'école de Montfuron, en collaboration avec la mairie, vous a concocté pour cette 8<sup>e</sup> édition du **Marché de l'avant Noël** un beau programme. Rappelons que ce marché servira à récolter des fonds au profit de l'unique classe du village, afin de **financer les projets pédagogiques des élèves**.

### DES ANIMATIONS POUR TOUS

Tout au long de la journée, petits et grands pourront profiter de **nombreuses activités gratuites**. Les enfants auront la possibilité de participer à un **atelier créatif**, de **se faire maquiller** ou encore de partir en **balade à poney**. Un **concert** et une **démonstration de danse** viendront compléter ce programme festif. Autre temps fort à ne pas manquer : un **spectacle équestre par les lutins du Haras des K de Céreste**.

### LA VENUE DU PÈRE NOËL

Moment très attendu, le **Père Noël fera une arrivée extraordinaire** pour distribuer des friandises et poser avec les enfants dans

un **espace photo** spécialement prévu. Une **crèche sera également installée** pour vous plonger pleinement dans l'ambiance de Noël.

### SHOPPING ET GOURMANDISES

Cette journée sera aussi l'occasion de **flâner devant les stands des nombreux exposants** qui proposeront une **variété de produits artisanaux**. Une belle opportunité pour **anticiper ses achats et trouver de magnifiques cadeaux à déposer au pied du sapin**. Pour combler les petites faims et éteindre la soif, une **buvette tenue par l'association Les Lys des Champs sera à disposition**. L'équipe de parents volontaires vous y accueillera avec le sourire  
*Petit plus pratique : le règlement par carte bancaire sera accepté.*

Ainsi, chacun pourra participer à cette noble cause, qui vise à **soutenir les projets pédagogiques de l'école de Montfuron**. Les enfants, leurs enseignants ainsi que les parents vous remercient chaleureusement par avance et comptent sur votre présence.



## MARCHÉ DE L'AVANT NOËL - MONTFURON

Dimanche 16 novembre 2025 - 9 h-18h

leslysdeschamps.asso.parents@gmail.com

Facebook : Les Lys des champs  
ou Commune de Montfuron

# CHANTS DU MONDE ET TRÉSOR D'ÉGLISE À AUBIGNOSC LE 8 NOVEMBRE

Entre art, mystère et solidarité, l'église Saint-Julien d'Aubignosc s'apprête à vibrer au son du chœur Cante la Vido. Le 8 novembre, un concert exceptionnel sera donné pour redonner vie à un tableau religieux abîmé, mêlant émotion musicale et sauvegarde du patrimoine.

ÉVÈNEMENTS

## AUBIGNOSC

### L'ART AU SERVICE DE L'ART...

Un **tableau abîmé**, une scène religieuse énigmatique et... un **concert pour l'aider à retrouver ses couleurs**. Voilà le pari de l'association Les Amarines Patrimoines et Solidarité. Le **samedi 8 novembre à 19h30**, l'église Saint-Julien d'Aubignosc accueille un événement original : une **soirée musicale au profit de la restauration d'une œuvre oubliée**. La musique sera assurée par le **chœur Cante la Vido, ensemble vocal mixte** créé en 2018 et basé à Pierrevert. **Une trentaine de choristes, dirigés par Francis Lejeune**, vous feront voyager à travers **des chants du monde, profanes et sacrés**, interprétés à cappella. Fidèle à ses valeurs de bienveillance, le **chœur chante exclusivement pour des causes solidaires ou patrimoniales**.

Avec son entrée libre et sa participation au chapeau, **chacun pourra contribuer à écrire une nouvelle page de l'histoire de ce tableau**, exposé pour l'occasion.



Les Amarines lancent par ailleurs un appel aux spécialistes de la peinture religieuse : **toute expertise est bienvenue pour percer le mystère de cette œuvre**.

Soutenue par Fréquence Mistral Sisteron, la soirée promet une **rencontre unique entre musique, patrimoine et enquête historique**.



## VOIX D'AILLEURS ET SOUFFLE DU TEMPS

Samedi 8 novembre 2025 - 19h30

Eglise St Julien - Aubignosc

Entrée libre, participation au chapeau

# RALLYE VTT DE NOËL, C'EST REPARTI POUR UNE NOUVELLE ÉDITION !



## MANOSQUE

Vous l'attendiez ? Le Rallye VTT de Noël revient à Manosque le dimanche 7 décembre 2025 pour une nouvelle édition aussi festive que sportive ! Trois ans après sa relance par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et les Cycles Bachelas, en partenariat avec les villes de Manosque, de Volx et la société Evenvie, cette épreuve mythique s'annonce comme la grande fête du vélo tout-terrain de la fin d'année.

Ici, pas de chronomètre ni de classement : l'esprit du Rallye reste le même : partage, convivialité et plaisir de rouler avant tout.



### TROIS PARCOURS, UN MÊME ESPRIT

Que vous soyez **débutant, sportif régulier ou passionné confirmé**, vous trouverez votre bonheur parmi les trois parcours proposés.

Le **parcours vert**, tracé autour du parc de La Rochette à Manosque, est **idéal pour les familles et les novices** : accessible, ludique et sans difficulté technique. **Vous pourrez le parcourir à votre rythme, autant de fois que vous le souhaitez.**

**Pour les plus aguerris, place aux circuits : bleu (25 km / 650 m D+) et rouge (35 km / 1300 m D+).** Ces boucles exigeantes combinent **efforts physiques et plaisir du pilotage, sur les plus beaux sentiers de la région.**

Et bonne nouvelle : **les deux tracés se croisent régulièrement**, vous pourrez adapter votre itinéraire selon votre forme du jour. Notez qu'il faut compter entre 2 et 4 heures pour effectuer le parcours bleu, et entre 3 et 5 heures pour le rouge.



### ROULEZ, DÉGUSTEZ, PARTAGEZ : C'EST LE RALLYE VTT DE NOËL !

### UN RAVITAILLEMENT DIGNE D'UN RÉVEILLON

Au Rallye VTT de Noël, le ravitaillement est bien plus qu'une pause : c'est une tradition ! Si vous faites le parcours bleu ou le rouge, vous retrouverez à **Volx, l'ambiance gourmande qui a fait la renommée de l'événement.**

Au menu : huîtres, foie gras, vin chaud, et bien d'autres surprises pour ravir les papilles.

Un espace « sucré » sera réservé aux **enfants**, et un gardiennage de vélos permettra à chacun de savourer ce moment sans souci. Le tout, dans une atmosphère conviviale et chaleureuse, fidèle à l'esprit de Noël.

**Pour le côté pratique :**

**Départs :** Depuis le parc de La Rochette

■ entre 8 h et 10 h pour le rouge

■ entre 8 h et 10 h 30 pour le bleu,

■ entre 8 h à 12 h pour le vert.

Trois ans après sa relance, le Rallye VTT de Noël fait son grand retour ce dimanche 7 décembre. L'événement, ouvert aux familles, aux enfants comme aux passionnés de vélo les plus aguerris, propose une journée sportive et conviviale placée sous le signe de la fête et du partage.

L'inscription est possible en ligne sur [www.paysdemanosque.com/rallye-vtt-noel-2025.html](http://www.paysdemanosque.com/rallye-vtt-noel-2025.html), aux Cycles Bachelas ou à l'Office de tourisme de Manosque.

**Tarif :** 18 € en prévente jusqu'au 5 décembre à midi (20 € sur place le jour J).



### UNE HISTOIRE QUI ROULE ENCORE

Pendant plus de vingt ans, **entre 1990 et 2011, le Rallye VTT de Noël a fait vibrer Manosque et ses environs.** Des milliers de participants, des ravitaillements légendaires, et une ambiance unique mêlant sport, gastronomie et convivialité. Guy Bachelas, figure emblématique de l'événement, se souvient des premières huîtres servies « pour plaisanter »... avant qu'elles ne deviennent un incontournable. **Jusqu'à 144 douzaines d'huîtres, des centaines de toasts de foie gras et des buffets géants ont marqué les esprits.**

Cette année encore, **le Rallye perpétue cette tradition festive : du VTT, des sourires et un grand bol d'air provençal avant les fêtes.** Alors, prêts à enfourcher votre vélo ?



**RALLYE VTT DE NOËL**  
Dimanche 7 décembre 2025

Parc de la Rochette Manosque

Inscriptions :

[www.paysdemanosque.com/rallye-vtt-noel-2025.html](http://www.paysdemanosque.com/rallye-vtt-noel-2025.html)



Flashez le code pour vous inscrire

Inscriptions possibles à l'Office de Tourisme de Manosque ou dans un magasin de cycles Bachelas



ÉVÈNEMENT !

LE SHOWROOM DES GRANDES VOUS PROPOSE SA

**LIQUIDATION\***

AVANT CHANGEMENT TOTAL...

LINGE DE MAISON ET LIT

Sylvie Thiriez  
Linge de maison pour la tribu

dorelan®  
dormire bene vivere meglio  
Lits design

CANAPÉS ET DÉCO

HOME SPIRIT  
FRANCE

Haomy

Vent du Sud

VÊTEMENTS HOMME & FEMME

B.  
BRANDTEX  
Real Style. Real Women

DOS  
GALGOS

MON HOME'  
et moi  
EX INTERIOR'S

**2 mois** pour faire des cadeaux  
à toute la famille et aux amis !

Chaque semaine de **nouvelles offres**,  
**Mieux** que le Black Friday,  
**Noël** avant l'heure...

\* Liquidation du 24 octobre au 24 décembre 2025 - \* Récépissé N° 2025-04

MON HOME'  
et moi  
Mode | Maison

Avant le déménagement en centre-historique dans l'Hôtel Particulier  
«La Salamandre» rue Guilhempierre, **retrouvez dans la boutique**  
de l'avenue Jean Giono un large choix de produits...  
d'articles tels que :

Parures de lit, **plaids, coussins, couettes, couvertures, oreillers,**  
**torchons, serviettes, vaisselles, canapés, lampes, tableaux, rideaux,**  
**vêtements hommes, vêtements femmes...**

Rendez-vous en boutique pour découvrir tous les univers  
du **showroom des grands marques** unique dans le département !

MON HOME'  
et moi

Bienvenue, pour vos offres originales et de qualité au 18 avenue Jean Giono - Manosque  
Nos horaires Mardi, mercredi, vendredi, samedi NON-STOP 9h30 / 18h30  
Jeudi 9h30 - 12h / 15h30 - 18h30

Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com



# LE GRAND BOUILLON, 3<sup>E</sup> ÉDITION LA FÊTE DES SOUPES ET DES SAVEURS LOCALES !



## GRÉOUX-LES-BAINS

Les 14, 15 et 16 novembre la cité thermale vous convie sa 3<sup>e</sup> édition du Grand Bouillon, le festival des soupes qui célèbre les légumes d'automne, les producteurs locaux et la richesse du terroir le tout à travers des animations et dégustations...

Depuis sa première édition en novembre 2023, **Le Grand Bouillon rencontre un succès grandissant**. Symbole du partage et de la convivialité, cet événement met la soupe à l'honneur sous toutes ses formes : butternut, poireaux, lentilles ou patates douces... les légumes de saison y mijotent dans des recettes généreuses qui célèbrent l'art de vivre et la mémoire culinaire.

Durant trois jours, **l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque vous a concocté un programme aussi savoureux que festif**.



### Vendredi 14 novembre

17h - Médiathèque Lucien Jacques

#### ► Lectures à voix hautes

#### Une bouillon de mots savoureux

Les bibliothécaires et leurs complices vous invitent à **une dégustation littéraire** pas comme les autres : installez-vous et laissez-vous emporter par un bouillon de lectures gourmandes pour l'esprit !

18h30 - Hôtel Spa Restaurant Villa Castellane

#### ► Soupe aux Livres

#### Un moment à savourer, entre mots et bouillon

Un moment chaleureux **autour des livres et de la soupe, en compagnie de René Frégni, Marie Delabos et la librairie Histoire de Lire.**

La cheffe Justine Cassini (restaurant Le Pavillon) proposera **une soupe originale spécialement créée pour l'occasion**.

Possibilité de dîner sur place avec la formule "Grand Bouillon" (réservation au 04 13 37 46 06).

### Samedi 15 novembre

de 7h30 à 13h30 - Devant les Thermes

#### ► De la douceur au grand bouillon

Dès le lever du jour, le rendez-vous est devant les Thermes pour **une matinée pleine de saveurs et de découvertes !**

De 7h30 à 10h

#### ► Douceurs du matin

La matinée commencera en douceur avec des **dégustations sucrées** proposées par : L'Éclat Chocolaterie, la Maison Durandeu et Terre d'Oc. Profitez-en pour en apprendre plus sur leur savoir-faire artisanal lors de visites d'usine <https://www.terredoc.com/>

Dès 10h

#### ► Place aux soupes !

Les chefs Frédéric Carayon (Le Massalia), Alexandre Mille (Cala Manger et Boire), Éric Milard (Le Bistrot du Casino) et Justine Cassini (Le Pavillon) présenteront leurs créations, préparées avec les légumes des maraîchers locaux et réchauffées sur le Tonneau Gourmand à induction (fabriqué à Villeneuve).

La Vinaigrerie de Haute-Provence apportera une touche d'originalité avec ses vinaigres exclusifs, et La Ferme de Pigette proposera à la vente des légumes de saison.

**Ambiance musicale de 10h à 13h** avec Justyne Band.

Dès 19h - Cala manger et boire

#### ► Soirée Soupe & Groove

**Place au Bal Soupe** : une soirée festive et dansante animée par un DJ, chez Cala Manger & Boire, pour faire chauffer la piste et savourer de bonnes soupes dans **une ambiance survoltée**. Réservations conseillées.



## LE GRAND BOUILLON, UN MOMENT CONVIVAL POUR LA FIN DE LA SAISON

### Dimanche 16 novembre

9h - Club Domaine de Château Laval (Vacances Bleues)

#### ► Randonnée-Quiz & Dégustations gourmandes

Départ à **9h15** pour une **balade de 6,5 km jalonnée d'énigmes culturelles**.

Dès **11h30**, **dégustation de la soupe d'Alexis Mathey** (La Gardette), accompagnée des **fromages de chèvre** d'Henri Mounier et de **mini-crêpes offertes** par Le Tonneau Gourmand à induction. Découvrez aussi les produits de L'Oustau de Greu et de la Vinaigrerie de Haute-Provence. L'Ensemble instrumental Provence Verdon offrira **un concert piano-trompette pour clôturer la matinée**. Vous pourrez participer au pique-nique tiré du sac en toute convivialité. **Jeux en bois et disc golf** viendront prolonger la convivialité dans le parc. organisé par Sport santé 04.

### Dimanche 16 novembre

17h - Centre de Congrès l'Étoile

#### ► Séance Ciné avec Écociné Verdon

Découvrez « **Délicieux** » (2021), un film d'Éric Besnard (1h53) avec Grégory Gadebois, Isabelle Carré et Benjamin Lavernhe.

Vous plongerez à l'aube de la Révolution française, où Pierre Manceron, cuisinier talentueux mais fier, est congédié par son maître, le duc de Chamfort. Une rencontre inattendue avec une femme passionnée d'art culinaire va lui redonner confiance et l'aider à se libérer de sa condition pour créer sa propre révolution gastronomique.

*Tarif préférentiel à 7,50 € – billetterie sur place au cinéma.*



### LE GRAND BOUILLON

Vendredi 14, samedi 15 et dimanche 16 novembre 225 - Gréoux-les-Bains  
Programme susceptible de modifications

# LAURA, COIFFEUSE À DOMICILE : L'EXPÉRIENCE DU SALON CHEZ VOUS !

Avec 11 ans d'expérience, une formation solide et une passion intacte, Laura apporte son savoir-faire directement chez vous, pour transformer chaque coiffure en un vrai moment de détente.

## MANOSQUE / ALENTOURS



### UNE EXPERTISE FORGÉE PAR L'EXPÉRIENCE

Diplômée (un BP coiffure) de l'école Vicenta à Manosque et formée dans une grande franchise nationale, **Laura a su perfectionner ses techniques** grâce à de nombreuses formations continues durant ces 11 dernières années. De Vinon-sur-Verdon à Jouques en passant par Manosque, elle a travaillé dans plusieurs salons réputés avant de **se lancer, depuis fin août, dans une aventure qui lui ressemble : la coiffure à domicile.**



Laura, Coiffeuse à domicile



### HAIR BY LAURA UN SALON... SANS BOUGER DE CHEZ SOI

**Femme, homme, enfant : Laura coiffe toute la famille !** Coupe, couleur, brushing, soins (toujours inclus, sans surprise), elle propose **les mêmes prestations qu'en salon**, avec tout le matériel professionnel nécessaire : tablette, bac pour shampoing, produits L'Oréal... **Elle s'adapte à toutes les situations, sinon, elle vous accueille chez elle dans un cadre cosy.**



### HAIR BY LAURA, VOUS N'ALLEZ PLUS AU SALON... C'EST LE SALON QUI VIENT À VOUS !



### COCOONING ET CONSEILS PERSONNALISÉS

Ce qui a motivé Laura ? Le plaisir de prendre le temps avec ses clients. Dans une ambiance intimiste, **elle allie technique et écoute, et partage ses conseils grâce à sa formation de visagiste.** Toujours curieuse, **elle se forme régulièrement** pour rester au cœur des dernières tendances capillaires.

### FLEXIBLE ET PROCHE DE VOUS

Laura ne perd pas de vue que le temps de chacun et chacune est compté c'est pour cette raison qu'**elle vous propose de larges plages horaires** du lundi au samedi pour satisfaire tout le monde et les emplois du temps plus que chargés !

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h – 19h**

**Mercredi : 16h – 21h**

**Samedi : 8h30 – 19h**

Laura se déplace dans un **rayon de 40 km autour de Manosque.** Idéal pour organiser une séance coiffure en famille ou entre amis : **les frais de déplacement sont offerts dès 3 personnes coiffées !**



Et pour récompenser votre fidélité, **bénéficiez de -30% sur la 10<sup>e</sup> prestation .**

Et gros plus non négligeable, elle est équipée du matériel nécessaire pour les règlements par carte bancaire.

### L'ALLIÉE DE VOS GRANDS ÉVÉNEMENTS

**Un mariage ? Une soirée spéciale ? Laura est la coiffeuse qu'il vous faut.** Elle réalise des coiffures de mariée et se déplace directement dans les domaines, cela évite un stress supplémentaire le jour J. Déjà référencée sur mariages.net, elle fait de votre grand jour une réussite jusque dans les moindres détails.



### UN ENGAGEMENT HUMAIN FORT

Au-delà de sa clientèle, Laura met aussi ses compétences au service de tous : **elle intervient auprès d'un foyer de personnes en situation de handicap à Forcalquier et propose ses prestations dans le nouvel Ehpad de Manosque.** Une preuve supplémentaire de son professionnalisme et de sa bienveillance.

### SUIVEZ-LA !

Envie de découvrir ses réalisations et ses actualités ? Retrouvez Laura sur les réseaux sociaux et laissez-vous inspirer par ses créations.

**Facebook :** Hair by Laura Coiffure à Domicile  
**Instagram :** hairbylaura04



**HAIR BY LAURA**

Coiffeuse à domicile sur RDV

Tél. 07 62 07 49 11

Manosque et alentours

# LA DANSE UNIT LES COEURS AVEC LE SPECTACLE DE L'ADIS LE 29 NOVEMBRE 2025

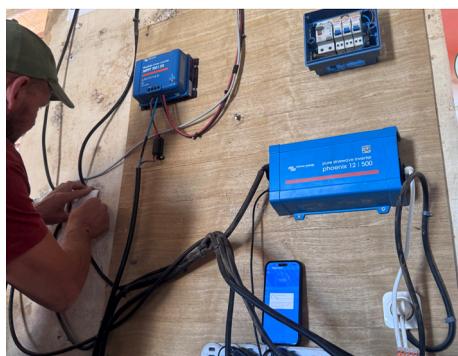


## MANOSQUE

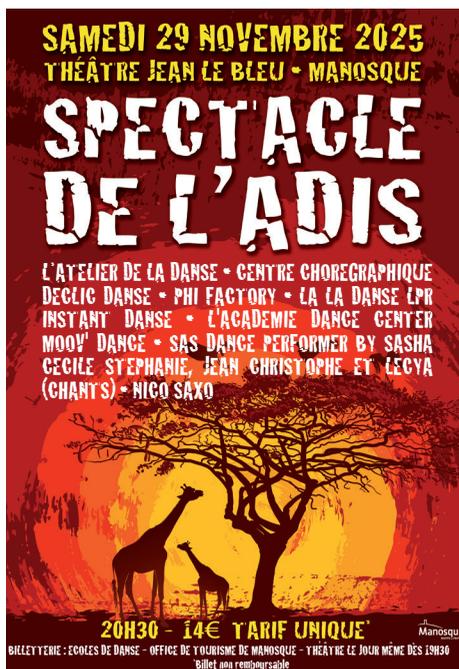
Après une édition anniversaire l'an passé, le spectacle de danse de l'ADIS revient cette année encore au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque, réunissant toutes les écoles de danse de la région pour une soirée placée sous le signe du partage et de la générosité.

### UN ÉLAN COLLECTIF QUI DURE DEPUIS PLUS DE VINGT ANS

Au fil des ans, ce rendez-vous est devenu un véritable pilier de la vie culturelle et solidaire manosquine. Chaque édition rassemble plusieurs centaines de spectateurs, dont les contributions permettent à l'association ADIS de poursuivre ses actions humanitaires en Afrique et plus particulièrement depuis 7 ans, au Sénégal.



Grâce à ces soirées, plus de 5 000 euros sont collectés chaque année pour **financer des projets concrets** : installation de systèmes solaires dans des écoles et des centres de santé, construction de puits, appui à des coopératives agricoles ou encore initiatives menées par des femmes pour développer leurs activités d'élevage et d'alphabétisation.



### UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !

Le 29 novembre 2025, la scène du Théâtre Jean Le Bleu vibrera au rythme des chorégraphies inédites préparées par les écoles participantes. Entre émotion, créativité et engagement, ce spectacle promet de vous ravir tout en donnant un nouveau souffle aux projets solidaires de l'association. Comme toujours, **l'intégralité des bénéfices sera reversée à l'ADIS** pour soutenir de nouvelles actions !



### UN REGARD Tourné VERS L'AVENIR

Le prochain grand défi de l'association, prévu pour 2027, est la création d'une **unité mobile solidaire** : un ou plusieurs véhicules spécialement aménagés pour **intervenir directement dans les villages isolés et offrir des soins médicaux de base, un accompagnement éducatif et sensibiliser sur l'hygiène et la santé.**



En attendant de réunir les ressources nécessaires à ce beau projet, **les bénévoles de l'ADIS repartiront dès le début de l'année prochaine au Sénégal** pour poursuivre leurs actions sur le terrain : l'électrification solaire d'écoles et de centres de santé, ainsi que le développement de nouveaux projets solidaires. Pour en savoir plus ou suivre leurs actions, rendez-vous sur [ongadis.fr](http://ongadis.fr) ou sur leurs réseaux sociaux.



### SPECTACLE DE L'ADIS SAMEDI 29 NOVEMBRE - 20H30

Théâtre Jean Le Bleu - 04100 Manosque  
Tarif unique 14€

Billetterie : Ecoles de danse et Office de Tourisme de Manosque  
Tél. 04 92 72 16 00 - Le jour même au théâtre à partir de 19h30  
dans la limite des places disponibles.

Il est cependant conseillé de réserver avant.

# LE FESTIVAL DU JEU REVIENT À GRÉOUX-LES-BAINS LES 6 ET 7 DÉCEMBRE

Après une première édition plus que réussie en 2024, le Festival du Jeu est de retour au Centre de Congrès L'Étoile de Gréoux-les-Bains. Pendant deux jours, vous êtes invité à plonger dans l'univers du jeu sous toutes ses formes, à découvrir des nouveautés, à redécouvrir des classiques et à partager des moments de convivialité en famille ou entre amis.



## GRÉOUX-LES-BAINS

### UNE PREMIÈRE ÉDITION RÉUSSIE

Il y a trois ans, Carole, passionnée de jeux de société, a décidé de créer l'association Ludodcaro pour partager sa passion avec le plus grand nombre. Vous avez peut-être participé à la grande journée ludique organisée en 2023 qui avait déjà connu un bel engouement. Forte de ce succès, l'association a franchi une nouvelle étape l'année suivante en lançant la toute première édition du Festival du Jeu. Environ 850 personnes s'étaient alors retrouvées autour des tables pour découvrir ou redécouvrir la richesse des jeux de société : jeux en bois, jeux familiaux, jeux pour initiés. Il y en avait eu pour tous les goûts et pour tous les âges. Cette première édition avait prouvé que **le jeu est un formidable vecteur de lien et de partage** et c'est donc pour cette raison que l'association organise la 2<sup>e</sup> édition qui se déroulera les 6 et 7 décembre à Gréoux-les-Bains.

### CE QUI VOUS ATTEND CETTE ANNÉE

Comme l'an passé, l'entrée sera gratuite. Vous pourrez vous restaurer sur place afin de profiter pleinement de votre journée. **Le festival sera ouvert de 10 heures à 19 heures, le samedi comme le dimanche.** La programmation sera encore plus variée et festive. Vous retrouverez **les grands classiques qui traversent les générations**, comme les dames, le Trivial Pursuit, La Bonne Paye ou encore le Backgammon. Vous aurez également l'occasion de **découvrir des jeux plus récents et originaux**, accompagnés par des passionnés qui seront là pour vous guider pas à pas. Afin de varier les plaisirs, **plusieurs espaces thématiques** seront aménagés : un espace Puzzle Cube réalisé par l'école primaire et maternelle de Valensole, un espace « Colorado/Colt Express » déguisé pour se mettre dans l'ambiance « Cow boy / Far West », un espace jeux en bois, qui rencontre toujours un fort succès ou encore un espace jeux experts, sans oublier un espace dédié aux plus petits. **Au total, plus de 250 jeux seront mis à votre disposition.** Comme l'année dernière, différentes associations de jeux des environs seront là également.

Vous pourrez aussi **participer**, sur inscription, à des animations spéciales tout au long du week-end : des parties **d'échecs en simultané**, le samedi matin à 10h30, **Cluedo grandeur nature**, un **Escape Game "Trouble Fête"** pour les 8-14 ans et **"Pandemi"**, à partir de 14 ans, le dimanche ou encore frissonner lors d'une partie du fameux **Loup-Garou I**. Que ce soit pour le Cluedo ou les escapes games, vous pourrez **réserver votre créneau horaire sur le site du festival ou bien vous inscrire directement sur place** lors de votre venue, dans la limite des places disponibles.



### LES NOUVEAUTÉS !

Cette 2<sup>e</sup> édition vous réserve également son lot de surprises ! **Les 100 premiers visiteurs recevront une carte à gratter avec des lots à gagner.** Vous pourrez **rencontrer le dernier fabricant français de billes, échanger avec des créateurs de jeux** venus présenter leurs nouveautés et admirer **une vitrine dédiée aux jeux anciens**, comme par exemple les osselets...



Un grand merci aux bénévoles sans qui le festival du jeu ne pourrait se tenir !



### UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Cette édition reçoit le soutien de la FDVA, de la DLVA, de la commune de Gréoux-Les Bains, ainsi que de la boutique de jeux de société « La perle Rare » à Aix-en-Provence. Saluons également l'investissement des 5 membres de l'association Ludodcaro qui organisent le festival et vont tout mettre en œuvre pour vous faire passer un super moment.

Que vous soyez joueur occasionnel, passionné ou simple curieux, **le Festival du Jeu de Gréoux-les-Bains vous propose une expérience unique sur 1000m<sup>2</sup>**. Venez seul, entre amis ou en famille, et laissez-vous surprendre par l'univers ludique qui vous attend.

### LE PLUS DE LUDODCARO

L'association Ludodcaro propose la **location de jeux de société**, idéal pour tester de nouveaux jeux chez vous sans avoir à les acheter. C'est une **façon simple et économique de découvrir régulièrement de nouveaux univers**, de renouveler vos soirées ludiques et de partager des moments conviviaux en famille ou entre amis. Grâce à ce roulement, chacun peut explorer une grande variété de jeux adaptés à tous les âges et à toutes les envies. Renseignez-vous vite !



#### FESTIVAL DU JEU

6 & 7 décembre 2025 - 10h - 19h

Centre de Congrès de l'Étoile - Gréoux les Bains

Entrée gratuite

Facebook : Festival du Jeu et Ludodcaro

Instagram : Ludo.d.caro

festivaldejeuxgreoux@gmail.com



Flashez le code pour découvrir l'univers du Festival du Jeu !

# RENDEZ-VOUS LE 23 NOVEMBRE POUR LE MARCHÉ D'AVANT-NOËL À SAINTE-TULLE !



## SAINTE-TULLE

### ARTISANAT ET IDÉES CADEAUX

Cette 5<sup>e</sup> édition du **Marché d'avant-Noël**, organisée par l'association **Sainte-Tulle Festivité**, accueille comme tous les ans, un grand nombre d'exposants. Ce sera donc l'occasion rêvée de préparer les fêtes et de flâner devant les stands des **70 exposants** ayant répondu présents. Vous pourrez prendre le temps de découvrir des stands variés : bougies, bijoux, textiles, décorations, jouets et créations artisanales qui vous donneront des idées pour **trouver le présent parfait à glisser au pied du sapin, mais aussi de soutenir les savoir-faire locaux.**

### LES SAVEURS DE NOËL

Un marché de Noël n'en serait pas un sans ses saveurs qui vont à tous les coups, éveiller vos papilles. **Miel, bretzels, fromages, charcuteries, biscuits, marrons, chocolat et vin chaud seront de la partie.** Vous l'aurez compris, une halte gourmande s'impose pour profiter des spécialités proposées sur place. Pour combler les petits faims, vous trouverez sur place de quoi vous restaurer avec **food truck, burgers, cuisine réunionnaise ou encore churros.**

### NOMBREUSES ANIMATIONS

Les enfants vivront la magie de Noël à chaque coin du marché avec entre autres, **MEPHISTO EVENTS** et sa « **Christmas Car** » qui transporteront les plus jeunes dans l'univers enchanté du Père Noël, accompagné de lutins, mascottes, Mère Noël et bien sûr du Père Noël lui-même. Des contes enchantés seront proposés à **11 h, 30, 15 h et 16 h.**

En continu, **manège écologique, atelier « Lettre au Père Noël », sculptures sur ballons, maquillage et petite ferme pédagogique** viendront compléter le programme de cette journée qui se veut festive et familiale.

### UN FINAL EN APOTHÉOSE

Pour clôturer la journée, à **18h**, c'est vers le ciel qu'il faudra lever les yeux pour admirer le **feu d'artifice tiré depuis le Parc des Ombres.** Comme chaque fois, il ne sera pas rare de voir des étoiles dans les yeux des plus petits comme des plus grands !

Sainte-Tulle s'apprête à revêtir ses habits de fête !  
Dimanche 23 novembre 2025, de 10 h à 19 h,  
l'esplanade Max-Trouche, l'avenue de la République et  
le parvis de l'espace Gaston-Vachier accueilleront la 5<sup>e</sup>  
édition du Marché d'Avant-Noël.



**MARCHÉ D'AVANT-NOËL DE STE TULLE**  
Dimanche 23 novembre 2025 - 10h - 19h  
Centre-ville de Ste Tulle.

Infos : [saintetullefestivites04@gmail.com](mailto:saintetullefestivites04@gmail.com)  
Facebook : SAINTE-TULLE FESTIVITÉS

Buvette tenue par « Sainte-Tulle » Festivités :  
chocolat chaud, vin chaud...

## DERNIÈRE DE LA SAISON POUR LES CONCERTS DU MERCREDI



## GRÉOUX-LES-BAINS

### ARS TANGO

Une musique née du peuple, portée par le souffle du temps, où les passions s'expriment avec force et délicatesse.

Un monde de contrastes, où l'**élégance côtoie la violence**, où la **virtuosité la plus audacieuse s'entrelace au charme envoûtant des mélodies.** Le tango atteint ici sa perfection, transcendé par le génie d'Astor Piazzolla.

Fernando Maguna, bandonéon  
Alexandre Amedro, violon  
Willy Quiko, contrebasse | Olivier Lechardeur, piano



### «ARS TENGO»

**Mercredi 12 Novembre 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)

# LE LIONS CLUB FAIT SON SUPER LOTO LE 9 NOVEMBRE À LA SALLE OSCO MANOSCO !

Tout le monde l'attendait ! Le Super Loto du Lions Club aura lieu le dimanche 9 novembre à Manosque. Comme chaque année, cet après-midi placé sous le signe du jeu et de la solidarité vous réserve de magnifiques cadeaux. La chance sera-t-elle de votre côté ?

## MANOSQUE



### LIONS CLUB MANOSQUE



#### SUPER LOTO DU LIONS CLUB DE MANOSQUE LE 9 NOVEMBRE

Réservez dès maintenant votre dimanche 9 novembre ! Le Super Loto du Lions Club est l'un des événements incontournables de l'année. Jeu, suspense et beaux lots garantis !

24 quines et 4 cartons pleins vous attendent... peut-être que la chance sera de votre côté ! Parmi les lots : **iPhone 17**, **trottinette électrique**, **PS5**, **week-end à Rome pour 2**, ou encore un **séjour de rêve d'une valeur de 2 000 €**.

Et comme chaque année, lors de l'entracte, profitez d'un **spectacle de danse offert par le Centre Chorégraphique de Manosque**.

Envie de faire une pause ? **La buvette vous propose en-cas, boissons et gourmandises**. Comme à chaque fois, **tous les bénéfices, seront reversés à des œuvres**.



Nouveauté cette année ! **Vous pouvez réserver votre place en scannant le QR Code**. Mais pas d'inquiétude : **la réservation n'est pas obligatoire**. Venez directement à la Salle Osco Manosque **dès l'ouverture des portes à 12h30**. La partie débutera à 14h30.

**Venez tenter votre chance et passer un après-midi convivial et solidaire !**

#### ET AUSSI...

Le 23 septembre, les membres du Lions Club de Manosque se sont rendus au **Centre d'Accueil Spécialisé de Forcalquier** pour remettre un **fauteuil ergonomique adapté aux personnes en situation de handicap**. Ce fauteuil allie assise confortable et stimulation sensorielle. Le Lions Club a également offert, pour l'aménagement d'une salle de retrait, de calme et d'apaisement, plusieurs équipements : un gilet lesté, un casque audio, un projecteur relax, deux couvertures lestées, un casque réducteur de bruit, un fauteuil à bascule ainsi qu'une enceinte. Ces dispositifs ont pour objectif de favoriser le retour au calme au sein du lieu de vie, en permettant à la personne de prendre un temps de retrait pour vivre son émotion, avec l'aide d'un accompagnement et d'un matériel adaptés.



#### LES ACTIONS À VENIR

► **Les 29 et 30 Novembre 2025** Les membres du Lions Club se rendront disponibles pour participer à **la grande collecte de la Banque Alimentaire**. Vous pourrez venir à leur rencontre pour faire des dons destinés aux personnes dans le besoin.



**LIONS CLUB DE MANOSQUE**  
Golf du Luberon - 1 chemin du Golf  
La Grande Gardette - 04860 Pierrevert  
[manosque.lionsclub@gmail.com](mailto:manosque.lionsclub@gmail.com)

# MOIS DE LA PHOTO, 4<sup>E</sup> ÉDITION DU 4 AU 25 NOVEMBRE 2025

Pour sa 4<sup>e</sup> édition, le Gréoux Photo Club, en partenariat avec l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, invite les passionnés et le grand public à une balade photographique. Entre interprétations originales des membres du club et regards de photographes invités, l'exposition promet des moments de découvertes et d'émotions.



## GRÉOUX-LES-BAINS

Pour ce mois de la photo, le **Gréoux Photo Club** vous invite à découvrir les clichés de ses vingt membres à la Médiathèque Lucien Jacques, au Casino de Jeux et aux Thermes. Chaque image offre un regard unique sur les thèmes choisis, et **vous pourrez voter pour votre coup de cœur** dans une véritable promenade visuelle alliant créativité et diversité.

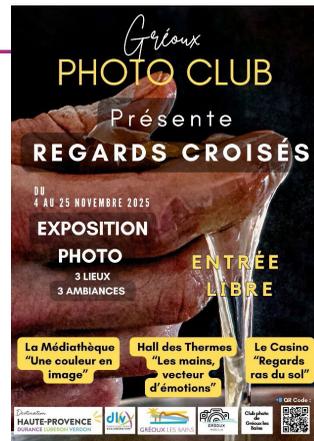
### DES COLLABORATIONS QUI ENRICHISSENT L'EXPOSITION

Pour cette 4<sup>e</sup> édition, l'Office de Tourisme collabore avec les Nuits Photographiques de Pierrevert, chacun ayant choisi un photographe invité. **Andréa Gérard**, originaire de Colombie et installée à Gréoux depuis 2010, explore paysages, faune, flore et portraits. **François-Xavier Emery** présente La Durance, fragment d'une mythologie, où **ses photographies dialoguent avec les textes de Jean Giono** pour raconter l'histoire et le mythe de la rivière.

L'exposition de François-Xavier Emery, intitulée La Durance, fragment d'une mythologie, **accompagne chaque image d'extraits des œuvres de Jean Giono**. À travers ses photographies, Emery retrace le parcours de la Durance, de sa source à son embouchure dans le Rhône et explore les contrastes entre nature sauvage et aménagement humain. Le spectateur découvre la rivière tumultueuse et majestueuse, miroir d'une histoire où la mythologie, les légendes et la littérature s'entrelacent.

### QUAND LA PHOTOGRAPHIE RACONTE LA PROVENCE

Les clichés de François-Xavier Emery et d'Andréa Gérard offrent un regard complémentaire : **l'un sur la mythologie et l'histoire de la Durance**, l'autre sur **les paysages et la vie provençale d'aujourd'hui**. Ces expositions vous permettent dans un univers où la beauté des images dialogue avec la littérature et la mémoire du territoire.



### EXPOSITION «REGARDS CROISÉS» Du 4 au 25 novembre 2025

Entrée libre  
3 lieux d'expo : Médiathèque Lucien Jacques,  
Hall des Thermes, Casino Partouche  
Gréoux-les-Bains  
Horaires : selon les jours et horaires d'ouverture  
de chaque lieu

Le 22 novembre signera la fin des Soirées de l'Etoile pour cette saison 2025. Pour l'occasion Christelle Chollet montera sur scène pour un One-Woman-Show-Musical inoubliable...

## LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE : « 20 ANS DÉJÀ CHRISTELLE CHOLLET »



## GRÉOUX-LES-BAINS

### CHRISTELLE CHOLLET

Le temps passe, et cela fait déjà 20 ans que Christelle Chollet a inventé son propre genre : **le One-Woman-Show-Musical**, mêlant sketches et tubes revisités. 20 ans, 6 spectacles, 6 succès. Pour la prochaine saison, Christelle ouvre les 20 prochaines années avec un **7<sup>e</sup> opus ébouriffant !**

Et finalement, ce sont les autres qui en parlent le mieux...

« Chez Christelle Chollet, tout frise l'excellence : l'écriture, l'interprétation, le rythme ! » — Le Figaro

« Un talent insolent qui lui permet tout. » — Télérama

« La rockstar de l'humour. Un mélange parfait entre humour et musique. » — Le Parisien

« Elle sait tout faire : parler, mimer, danser, chanter ! Sa voix est un trésor. » — Paris Match

« Digne de Broadway. » — Direct Matin

Christelle Chollet est déjà venue à Gréoux-les-Bains : vous avez peut-être eu la chance de la découvrir en 2017 lors des Soirées du Château, ou en 2023 dans le cadre de la tournée « Ça c'est le Sud ».



20 ans déjà Christelle Chollet | Samedi 22 novembre 2025 - 21 h

Centre de Congrès l'Etoile, av. P. Brossolette - 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

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).

# TENDANCE CONFORT : LE SUR-MESURE DU SALON ET DE LA LITERIE À MANOSQUE

Nouveau venu dans le paysage manosquin, Tendance Confort s'impose déjà comme une référence incontournable pour tous ceux qui recherchent confort, élégance et qualité.

## MANOSQUE



Spécialisé dans le canapé sur mesure et la literie haut de gamme, cette nouvelle enseigne installée dans la zone Saint-Joseph depuis peu, met son expertise au service de votre bien-être et de votre intérieur.

### Tendance Confort SALON - LITERIE

#### UNE EXPERTISE DE 25 ANS AU SERVICE DE VOTRE CONFORT

Aux commandes, Julien Duprat, Manosquin d'origine, a choisi de revenir dans sa ville natale pour y créer son entreprise après plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de l'ameublement. Son ambition : **vous proposer une offre de qualité, avec un accompagnement personnalisé et des produits d'exception.** L'objectif de Julien est que «*chaque client trouve ici le confort qui lui correspond, tant dans son salon que dans sa chambre.*»



#### DES CANAPÉS D'EXCEPTION, 100 % PERSONNALISABLES

Chez **Tendance Confort**, chaque canapé devient unique. Qu'il soit **design, relax, convertible ou d'angle**, il est **configurable à l'infini** : dimensions, confort, hauteur d'assise, têtes, système de relaxation, couchage intégré, revêtement en tissu, cuir ou microfibre... **tout est modulable selon vos envies** grâce à un logiciel de personnalisation exclusif. Concessionnaire exclusif dans les Alpes-de-Haute-Provence de la marque belge **ROM 1961**, spécialiste européen du salon sur mesure et partenaire du fabricant italien **SATIS Italia**, **Tendance Confort allie design, confort et fabrication européenne.**

En poussant les portes du showroom vous trouverez également **une sélection raffinée de mobilier et de décoration : tables basses, tapis, objets déco ou consoles**, pour harmoniser votre intérieur jusque dans les moindres détails.



#### TENDANCE CONFORT : LE SUR-MESURE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI CONFORTABLE !

#### UNE LITERIE HAUT DE GAMME POUR DES NUITS PARFAITES

Côté nuit, **Tendance Confort** a réuni les plus grandes marques du sommeil : **TEMPUR, TRÉCA, SIMMONS et GOMARCO**, disponibles en exclusivité dans les Alpes-de-Haute-Provence.

**Matelas à mémoire de forme, à ressorts ensachés ou en latex, sommiers fixes ou électriques, oreillers, couettes et protections** : chaque produit est sélectionné pour **offrir le meilleur du confort et de la durabilité.**

L'équipe, experte et à l'écoute, vous aide à trouver la literie la mieux adaptée à votre morphologie et à vos habitudes de sommeil car ici, **«on n'achète pas un matelas, mais le sien.»**



#### UN ACCOMPAGNEMENT ET UN SERVICE COMPLET

**Du conseil en magasin à l'installation chez vous, tout est réalisé par l'équipe Tendance Confort, sans sous-traitance.**

Livraison, montage, enlèvement de l'ancien mobilier, nettoyage professionnel du salon ou de la literie : autant de **services sur mesure garantissant une grande réactivité et une qualité de service irréprochable.**

De plus, si vous ne savez pas comment aménager votre intérieur. L'équipe de **Tendance Confort** vous propose si vous le souhaitez, de faire le **déplacement jusqu'à votre domicile pour des devis avec prises de côtes pour votre aménagement intérieur** Salon, composition TV, dressing sur mesure et pourquoi pas un aménagement complet !



#### TENDANCE CONFORT

Salon - Literie

264 rue Berthelot – ZI Saint-Joseph  
(A côté d'Action) - 04100 Manosque.

Du mardi au samedi,  
de 10h à 12h et de 14h30 à 19h

Tél. 04 92 76 44 18

[www.tendance-confort-salon-literie.fr](http://www.tendance-confort-salon-literie.fr)



# "BOBY SUR LAPOINTE DES PIEDS" LE 16 NOVEMBRE À PUIMOISSON



PUIMOISSON

L'association Les Rendez-vous de Puimisson vous donne rendez-vous avec le groupe vocal Régis Dejasmin pour redécouvrir l'univers de Boby Lapointe le dimanche 16 novembre à 15h30, dans la salle polyvalente de l'école Maria Borrely. Un moment joyeux, à savourer sur... Lapointe des pieds !

## "BOBY SUR LAPOINTE DES PIEDS"

Tout le monde ou presque connaît Boby Lapointe, un chanteur saltimbanque qui aimait jongler avec les mots. Né en 1922 à Pézenas et de son vrai nom Robert Lapointe, il était à la fois auteur-compositeur-interprète. Il s'est rendu célèbre avec ses chansons truffées de calembours, contrepèteries et jeux de mots savoureux qui témoignent d'un esprit farfelu et d'un amour profond pour la langue française. Mais sauriez-vous donner du tac au tac, la réponse exacte à la question suivante : qui était Boby Lapointe ? Réponse A : Un commerçant ayant tenu boutique de layette à Paris Réponse B : Un mathématicien ayant élaboré un système de numération en base 16, ouvrant ainsi la porte aux premiers langages informatiques. Réponse C : Un chanteur saltimbanque, aimant jongler avec les mots. Dans la majorité des cas, il nous apparaît comme le plus familiers des inconnus !

Le **dimanche 16 novembre à 15h30**, le **groupe vocal Régis Dejasmin** composé de **sept choristes, deux musiciens et d'un conteur** va vous accompagner à sa rencontre et, pour ne rien bousculer dans l'univers hétéroclite de Boby, il a choisi de le faire... sur Lapointe des pieds !



### SPECTACLE "BOBY SUR LA POINTE DES PIEDS"

Dimanche 16 novembre 2025 - 15h30

Salle Polyvalente - Ecole Maria Borrely 04410 Puimisson | Participation au chapeau

**CONCERT**

**PUIMOISSON**

**Dimanche 16 novembre**

**15h30**

**Salle polyvalente** (salle de l'école)

**Participation libre**

# SOIRÉE THÉÂTRE ORGANISÉE PAR LE CLUB SOROPTIMIST DE HAUTE-PROVENCE LE 14 NOVEMBRE

Le club Soroptimist de Haute-Provence vous invite à une soirée placée sous le signe de la culture et du partage. Le jeudi 14 novembre à Valensole, le théâtre s'invite autour du spectacle et de la solidarité.

VALENSOLE

## UNE SOIRÉE THÉÂTRE AVEC LE CLUB SOROPTIMIST DE HAUTE-PROVENCE

Le club Soroptimist de Haute-Provence vous donne rendez-vous pour une soirée placée sous le signe du théâtre et de la solidarité, **vendredi 14 novembre à 20h30**, à la salle polyvalente de Valensole. Au programme : "D'après nature... ou presque", une intrigue policière pleine de rebondissements, écrite par Michel Arnaud et mise en scène par Marc Tissier assisté de Mireille Chong. Cette comédie à suspense sera interprétée par la troupe Le Manteau de Brômes, avec Éliane Agulo, Cathy Aillaud, Françoise Cubaud, Martine Iride, Lucien Baude, Éric Perrier et Marc Tissier. **Humour, mystère et jeu de scène rythmé : un spectacle à ne pas manquer !** Les bénéficiaires de cette soirée serviront à l'équipement de la salle Mélanie de la gendarmerie de Saint-André-les-Alpes, un lieu d'accueil dédié à la parole des femmes et des enfants victimes de violences. Un beau moment de théâtre au service d'une belle cause, à savourer sans modération !



### D'APRÈS NATURE... OU PRESQUE

Vendredi 14 novembre 2025 - 20h30

Salle Polyvalente - Valensole | Billetterie sur place le soir même (entrée 15€)

Le club SOROPTIMIST de HAUTE-PROVENCE présente

**D'après nature... OU PRESQUE**

une **INTRIGUE POLICIÈRE** de Michel Arnaud

Mise en scène par **Marc Tissier**  
Assisté de **Mireille Chong**

Interprétée par **Le Manteau de Brômes**

Avec **Eliane Agulo, Cathy Aillaud, Françoise Cubaud, Martine Iride, Lucien Baude, Eric Perrier, Marc Tissier**

**14 NOVEMBRE**  
**VENDREDI - 20H30**

BUVETTE SUR PLACE  
BILLETTERIE SUR PLACE

**VALENSOLE** Salle polyvalente **15€**

Les bénéficiaires serviront à l'équipement de la salle Mélanie de la gendarmerie de Saint-André-les-Alpes qui accueille la parole des femmes et des enfants victimes de violences.

# COLLINES DE PROVENCE : DES FRAGRANCES UNIQUES, INSPIRÉES PAR LA NATURE

Forte de plus de 40 ans de savoir-faire artisanal, Collines de Provence continue de créer avec passion des senteurs inédites pour ses bougies, parfums d'ambiance et soins cosmétiques. Découvrez toutes ses gammes directement à la boutique d'usine à Mane.

MANE



## L'ART DU GESTE, LA PASSION DU PARFUM

Depuis plus de quarante ans, Collines de Provence perpétue un savoir-faire artisanal où chaque geste compte. Dans les ateliers, **les bougies sont coulées au broc, les étiquettes posées à la main et les produits emballés avec soin.** Chaque détail reflète la **qualité, l'authenticité et l'âme de la maison**, faisant de chaque parfum une signature unique de Provence.

## LA BOUTIQUE D'USINE

En franchissant la porte de la boutique, accolée à l'usine de la zone de Pitaugier à Mane, vos sens seront immédiatement éveillés par **les parfums envoûtants qui emplissent l'air.** Vous y trouverez une large palette de collections, chacune définie par son caractère, ses notes dominantes et son inspiration :

**Les Naturelles** : des senteurs sobres et élégantes, valorisant des ingrédients naturels comme la verveine, les agrumes, le coquelicot, la bergamote, le thé blanc ou l'aloë vera.

**Les Duos Parfumés** : des associations subtiles de deux senteurs pour des accords inédits, comme patchouli-tonka, néroli-fleur de coton, figue-aloë vera ou thé blanc-jasmin.

**Fleurs et Écorces** : des fragrances florales et boisées, mélangeant douceur et profondeur, avec vanille ambrée, rose noire, coton, néroli, ébène, pivoine ou cèdre.

**Couture** : élégante et poudrée, cette collection douce propose des notes de coton blanc, étoile de lin, fleur de cachemire, satin rose ou soie sauvage pour une ambiance feutrée.

Que vous préférerez **les bouquets parfumés, les parfums d'intérieur ou les bougies**, chaque senteur se décline dans ces trois formats. La boutique propose également **des savons, gels douche, soins corporels et crèmes pour les mains formulés avec au moins 95 % d'ingrédients naturels**, pour des textures et fragrances exceptionnelles.

## LES NOUVEAUTÉS À DÉCOUVRIR

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de visiter la boutique pour découvrir les nouveautés, nous vous invitons à venir découvrir **le duo Lys Tigré - Lotus**, à la fois floral et fruité, offrant une fragrance moderne. Dans la gamme des Naturelles, une grande nouveauté fait également son entrée : **Sillage Marin**. Avec ses notes marines et aromatiques, cette fragrance vous transporte sur la côte méditerranéenne, où l'air marin se mêle aux senteurs de pin, cyprès, thym, musc boisé et bois flotté.

Autre nouveauté cette année : **la collection Fraîcheur Végétale**, composée d'actifs brevetés pour **neutraliser les mauvaises odeurs du quotidien**, qu'il s'agisse de cuisine, de cigarette ou d'autres sources. Elle se décline en bougie parfumée, spray, savon (avec éco-recharge) et crème pour les mains ou le corps. **Son packaging, pensé comme un objet de décoration**, s'intègre parfaitement dans votre intérieur. Parmi ses trois fragrances : **Fleur de Paradis, Coton des Champs et Agrumes du Verger**, vous aurez sûrement du mal à choisir !



## COLLECTION «NOËL»

Toujours très attendue, **la collection Noël** propose huit senteurs féériques : Forêt de Sapin, Amande Litchi, Cannelle Orange, Croquant aux Amandes, Fleur de Pistache, Nuit Étoilée, Thé des Rois Mages et Noisette Gourmande. Disponibles en bougies parfumées avec capot en céramique, diffuseurs à bâtons ou bouquets parfumés. **Les coffrets cadeaux** combinent parfums



d'intérieur et céramiques ou bougies, et leurs emballages permettent de créer de petites maisons dorées pour décorer votre table de fête.

## BRADERIE !

Notez dans vos agendas : **la grande braderie de la boutique d'usine aura lieu les 14, 15 et 16 novembre 2025.** Ce sera l'occasion de faire de bonnes affaires. En parallèle, Oliviers & Co organise sa braderie, pour profiter de deux événements en une seule visite.

## ET AUSSI...

En boutique d'usine à Mane, vous trouverez également à la vente une gamme de produits de cosmétique Bio de chez Florame. Collines de Provence vous propose aussi des produits de chez Terre d'Oc, de la Maison Brémont ou encore de la Confiserie Doucet, parfait pour des cadeaux à glisser au pied du sapin.

## NOUVELLE BOUTIQUE

Depuis quelques mois maintenant Collines de Provence a ouvert **une boutique à Sisteron dans la rue Mercerie.**

Manon vous y accueille avec le sourire et sera ravie de vous faire découvrir les senteurs de Collines de Provence !



## COLLINES DE PROVENCE BOUTIQUE D'USINE

Parc de Pitaugier - 04300 Mane

Tél. 04 92 76 57 62

Lundi au vendredi - 10h30/12h30 - 14h/18h

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

# SAMEDI 6 DÉCEMBRE : LA MAGIE DE NOËL S'EMPRE DE PUIMOISSON



## MARCHÉ DE NOËL ET ANIMATIONS

Tout comme l'année dernière, la place Saint-Éloi de Puimisson sera le théâtre de la magie de Noël. **Dès 9h30 et jusqu'à 17h30**, vous pourrez flâner devant les stands des nombreux artisans présents pour le marché de Noël. Arrêtez-vous devant le stand des **bougies parfumées** qui embaumeront votre intérieur, découvrez **des objets en bois décorés, des bijoux, des vêtements...** Bref, une montagne d'idées de cadeaux originaux, fabriqués artisanalement, à glisser au pied du sapin ou tout simplement pour se faire plaisir.

Vos papilles ne seront pas en reste : **foie gras, saumon, pralines, nougat et bien d'autres délices vous attendent.** Nous ne vous dévoilons pas tout... à vous de venir découvrir les surprises qui vous seront réservées le jour J !

### Les temps forts....

Cette journée sera également rythmée par plusieurs temps forts. Les plus jeunes pourront, **le matin, faire une petite balade à dos de poney**, ou l'après-midi, poser pour une **photo**

avec le **Père Noël**, qui aura quitté son atelier de fabrication de jouets pour l'occasion.

## NOËL S'INVITE A PUIMOISSON LE SAMEDI 6 DÉCEMBRE

Le Comité des Fêtes vous proposera tout au long de la journée sa grande tombola. Comme l'an passé, de nombreux lots sont à gagner et il n'y aura pas de perdant ! **Achetez un ticket à 1€, grattez... et gagnez !**

Le Comité des Fêtes a pensé à tout ! Si vous souhaitez combler une petite faim ou simplement prendre votre repas du midi, il vous suffira de vous rapprocher **des food trucks** installés sur la place pour l'occasion. Et pour vous réchauffer, ne manquez pas le vin chaud proposé par les Sapeurs-Pompiers de Puimisson, ou encore un bon thé, café ou chocolat chaud. Vous pourrez déguster également une bonne barbe à papa.

Un marché de Noël sans musique ni décorations n'en serait pas un ! C'est pourquoi **l'ambiance musicale et décorations** viendront sublimer cette journée féérique.

Les festivités de Noël se préparent à Puimisson... En effet le samedi 6 décembre, venez flâner devant les stands des artisans à l'occasion du **Marché de Noël** organisé par le Comité des Fêtes du village.

## PUIMOISSON



**Marché de Noël de Puimisson**  
Samedi 6 décembre 2025  
De 9h30 à 17h30  
Place St Eloi - Puimisson  
comitefetesetculture@gmail.com

# CRECHE AUX 1000 SANTONS A L'EGLISE DE PUIMOISSON



## PUIMOISSON

### CRÈCHE AUX 1000 SANTONS

Lors de votre venue à Puimisson, nous vous conseillons vivement de faire un passage par l'église Saint-Michel. Vous y découvrirez la célèbre **Crèche aux mille Santons**. Sur une surface de plus de 50 m<sup>2</sup>, elle met en lumière la vie d'un village provençal : maisons illuminées, métiers, habitants, fontaines, jeux de boules et bien d'autres détails à admirer.

Cette réalisation demande plusieurs journées de préparation afin que tout soit parfait et que chacun puisse prendre le temps d'en apprécier chaque détail.

**La crèche sera visible toute la journée du samedi 6 décembre, puis tous les week-ends jusqu'au 2 février, de 15h à 17h.**



### Crèche aux 1000 santons

Samedi 6 décembre 2025 toute la journée | Tous les week-ends jusqu'au 2 février 2026 15-17h  
Eglise St Michel 04410 Puimisson | Tél. 06 73 11 21 67



# LÉON, ILLUSION OU COÏNCIDENCE ? À VOUS DE LE DÉCOUVRIR À MANOSQUE !

Et si la magie n'était pas qu'une question de tours, mais de sensations ? Le 19 décembre, le Théâtre Jean Le Bleu de Manosque accueille Léon, magicien et mentaliste récompensé, pour un spectacle aussi intrigant que bluffant : « Léon, illusion ou coïncidence ». Attention, vous ne ressortirez pas indemne...

## MANOSQUE



### LEON ET LA MAGIE... LE DÉCLIC !

Vous pensez avoir tout vu ? Détrompez-vous. **Léon, est un jeune magicien** capable de faire vaciller la réalité en un clin d'œil. À huit ans, une rencontre avec un magicien bouleverse son univers et là c'est le déclic ! Fasciné le jeune Léon se rend dans une boutique de magie à Paris, achète son premier coffret de magie et ne s'intéressera plus qu'à ça. Dès lors, il s'entraîne seul, inlassablement, dans sa chambre, à faire disparaître des cartes ou tordre les certitudes... au grand désarroi de sa famille, « saoulée » de servir de public test !

**Mais la passion finit toujours par trouver la lumière.** Très vite, Léon présente ses tours aux amis, puis aux amis des amis... **À douze ans, il monte pour la première fois sur scène** lors de petits événements locaux. **En 2014, à seulement dix-neuf ans, il signe son premier spectacle professionnel.** Un autodidacte complet, qui écrit, met en scène et produit ses propres créations, tout en peaufinant son art au fil de quelques formations et beaucoup de curiosité.

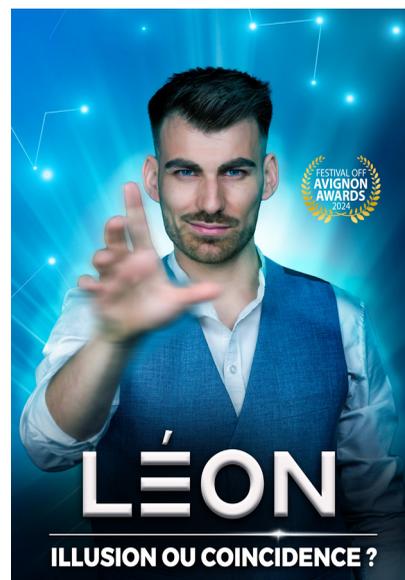
### MAGIE OU MENTALISME : ENTRE RAISON ET MYSTÈRE

**Magicien, mentaliste...** Léon navigue entre deux mondes. La magie, dit-il, « *a quelque chose de rationnel que l'on peut expliquer, le mentalisme, lui, échappe à la logique.* » Ce "je ne sais quoi" qui nous fait douter, frissonner, nous interroge : comment a-t-il su ? C'est là que tout devient fascinant.

### UN TALENT RÉCOMPENSÉ

Couronné à deux reprises aux **Avignon Awards** (2024 et 2025), Léon a conquis le public du célèbre festival : premier toutes catégories confondues, puis numéro un dans la catégorie magie/mentalisme. **Ces distinctions lui offrent une reconnaissance méritée et propulsent ses tournées à travers la France,** mais aussi en Suisse et au Maroc. Vous l'avez peut-être déjà aperçu à la télévision ou sur les réseaux sociaux, où ses caméras cachées font sensation.

LAURÉAT VOTES DU PUBLIC FESTIVAL D'AVIGNON OFF 2025



**PRÉPAREZ-VOUS À DOUTER DE VOS YEUX... ET À REMETTRE EN QUESTION CE QUE VOUS CROYEZ SAVOIR ! »**

**A MANOSQUE LE 19 DÉCEMBRE : UN SPECTACLE IMMERSIF, MAIS CHUUUT...**

Ce qu'il prépare pour Manosque ? Mystère ! Nous savons seulement qu'il y aura, durant 1h20, un écran géant, **des interactions constantes avec le public, et une expérience immersive.** Vous allez participer, rire, douter, et peut-être... vous laisser berner. **Léon s'amuse autant que vous, et il garde bien ses secrets.** Pas question de tout dévoiler, il préfère vous laisser la surprise. Une chose est certaine, **ce sera une soirée où rien ne sera laissé au hasard... sauf peut-être votre émerveillement.**

« Léon, illusion ou coïncidence », le 19 décembre au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque, **c'est une expérience à ne surtout pas manquer...**

Ce spectacle tout public ne laissera ni les plus jeunes ni les plus grands indifférents...

### UN COFFRET MAGIQUE À GAGNER !

Et puisque la magie se partage, votre magazine vous gâte : **deux spectateurs auront la chance de remporter un coffret de magicien, remis en main propre par Léon à l'issue du spectacle !** Pour participer, rien de plus simple : **soyez présent le soir du 19 décembre** et suivez nos réseaux sociaux **dès le 1er décembre** pour découvrir les modalités du concours. Facebook : Magazine MOUV'IN Instagram : magazine\_mouv



**LEON, ILLUSION OU COÏNCIDENCE**  
Vendredi 19 Décembre 2025 - 20h30  
Théâtre Jean Le Bleu - Manosque

Tarif : 26€ tarif plein | 22€ tarif abonné  
20€ tarif réduit (étudiants, apprentis, bénéficiaires minima sociaux, CE, 18-25 ans, groupe (10 et +)) | 10€ tarif -18 ans

Billetterie en ligne :  
<https://dlva.notre-billetterie.fr>

# ET SI NOVEMBRE DEVENAIT VOTRE MOIS CHANCEUX ?

Ce mois-ci, le Casino de Gréoux-les-Bains sort le grand jeu ! Boîtes mystérieuses, Wingo, apéro du patron, soirées festives et belles causes : à vous de jouer pour mêler détente, émotions et solidarité.



## GRÉOUX-LES-BAINS

L'automne s'installe doucement, mais au Casino de Gréoux-les-Bains, pas question d'hiberner ! Entre jeux, rires, musique et moments solidaires, le mois de novembre promet d'être aussi animé qu'un soir de jackpot. Préparez-vous à vivre des instants inoubliables !

### CÔTÉ SALLE DE JEU : DES SURPRISES ET DES CADEAUX

#### Le grand retour du Jeu des Boîtes

Du **samedi 1<sup>er</sup> au lundi 24 novembre**, le Casino vous invite à tenter votre chance avec son **Jeu des Boîtes** !

Le principe est simple : chaque jour, les **détenteurs de la carte de fidélité** peuvent obtenir un ticket de participation.

Les tirages au sort auront lieu les **lundis 10, 17 et 24 novembre à 18h30**, ainsi qu'un **tirage exceptionnel le mardi 4 à 17h**.

À chaque tirage, trois chanceux seront invités à choisir une boîte et à découvrir ce qu'elle renferme... Suspense garanti !



Des **cadeaux high-tech**, des **crédits de jeu** et même **un an de jeu** sont à gagner. Une ambiance pleine de frissons et de bonne humeur vous attend, mais attention, **votre présence lors du tirage est obligatoire pour espérer repartir les bras chargés de cadeaux** !

#### November : jouons pour la bonne cause



Parce que le jeu peut aussi rimer avec solidarité, le **Casino de Gréoux-les-Bains se mobilise pour November, la campagne dédiée à la lutte contre les cancers masculins**.

Du **1<sup>er</sup> au 30 novembre**, découvrez le **cocktail spécial November**, disponible avec ou sans alcool\* (9,50 € ou 7,50 €). Cerise sur le cocktail : **100 % des ventes seront reversées à la Ligue contre le cancer des hommes**.

Et ce n'est pas tout : le **samedi 22 novembre**, pour chaque entrée dans la salle des machines à sous, **1 € sera reversé à la Ligue**. Une belle occasion de se faire plaisir tout en soutenant une noble cause.

### CHANCE, MUSIQUE ET CONVIVIALITÉ : LE TRIO GAGNANT DU MOIS DE NOVEMBRE AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS.

#### Wingo : place à la bonne humeur

Amateurs de jeu et d'ambiance, réservez vos dates ! Le Wingo revient le **mardi 4 novembre dès 14h30** et le **samedi 15 novembre à partir de 21h30**.

Ces animations pleines d'énergie sont **réservées aux détenteurs de la carte Players Plus**. De quoi allier amusement, convivialité et, qui sait, un peu de chance !

#### L'Apéro du Patron : le Beaujolais à l'honneur

C'est le retour de ce moment convivial le **mercredi 19 novembre dès 19h** ! En effet, le patron vous convie à un moment de pur partage lors de l'Apéro du Patron\*.

**Un rendez-vous réservé aux clients Players Plus, placé sous le signe du Beaujolais nouveau**. Bonne humeur, échanges et ambiance chaleureuse garantis pour fêter ensemble cette tradition conviviale !

#### Le Loto de novembre

Le mois se clôturera en beauté avec un **Loto gratuit le jeudi 27 novembre à 14h30**.

Là encore, **l'événement est réservé aux détenteurs de la carte de fidélité**, avec un ticket de participation à retirer sur la borne le jour même. À la clé : **de beaux lots et un après-midi de rires et de détente en perspective**.

### CÔTÉ BISTROT : CHANT ET SAVEURS

Le Bistrot du Casino se met aussi à l'heure festive !

→ Rendez-vous le **vendredi 7 novembre à partir de 19h** pour une **soirée karaoké** pleine de bonne humeur : à vous le micro et les plus grands tubes !



→ Le **jeudi 20 novembre**, place à la **soirée Beaujolais**, accompagnée d'une ambiance musicale signée DUO3D.

Un menu unique à 40 €, comprenant 5 € de crédits de jeu, vous sera proposé pour **célébrer l'arrivée du Beaujolais\* nouveau** dans une atmosphère gourmande et joyeuse.



#### CASINO PARTOUCHE

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

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

**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS



# MOVEMBER

Samedi 22 Novembre  
Nous reverserons à une association  
1€ par entrée au casino  
+  
Cocktail Bleu exclusif tout le mois de Novembre !

au profit de la  
ligue contre le cancer



**CASINO**  
GRÉOUX | LES BAINS

**Jeudi 20 No-  
vembre**



## Soirée Beaujolais Nouveau

Menu Unique à 40€ par personne  
5€ de crédits de jeu + un verre de vin offert



Jetons immatériels non échangeables, non négociables, valables sur les machines à sous compatibles et 21 jours à compter de leur remise. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

Casino

Restaurant

Événements



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



# PRÉPAREZ L'HIVER AVEC ÉLÉMENTS CYCLES



## SAINTE-TULLE

### VENTE PRIVÉE CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES

STOCKS  
LIMITÉS

Des **CANNONDALE D'EXCEPTION**, à **PRIX EXCLUSIFS**  
**UNIQUEMENT CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !**

Profitez de remises exceptionnelles sur une sélection de vélos !

- **Moterra Neo SL 2024** – Le VAE all-mountain ultraléger
- **SuperSix EVO Hi-MOD 2 & EVO 2** – Aérodynamisme et performance pro
- **Cargowagen Neo 2** – Le cargo électrique pour réinventer vos trajets
- **Synapse Carbon (Metallic Red)** – Endurance et élégance réunies
- **Scalpel 4 2024** – Le VTT XC taillé pour la victoire



**Ne ratez pas l'occasion de rouler  
en Cannondale à prix réduit !**



### Nouvelle gamme électrique Giant / Liv

Les dernières nouveautés de la première marque mondiale de vélos Giant sont arrivées chez **Éléments Cycles** !

De quoi combler aussi bien les **amateurs de route** que les **passionnés de VTT** :

- Talon E+, Reign E+ et Defy E+ pour les modèles électriques Giant
- Pour vous, mesdames : les nouveaux Tempt E+, Vall E+ et Avail E+ signés Liv

**Et pour les plus jeunes** : découvrez le **tout nouveau Seek**, un vélo de route musculaire spécialement adapté à la morphologie des enfants — idéal pour les jeunes champions qui veulent rouler avec les grands !

### Bien préparer l'hiver : pensez à l'entretien !

Avant les grands froids, un petit passage à l'atelier s'impose. Chez **Éléments Cycles**, profitez d'un **service de réparation agréé Shimano** et de l'**offre spéciale "vérification de chaîne"** avec le **kit de contrôle Shimano**.

De quoi garder votre vélo au top de sa forme tout l'hiver !



### Nouvelle collection vêtements hiver

Les nouvelles tenues d'hiver sont en magasin !

Venez découvrir et essayer les équipements **Gobik** ainsi que la superbe tenue **Éléments Cycles**, de retour pour cette saison.

Et pour une touche de style supplémentaire, laissez-vous tenter par les **chaussettes colorées Sox**, fun et techniques à la fois !



### Des solutions de financement avantageuses !

Éléments Cycles vous aide à acquérir la monture de vos rêves grâce à des formules simples et sans frais :

- **Païement en 3 ou 4 fois jusqu'à 3 000€, SANS FRAIS - 0%**
- **Financement de 10 à 60 mois, de 1 000 € à 6 000 €, SANS FRAIS - 0%**

**0%**

**Roulez malin, financez serein !**



**ELEMENTS CYCLES**

ZA Bastides Blanches - Av. du Languedoc - 04220 Ste-Tulle | Tel : 06 02 27 90 77

elementscycles.saintetulle@gmail.com | <https://elementscycles.fr>

Du Mardi au Samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30

**Les vrais ne rangent  
jamais leur vélo...**

**ELEMENTS  
CYCLES**

**révise votre vélo  
pour rouler  
tout l'hiver !**



**ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle**

**elementsycles@gmail.com**

**06 02 27 90 77**

 **Eléments Cycles**

 **elementsycles**

# DAFF & KOKOON : 20 ANS DE PASSION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Depuis plus de 20 ans, DAFF remplit les gamelles de vos chiens et de vos chats, exclusivement dans le réseau d'animalerie KoKoon. Une marque, une enseigne, une vision commune : proposer le meilleur pour vos animaux, sans compromis ni sur la qualité ni sur le prix.



## MANOSQUE / DIGNE-LES-BAINS

### UNE MARQUE NÉE DE L'EXPÉRIENCE TERRAIN...

Créée en 2005 à Brignoles, Kokoon est avant tout une aventure humaine, ancrée localement, avec un ADN fort : Sélectionner les meilleurs produits aux meilleurs prix. C'est cette philosophie qui a donné naissance à DAFF, une marque de croquettes conçue pour répondre aux vrais besoins de vos compagnons.

Élaborées en France, contrôlées par des vétérinaires, puis produites par les plus grands fabricants européens du petfood, les recettes DAFF ont su évoluer avec les années, tout en restant accessibles.



Depuis 2025, DAFF franchit un nouveau cap :

- Recettes revisitées avec des ingrédients de qualité supérieure,
- Formules pensées pour renforcer la nutrition et le bien-être animal,
- Et surtout, une fabrication 100 % française, respectueuse des normes les plus exigeantes du secteur. L'expérience Kokoon, ce n'est pas que des produits pour tous les animaux domestiques.

## LA QUALITÉ FRANÇAISE

AU MEILLEUR PRIX



### ENGAGEMENT ÉCO-RESPONSABLE FORT

Chez DAFF, l'amour des animaux va de pair avec le respect de la planète. Toutes les nouvelles gammes sont désormais conditionnées dans des sacs 100 % recyclables, fabriqués en 100 % PE, pour une conservation optimale et un impact environnemental réduit.

En choisissant DAFF, vous choisissez une marque responsable, française, qualitative et engagée, distribuée exclusivement dans un réseau de proximité à taille humaine.

Retrouvez toute la gamme dans vos magasins Kokoon de Manosque ou Digne : votre compagnon mérite ce qu'il y a de mieux. Et vous, vous méritez la sérénité d'un bon choix.

C'est aussi une équipe passionnée, à l'écoute, disponible et formée pour :

- Vous accompagner dans vos choix,
- Vous conseiller au mieux selon les besoins de vos compagnons,
- Vous proposer des offres régulières, des animations en magasin et des nouveautés toute l'année.



**KOKOON MANOSQUE**  
377A Av. des Près Combaux  
04100 Manosque  
Du lundi au samedi  
de 9h à 13h et de 14h à 19h  
Tél. 04 92 23 36 09 40

**KOKOON DIGNE**  
3 Av. Léonard de Vinci  
04000 Digne-les-Bains  
Du lundi au samedi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 19h  
Tél. 04 23 36 10 42

ANIMAL SHOP  
**KOKOON**



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



**PROMOTIONS**  
Jusqu'à **-50%**

- + **DE NOUVEAUTÉS**
- + **DE CHOIX**
- + **DE PRIX** **BAS!**

Un large choix de croquettes, jouets et accessoires

**AU MEILLEUR PRIX**

\*Du 05/11 au 15/11 inclus. Voir CGV en magasin



**DIGNE-LES-BAINS**

3 Av. Léonard de Vinci



**MANOSQUE**

Espace Durance Luberon  
377a Av. des Près Combaux,



# LES RENDEZ-VOUS DU MOIS DE NOVEMBRE



## DIGNE-LES-BAINS



### SIGHTING ENSEMBLE

[Jazz et Musiques Actuelles]

**Mercredi 5 novembre - 19h - Centre Culturel René Char**

Tarifs de 20 € à 8 €

#### Création 2025

*Sighting Ensemble* est né d'un désir commun du pianiste Rob Clearfield et du trompettiste Christophe Leloil de jouer avec les codes et les genres en interrogeant leur écriture musicale à la manière du Third stream. Rejoints par les musiciens Fred Pasqua, Pierre Fenichel, Maud Fourmanoir et Laetitia Pont, cette création impressionniste joue sur les couleurs et les timbres.

Une invitation à observer le sensible pour mieux habiter le monde.

**Maud Fourmanoir** [flûte traversière, flûte alto] | **Laetitia Pont** [violoncelle]

**Christophe LeLoil** [trompette, bugle, compositions, arrangements] | **Rob Clearfield** [piano, compositions]

**Pierre Fenichel** [contrebasse, compositions] | **Fred Pasqua** [batterie]

Une production [www.christopheleloil.com](http://www.christopheleloil.com)

En partenariat avec **Arts et Musiques en Provence**

SOIRÉE DÉCOUVERTE  
1 PLACE ACHETÉE = 1 PLACE OFFERTE



### 44<sup>È</sup> RENCONTRE INTERNATIONALE ACCORDÉON ET CULTURES

[Musiques Originales]

**Judi 6 novembre - 19h - Palais des Congrès**

Entrée libre

#### Accordéoline

La 44<sup>e</sup> RIAC va explorer de nouveaux territoires musicaux avec les 40 mandolines de Vincent Beer-Demander, compositeur de la commande 2025. Un souffle de modernité autour de la tradition anime cette édition forte en énergie positive et communicative.

### BEN HERBERT LARUE

[Chanson]

**Vendredi 14 novembre - 20h30 - Centre Culturel René Char**

Tarifs de 20 € à 8 €

#### 10 ANS

Ben Herbert Larue est un chanteur poète qui ne laisse pas indifférent.

Après une belle et longue tournée avec l'album *Souffles*, son trio revient pour fêter comme il se doit ses 10 années d'existence. Une tournée unique, éphémère, un concert inédit !

**Ben Herbert Larue** [chant, accordéon, ukulélé] | **Nicolas Jozef Fabre** [clavier, bugle, beatbox]

**Xavier Milhou** [contrebasse]

[www.limouzart.com/artistes/ben-herbert-larue](http://www.limouzart.com/artistes/ben-herbert-larue)

« On ne résiste pas à cette voix chargée de brumes et d'embruns, à ces textes denses et percutants »

« Un album à couper le souffle » France Bleu



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

FESTIVAL

## HISTOIRE D'UN REGARD

[Cinéma/Jeune public/Patrimoine]

Du 17 au 25 novembre - Centre Culturel René Char

Tarifs de 7 € À 3,5 € - Pass festival : 20 € (5 entrées)

### SEMAINE DU CINÉMA HIMALAYEN

Au programme : projections, rencontres, conférences, expositions de photos, ciné-débats...

Retrouvez le programme complet sur <https://rencontrescinedigne.com>

En partenariat avec la **Ligue de l'Enseignement 04**



ZOOM !

## COURGETTE

[Théâtre]

Jeudi 20 novembre - 19h - Palais des Congrès

Tarifs de 20 € à 8 €

Durée : 1h30 - Dès 10 ans

Après *Ma vie de Courgette* (Une nomination aux Oscars, deux Césars en 2017), Pamela Ravassard et Garlan Le Martelot adaptent pour le théâtre le roman de Gilles Paris, *Autobiographie d'une Courgette*, en nous racontant la vie d'Icare, alias Courgette, qui se retrouve dans un « foyer pour enfants écorchés ».

Une histoire pleine de lumière et de musique... un spectacle émouvant et drôle à la fois !

Mise en scène : **Pamela Ravassard**

Avec : **Garlan Le Martelot, Lola Roskis Gingembre, Antoine Schoumsky, Léopoldine Serre, Vincent Viot**

[www.compagnie.paradoxes.fr/courgette](http://www.compagnie.paradoxes.fr/courgette)

Dans le cadre de la journée internationale des droits de l'enfant.

ON RESSORT AVEC UN SOURIRE FRANC  
MAIS AUSSI ÉMU PAR UNE HUMANITÉ DÉBORDANTE

TELEFRAMA.TV



➤ 7 nominations aux Molières 2024

➤ 7 nominations aux  
Trophées de la Comédie Musicale 2024



## B.A. BA DE LA CHANSON

[Musique]

Vendredi 28 novembre - 20h30 – Palais des Congrès

Tarifs de 20 € à 8 €

**VOL.4 - lettres M, N, O, P, Q, R.**

Le B.A. BA revient pour une quatrième session haute en couleurs !

Cette année, Jules et son équipe vous feront chanter et danser sur les grands tubes de la chanson francophone qui vous ont fait vibrer. Une soirée musicale inoubliable vous attend !

Avec **Audrey Joumas, Emilie Marsh, Wally, Julie Rousseau, Jules** [voix]

Bravo les mecs avec : **Sébastien Leonet** [batterie], **Anthony La Rosa** [basse], **Alexis Marechal** [guitares], **Mathieu Debordes** [claviers], **Regis Pons** [trompette], **Thomas Cormier** [trombone]

ZOOM !

## ÇA PATINE À TOKYO

[Comédie]

Dimanche 30 novembre - 17h - Palais des Congrès

Tarifs de 33 € à 20 €

Durée : 1h15

Le duo de commentateurs sportifs le plus aimé de France.

Philippe Caneloro et Nelson Monfort sont à Tokyo pour commenter les championnats du monde de patinage artistique, quand un corps inanimé est découvert dans la baignoire de la chambre de Philippe Caneloro...

Une comédie loufoque qui emprunte tous les codes du Vaudeville.

Une soirée rires en perspective !



# DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMMATION DU MOIS DE NOVEMBRE



## MANOSQUE



Retrouvez ici l'annonce de nos concerts du mois.  
Notre soirée en vedette : Mo'Kalamity et Zikahi (Ven. 28 nov.) seront sur scène pour une soirée aux rythmes reggae et aux sonorités afro-pop.  
**SAVE THE DATE !**

### JEUDI 13 NOVEMBRE - 20H - Petite Salle du Théâtre Jean-le-Bleu

#### TU CONNAIS LA CHANSON ? [Blind Test / Chansons Françaises]

Dans le spectacle **TU CONNAIS LA CHANSON ?**, le public est invité à deviner l'auteur ou l'auteure des paroles des chansons, tout au long de la représentation. Le chanteur est maître du jeu.

- À chaque fin de morceau, les spectateurs proposent une réponse.
- Celui ou celle qui trouve la bonne réponse marque un point.
- À la fin du concert, la personne qui a le plus de points gagne le jeu.
- La personne qui en a le moins gagne aussi : le prix du meilleur découvreur.

Le blind-test est un point de départ ludique pour faire entendre la richesse des écritures des chansons francophones. Une quinzaine de morceaux déploient différentes manières d'écrire. Ce concert est un grand écart stylistique et temporel pour explorer avec le public des territoires connus et méconnus.

Ce spectacle est présenté par Le Collectif Animale et Les Productions Entropiques avec Louis Caratini, auteur et chanteur, et mis en scène par Charlotte Adrien.

Tarifs : 8/10€ en préventes en ligne sur Hello Asso / 10/12€ sur place



© Jérôme Quadri

### SAMEDI 22 NOVEMBRE - 21H - La Capsule

#### SÈBE + ATOMESIS [Pop/Folk et Rock]



© Nicolas Dormont

Au fil des années, **SÈBE** a fait de la scène son terrain de jeu, le lieu de tous les possibles. bercé par le punk désinvolte, et les chansons sentimentales, le panel du répertoire du chanteur/guitariste se veut large. Il oscille entre ballades

folk à l'écriture poétique, et chansons pop décomplexées, intenses et dansantes. Il viendra présenter son EP compil de ses singles sortis en 2025.

Originaire de Manosque, **ATOMESIS** est un groupe de stoner-rock alliant savamment éléments atmosphériques et progressifs. Après la sortie de leur premier EP « Héritage » en 2023, ils présenteront en exclusivité leur tout nouvel EP « Histoires Vraies », toujours porté par la voix lyrique de Rébecca. Le concert est l'aboutissement de la résidence, effectuée au sein de La Capsule MJC.

Tarifs : 8/10€ en préventes en ligne sur Hello Asso / 10/12€ sur place

### VENDREDI 28 NOVEMBRE - 21H - La Capsule



© Alexandre Desjardins

#### MO'KALAMITY + ZIKAHI [Reggae Roots et Afro-pop]

Incarnant un carrefour de cultures, **MO'KALAMITY** s'est imposée dans le monde du reggae grâce ses talents artistiques de chanteuse, autrice et compositrice

imprégnée des rythmes caribéens et afro-américains. À travers ses lyrics spirituels et ses morceaux résolument engagés, elle nous incite à prendre conscience de notre mission de vie et à nous réaliser avec humanité. Son dernier et cinquième album, « Shine », incarne la vision et la vibration que Mo' partage avec ses artistes et porte la musique à son apogée.

**ZIKAHI** est une artiste chanteuse et compositrice engagée, au grain vocal enveloppant et lumineux, qui jongle avec les métissages sonores et les préoccupations humanistes qui colorent des chansons au groove subtilement soyeux. Afro-Pop, Folk-Song ou World-Jazz, le répertoire de cette chanteuse pianiste déploie un univers sensible et énergique.

Tarifs : 12/14 en préventes en ligne sur Hello Asso / 14/16€ sur place



Retrouvez toute la programmation sur les pages  
Facebook @La Capsule MJC - Programmation Musicale  
Instagram @lacapsulemjc

Ainsi que sur le site [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com) - Billetterie en ligne sur Hello Asso

## MANOSQUE



### EXPOSITION

#### « CARTE BLANCHE » en partenariat avec L'art en partage - Artothèque de Volx

DU 14 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE dans la Galerie de La Capsule MJC

La Capsule MJC accueille L'art en partage - Artothèque de Volx dans une « Carte blanche » ! Conçue et installée par les adhérents de l'atelier Histoire des arts pour tous de la MJC, cette exposition propose au public un ensemble d'œuvres issues de la collection de l'Artothèque.

Les artothèques sont des fonds d'œuvres d'art mises par des artistes à la disposition de ceux qui veulent en emprunter. Tous les arts plastiques y sont représentés : peinture, collage, photographie, sculpture

L'évènement inaugurerait un cycle d'expositions de l'Artothèque à La Capsule MJC

- > Vernissage : **vendredi 14 novembre, à 18H30.**
- > **Exposition accessible gratuitement** dans le cadre des horaires de La Capsule MJC, du lundi au vendredi de 9H à 18H et le samedi de 14H à 18H.



### RENDEZ-VOUS DU REPAIR CAFÉ

SAMEDI 8 NOVEMBRE DE 14H À 17H

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.

Rendez-vous à la date suivante :

- > le **samedi 8 novembre** dans la galerie de la Capsule MJC.

## REPAIR CAFE MANOSQUE



### LES STUDIOS DE LA CAPSULE MJC !

Vous avez un groupe ou un projet en solo ?  
Vous souhaitez répéter dans un espace adapté et équipé ?  
La Capsule MJC dispose de 3 studios :

- **Un studio de répétitions** dédié aux musiques amplifiées et équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation),
- **Un studio d'enregistrement** pour le maquettage et les prises de son, mis à disposition à condition d'être accompagné d'un ingénieur son,
- **Un studio de MAO** (musique assistée par ordinateur) pour enregistrer ses productions

Tarifs et réservation de créneaux auprès du secrétariat



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) par téléphone au **04 92 72 19 70**

# SCHMIDT MANOSQUE : DEPUIS 13 ANS À VOS CÔTÉS !

Depuis plus d'une décennie, l'équipe de Schmidt Manosque vous accompagne dans la création de cuisines uniques, alliant design, qualité et convivialité. Pour ce mois de novembre, venez célébrer avec nous 13 ans d'aventures culinaires et de projets sur mesure !



## MANOSQUE



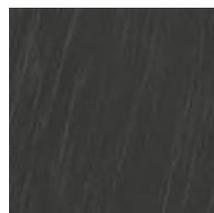
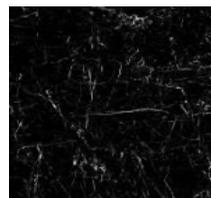
MODÈLE «CURVE»

En cette fin d'année, découvrez les offres exceptionnelles du **Black November** et le grand retour des **ateliers Thermomix** dans un tout nouvel espace inspirant.

### MIEUX QUE LE BLACK FRIDAY... LE BLACK NOVEMBER !

Cette année, pour clôturer ce trimestre très intense en commandes, Schmidt Manosque vous **offre la prestation de pose** pour tout projet livré entre le **5 janvier 2026** et le **31 janvier 2026**. Et petit plus, **c'est cumulable avec les offres « USINE »** du mois de novembre ! Alors profitez-en...

Le partenaire « marbrier » de Schmidt a décidé de **baisser ses prix** sur **une sélection de pierres naturelles** et **céramiques**, à découvrir en magasin.



Céramique  
ou pierre naturelle ?  
A vous de choisir !

### ATELIER THERMOMIX : LA REPRISE !

Les ateliers THERMOMIX reprendront dès **le samedi 13 décembre 2025 de 10h à 12h** après une petite pause de 3 mois ! Le temps pour l'équipe de concevoir et commander la **nouvelle cuisine en fonction** qui sera installée début décembre 2025.

“ Sources d'inspirations, nous avons renouvelé en 4 ans 95 % de nos aménagements afin de suivre les tendances. Aussi, c'est avec beaucoup de plaisirs que nous vous accueillerons lors de cet atelier pour vous présenter cette nouvelle cuisine originale et tendance avec notamment l'îlot buffet, **la gamme Curve et notre modèle sans poignée toujours aussi plébiscité.** ”



#### SCHMIDT MANOSQUE

Zone Industrielle Saint-Joseph, 273 Av. du 1er Mai, 04100 Manosque  
Tél. 06 67 06 83 90 | Lundi 9h30-12h30 / 14h-16h | Du mardi au vendredi 9h30-12h30 / 14h-18h30  
Le Samedi 10h-18h

# TOP ANIMAL

Produits & Conseils pour vos Compagnons

vous **FIDÉLITÉ**  
RÉCOMPENSÉE!

NOUVEAU  
Fidélité  
basse-cour

10 sacs achetés,  
le 11<sup>ème</sup> est OFFERT!



6 univers récompensés sur 15 marques partenaires



C'EST SIMPLE, C'EST GRATUIT : INSCRIVEZ-VOUS EN MAGASIN !

Digne-les-Bains | Manosque | Peipin | [topanimal.fr](http://topanimal.fr)

# SALON ARTS ET GOURMANDISES : L'ÉVÉNEMENT INCONTOURNABLE AVANT NOËL À MANOSQUE



## MANOSQUE

Organisé par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec la Banque Populaire Auvergne-Rhône-Alpes, la ville de Manosque et France Bleu Provence, cet événement est l'occasion rêvée de **promouvoir et de célébrer le savoir-faire unique de nos artisans locaux** à l'approche des fêtes.

### ARTISANAT, SAVOIR-FAIRE ET DÉGUSTATIONS

Nous le savons tous, la Provence, terre de création et d'authenticité, regorge de talents que ce salon met à l'honneur. **Plus d'une quarantaine d'exposants**, principalement du département, vous attendent pour vous faire découvrir leurs créations.

Lors de cette 7<sup>e</sup> édition du Salon Arts & Gourmandises, vous allez découvrir des pépites...

#### Côté gourmandises, préparez vos papilles !

**Confiseurs, torréfacteurs, chocolatiers, biscuitiers et brasseurs** vous proposeront des dégustations pour trouver l'inspiration pour vos tables de fête.

#### Côté artisanat d'art

Vous allez sans aucun doute, dénicher des idées cadeaux originales et porteuses de sens : céramique, bois, savons artisanaux, bougies, poteries, et bien d'autres trésors façonnés avec passion.

### POURQUOI ACHETER AUPRÈS D'UN ARTISAN ?



Acheter auprès d'un artisan, c'est bien plus qu'une simple transaction : c'est **soutenir l'économie locale, valoriser un savoir-faire singulier transmis et perfectionné**. Acheter auprès d'un artisan c'est aussi **se rapprocher de l'histoire et de la culture de notre région**. C'est tout l'esprit du label « **Consommez local, consommez artisanal** » défendu par la CMA PACA.



Venez partager **un moment chaleureux et convivial** au cœur de la création provençale. **Le Salon Arts et Gourmandises est le rendez-vous incontournable** pour trouver vos cadeaux, régaler vos convives et **célébrer l'excellence de l'artisanat régional**.

Les 29 & 30 novembre 2025, la ville de Manosque se pare de ses plus beaux atours pour accueillir la septième édition du Salon Arts & Gourmandises à la salle Osco-Manosco. Cette 7<sup>e</sup> édition vous réserve quelques nouveautés...



### DES NOUVEAUTÉS ET DES ANIMATIONS !

Cette année, le salon innove avec des animations qui enchanteront à la fois les petits et les grands :



→ **L'atelier des Santons grandeur nature** : Venez admirer le travail d'un **Maître Artisan santonnier** et **initiez-vous gratuitement au modelage d'argile**.

Au programme : découverte des étapes de fabrication, exposition, vente, et une **sculpture en direct** sur le thème de la Provence.



→ **Musique et Contes de Noël** : Un artisan **luthier** partagera sa passion et assurera une **ambiance musicale féérique** aux sons de ses magnifiques harpes.

De plus, une **conteuse** plongera les enfants dans l'univers magique des histoires de Noël.

→ Pour le plus grand bonheur des enfants, **le Père Noël sera présent sur le salon le dimanche après-midi de 13h30 à 18h**, il aura même des gourmandises pour les plus sages ...



Rendez-vous sur stand de la CMA Provence-Alpes-Côte d'Azur, présentez la publicité ci-contre, **un cadeau vous sera remis !**



### SALON ARTS & GOURMANDISES

Ventes, dégustations et démonstrations

Samedi 29 et dimanche 30 novembre 2025

De 10h à 19h - Entrée libre | Informations aux 04 88 74 51 38



Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# SALON ARTS & GOURMANDISES

**29 & 30 NOVEMBRE 10H - 19H**  
SALLE OSCO MANOSCO



**VENTES, DÉGUSTATIONS ET DÉMONSTRATIONS**  
**INFORMATIONS AU 04 88 74 51 38**

**Nouveautés 2025**

Atelier santons, animation musicale, conteuse et présence du Père Noël.



Un cadeau vous sera remis en échange de cette page sur le stand de la CMA Provence-Alpes-Côte d'Azur.

# LA MAISON ROSSINI EVALUE GRATUITEMENT VOS BIJOUX, OBJETS ET COLLECTIONS.

Vous possédez des bijoux, monnaies, œuvres d'art ou collections à vendre ? La maison de vente Rossini, face à l'hôtel Drouot à Paris, propose désormais ses services à Manosque et dans le département. Estimation gratuite et prise en charge complète jusqu'à la vente.



## DÉPARTEMENT



Vous possédez des bijoux, des monnaies, des objets d'art, des sculptures ou des collections et souhaitez les faire estimer en vue d'une vente aux enchères ? La maison de vente Rossini, installée face à l'hôtel Drouot à Paris, vous offre ses services à Manosque et dans tout notre département. De l'estimation gratuite à la vente, la maison Rossini prend tout en charge.

### LA MAISON ROSSINI

Fondée à la fin des années 1990 à Paris, la Maison Rossini offre une estimation gratuite des biens que vous souhaitez mettre en vente, ainsi qu'une mise aux enchères dans sa propre salle des ventes située face à l'hôtel Drouot.

Présente sur l'ensemble du territoire français et dans le sud depuis 2019, la Maison Rossini propose désormais ses services dans notre département grâce à Maître Damien Leclere, commissaire-priseur. Vous avez ainsi l'opportunité de faire expertiser et peut-être vendre vos tableaux, sculptures, bijoux, orfèvrerie, objets d'art, pièces d'art nouveau ou art déco, jouets anciens, œuvres d'art asiatique, bouteilles de vin, argenterie, manuscrits ou encore vos collections de monnaies ou de timbres.

### VENDEZ VOS OBJETS AU MEILLEUR PRIX

Lorsqu'on envisage de vendre un objet, ancien ou non, on pense souvent à une brocante ou à une annonce en ligne. Mais sans expertise, comment être sûr de ne pas sous-évaluer vos biens ?

La Maison Rossini vous propose une estimation gratuite pour vous donner une idée précise de la valeur actuelle de vos objets. Si l'estimation vous satisfait, Maître Damien Leclere se charge de tout, depuis l'acheminement de vos biens jusqu'à la salle des ventes de la Maison Rossini à Paris.

Que ce soit un meuble, une collection de pièces ou de timbres, un bijou ancien ou des bouteilles de vin, vos objets pourraient valoir bien plus que vous ne l'imaginez...

### FAITES EXPERTISER GRATUITEMENT VOS OBJETS EN VUE D'UNE VENTE AUX ENCHÈRES!



### COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Pour bénéficier d'une expertise gratuite, commencez par solliciter les experts de la Maison Rossini lors des rencontres organisées. Pensez à prendre rendez-vous au préalable pour que les spécialistes puissent consacrer le temps nécessaire à l'évaluation de votre ou vos objets.

Si vous ne pouvez pas être présent ce jour-là, les experts peuvent également se déplacer à votre domicile (sur rendez-vous) pour estimer vos biens et vous conseiller sur leur mise en vente.



Pour des objets nécessitant une expertise plus spécifique, ils seront acheminés à Paris et évalués gratuitement par les spécialistes de la Maison Rossini. Vous êtes ainsi assuré d'obtenir une estimation au plus juste. Une fois l'estimation gratuite réalisée, deux options s'offrent à vous :

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

► **Conserver votre bien, sans engagement.** Vous pourrez suivre la vente de vos objets à distance et en direct sur les plateformes en ligne [Drouot.com](https://www.drouot.com) et [Interencheres.com](https://www.interencheres.com). Vous pouvez même participer aux enchères si vous le souhaitez !

#### Prochaines expertises gratuites

- **Manosque** : le 4 décembre 2025 de 14h à 18h. Hôtel Best Western
- **Digne-les-Bains** : le 4 décembre 2025 de 9h30 à 13h. Hôtel Kyriad



Maison Rossini

Maison de Ventes aux Enchères

Maître Damien Leclere : 06 20 14 33 43

dl@rossini.fr

[www.rossini.fr](https://www.rossini.fr)

# GRAAL : L'ÉLECTRO-FUSION MADE IN FORCALQUIER

Le 18 octobre a marqué une étape importante pour GRAAL, duo d'électro-fusion psychédélique formé en 2024 à l'IMFP de Salon-de-Provence. Pour célébrer la sortie de leur premier EP éponyme, Niels Courtial (guitare) et Solal Fayet (clarinette) se sont produits en concert à la Capsule de Manosque.

MUSIQUE

## TERRITOIRE



### UNE FUSION ENTRE TRADITIONS ET MODERNITÉ

Basés à Forcalquier, Niels et Solal, les musiciens façonnent un son singulier, où se rencontrent des mélodies inspirées du klezmer, du classique et du jazz, des riffs de guitare métal et une production électro hypnotique.

Leur musique, à la croisée des genres, crée un pont entre l'énergie brute et la transe organique. GRAAL s'inscrit dans la lignée d'artistes tels que Anakronik Electro Orkestra, Alizarina, Infected Mushroom, The Comet Is Coming ou Makoto San.

Le duo bas-alpin revendique son appartenance au mouvement émergent des musiques hybrides, où sons électroniques et instruments acoustiques se mêlent pour donner naissance à des œuvres originales et accessibles à tous.



### GRAAL, LE DUO ÉLECTRO DE FORCALQUIER !

### UN EP PENSÉ COMME UN VOYAGE SONORE

Tout d'abord, savez-vous ce qu'est un «EP» ? Et bien un EP, c'est tout simplement un disque qui a une durée plus longue qu'un single mais plus courte qu'un album. En général, on retrouve un ensemble de 4 à 6 morceaux. Pour GRAAL, cet EP est le fruit d'une année de composition, de recherche harmonique et de sound design, le duo a voulu le concevoir comme une oeuvre cohérente à écouter d'une seule traite.

En ce qui concerne leurs instruments, ils se sont inspirés pour la guitare, de sons plutôt axés métal, pour avoir de la puissance. Du côté de la clarinette, ils ont opté pour un son plus acoustique rappelant des influences klezmer.

À travers cet EP, Niels et Solal ont voulu raconter leur progression à savoir un début acoustique et atmosphérique qui glisse peu à peu vers une électro plus affirmée. Chaque morceau a été soigneusement travaillé, avec une attention particulière au timbre et à la texture du son. Notez que tous les éléments électroniques qui composent cet album ont été conçus à la main sur synthétiseurs (un Arturia Minifreak, un Behringer Neutron, ou encore Serum en plugin).

### DES ÉMOTIONS SANS PAROLES

La plupart des morceaux que vous allez écouter sont instrumentaux. Solal et Niels expliquent cela par le fait que «certaines émotions ne peuvent pas être décrites avec des mots». On comprend vite en écoutant les titres que leur musique invite à ressentir plutôt qu'à comprendre, à vivre un moment suspendu hors du cadre de la raison. Notez toutefois que leur dernier titre nommé ATOM est le seul morceau chanté. Il dénonce la surutilisation des réseaux sociaux et des smartphones, «dans laquelle notre génération est annihilée, et qui est un facteur limitant de la réalisation de ses rêves, qui nous empêche de nous imprégner de la beauté du monde qui nous entoure et d'être maîtres de nos propres destins.»

### UN UNIVERS SONORE ET VISUEL

La recherche esthétique de GRAAL dépasse le son : le duo prépare une œuvre visuelle pour accompagner l'EP, à travers une forme d'oscillo-art analogique (animations réalisées sur oscilloscope), où le son devient image. L'EP est disponible sur toutes les plateformes de streaming, sur YouTube avec une création vidéo, et en CD pour les amateurs d'objets physiques. GRAAL propose également des tee-shirts sérigraphiés à la main, pour prolonger l'expérience jusque dans la matière...



### MUSIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

On met au placard les a priori, puisque lorsqu'ils sont sur scène, la magie opère au-delà des générations. « Il arrive souvent que des personnes âgées viennent nous remercier à la fin du concert, car c'est la première fois qu'elles apprécient de l'électro », confient les deux artistes. GRAAL parvient ainsi à créer un pont intergénérationnel, en réconciliant l'organique et le numérique, la tradition et la modernité.



GRAAL

Ep disponible sur les plateformes de streaming  
Spotify, Deezer etc...

<https://push.fm/fl/graal>

[graal.musique@gmail.com](mailto:graal.musique@gmail.com)  
Facebook : GRAAL

# DU MARDI 18 AU 23 NOVEMBRE, SE TIENDRA LA 10<sup>E</sup> ÉDITION DU FESTIVAL GLOTTE TROTTEURS



## TERRITOIRE

L'association De Bouche à Oreille organise la 10<sup>e</sup> édition du festival **Glotte Trotteurs**. Comme tous les ans les arts du conte sont mis à l'honneur. Cette année Stéphane Ferrandez, Frédéric Naud et Hélène Palardy seront de la partie !

### GLOTTE TROTTEURS LE FESTIVAL

Cette année encore, les histoires feront escale un peu partout : dans les médiathèques, les écoles, les villages perchés et les recoins familiers où la parole s'invite comme un vieux souvenir. Les plus petits pourront s'émerveiller devant des contes tout doux et des comptines à hauteur de regard, tandis que les plus grands s'aventureront sur des sentiers plus mystérieux : contes venus du Japon, récits initiatiques, chansons et rires d'ailleurs. **Les Glotte-Trotteurs, c'est un voyage collectif**, une semaine pour se laisser bercer par la voix des conteurs, pour retrouver ce moment rare où **le silence de l'écoute devient une respiration commune**. Derrière ce projet, il y a la même envie que chaque année : **rassembler les gens autour des mots, leur rappeler que les histoires ne servent pas qu'à s'évader, mais aussi à mieux se reconnaître**.

On y croiera des artistes venus de plusieurs horizons, des spectacles à géométrie variable, du plus intimiste au plus déjanté, un apéro conté libre et conscient, des séances en plein air, des rencontres impromptues. L'idée, toujours, est de tisser des liens entre les voix, les villages et les générations.

Et parce que la parole vivante se nourrit du partage, l'équipe de De Bouche À Oreilles lance un appel à tous les curieux : **bénévoles, rêveurs, passeurs de mots, chacun peut y trouver sa place**. On peut venir donner un coup de main, prêter un sourire, ou simplement tendre l'oreille.



### FESTIVAL GLOTTE TROTTEURS

Du 18 au 23 novembre 2025

Programme complet sur : <https://www.boucheaoreillesmanosque.org>



# VERDON DES COLLINES 26<sup>E</sup> ÉDITION, LA FÊTE DU VTT LE 11 NOVEMBRE !



## GRÉOUX-LES-BAINS

Comme chaque année, la Team Gréoux Bike remet le braquet pour organiser la randonnée en « trèfle » **La Verdon des Collines**, une randonnée VTT devenue incontournable et **labellisée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC)**. Chaque année, cette rando rassemble des centaines de cyclistes venus en découvrir sur les sentiers, **dans un esprit de sport, de partage et de découverte**.

### DES PARCOURS POUR TOUS

Toujours fidèle à son format en « trèfle », cette édition 2025 propose **une série de boucles à enchaîner selon vos envies et votre niveau**.

**Que vous soyez vététiste amateur ou aguerri, vous y trouverez votre plaisir !**

Si vous êtes amateur de sensations fortes, vous ne serez pas en reste, puisqu'un **parcours enduro**,

mélant montées toniques et descentes techniques est également au programme. Et **si le VTT n'est pas trop votre dada** et que vous préférez la marche, qu'à cela ne tienne : **vous pourrez profiter de la nature sur le parcours pédestre**. Comme chaque année, tous les participants pourront profiter du **ravitaillement sur les bords du Verdon** et d'une tartiflette bien méritée à l'arrivée !

### LES NOUVEAUTÉS DE 2025

Cette année, **les organisateurs ont souhaité une édition plus inclusive**. C'est pourquoi **deux parcours handisport** sont au programme afin que **cette fête du VTT soit accessible au plus grand nombre**. Avec un parcours de 22 km (350 m de dénivelé positif) et un autre de 16 km (240 m de dénivelé

Cette année encore, on ne déroge pas à la règle : c'est bien le 11 novembre que se déroulera la traditionnelle Verdon des Collines. Sport, passion et convivialité seront au rendez-vous, avec cette année quelques nouveautés !

positif), adaptés et sécurisés, **les personnes en situation de handicap pourront partager pleinement l'expérience unique de la Verdon des Collines**.



### LA VERDON DES COLLINES

Mardi 11 novembre  
Inscriptions et infos  
[teamgreouxbike.com](http://teamgreouxbike.com)  
et sur  
[paysdemanosque.com](http://paysdemanosque.com)

# DEVENEZ BÉNÉVOLES POUR LA COLLECTE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

Derrière chaque don, un repas. Derrière chaque repas, un sourire. Les 28 et 29 novembre, la grande collecte de la Banque Alimentaire des Alpes du Sud mobilise ses troupes orange dans tout le département. Deux jours pour transformer la générosité en énergie vitale.

## TERRITOIRE

### BANQUE ALIMENTAIRE SA MISSION...

Tout le monde a déjà vu ou même participé à la collecte de La Banque Alimentaire. Mais savez-vous quel est le but ? Et bien c'est simple, La Banque Alimentaire des Alpes du Sud (BA04) **approvisionne en denrées alimentaires et en produits d'hygiène une trentaine d'associations partenaires d'aide aux plus démunis** sur les départements du 04 et du 05. Parmi elles, la Croix-Rouge, des centres communaux d'action sociale (CCAS), des épiceries sociales et solidaires, ainsi que des centres d'accueil.

La plateforme logistique, située à Oraison, distribue ainsi 600 000 repas à 10 000 personnes en situation de précarité. Cette association fonctionne essentiellement avec des bénévoles. Pendant deux jours de collecte, **les vendredi 28 et samedi 29 novembre**, ces « gilets oranges » se déploient dans les grandes surfaces de tout le département et font appel à la générosité des donateurs. Cette opération est d'une importance capitale : la collecte représente environ 13 % du stock annuel de la BA04 — une quarantaine de tonnes par an. **C'est donc un enjeu de taille, qui a besoin de bonnes volontés pour en assurer la réussite.**



### DEVENEZ BÉNÉVOLE

**Vous avez un peu de temps et souhaitez vous investir ?** Et bien pourquoi ne pas rejoindre les rangs de la Banque Alimentaire pour **aider à collecter les dons et ou au tri à Oraison** par tranche de 2 heures ou plus... N'hésitez pas à vous inscrire !



#### BANQUE ALIMENTAIRE

Devenez bénévoles

Inscriptions obligatoires au 04 92 71 17 65 ou par mail : [ba040@banquealimentaire.org](mailto:ba040@banquealimentaire.org)

Prochaine collecte les 28 et 29 novembre



## LA 11<sup>È</sup> ÉDITION DU TRAIL DES COLLINES DE GIONO LE 16 NOVEMBRE 2025

Petit rappel, la 11<sup>è</sup> édition du Trail des Collines se déroulera le 16 novembre. Au programme 3 parcours de course et 1 parcours de marche. Vous n'êtes encore inscrit ? C'est encore le moment de le faire!

## MANOSQUE

Organisé par l'Entente Provençale Manosque Athlétisme, le **trail incontournable du bassin manosquin revient dans le cadre du Challenge Trail 04**. Effort, dépassement de soi et paysages à couper le souffle : cette épreuve est devenue **un classique pour tous les passionnés de course nature**.

### LE TRAIL

Trois distances sont proposées : **7 km, 15 km et 25 km** (nouveau parcours), ainsi qu'un **12 km de marche pour les randonneurs** et une **course enfants** pour partager l'esprit trail en famille. Débutant ou confirmé, chacun trouvera la distance qui lui convient !

### UN TRAIL TOUJOURS SOLIDAIRE

Comme chaque année, le **Trail des Collines de Giono associe sport et solidarité**. Pour chaque inscription, **1 € sera reversé au Pôle Santé La Vista 04 Sud** à Manosque, afin de soutenir ses actions auprès des patients et de leurs familles.

De plus, vous pourrez donner une seconde vie à vos vêtements de sport. En effet, avec le concours de Sport Planète, un **bac sera disponible le jour J pour déposer vos vêtements, accessoires, etc.** que vous n'utilisez plus. **Vous pourrez également en récupérer si certains vous intéressent !**



#### TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Dimanche 16 novembre

Parc de la Rochette Manosque.

Inscriptions [kms.fr](http://kms.fr)

Infos : [www.traildescollinesdegiono.fr](http://www.traildescollinesdegiono.fr)

# UNE BONNE AUDITION, LA CLEF POUR MIEUX COMPRENDRE



La plupart des pertes auditives commencent par **une difficulté à distinguer la parole du bruit ambiant**, c'est ce que l'on appelle **la sélection fréquentielle**. Les sons aigus et médiums disparaissent d'abord, alors que les sons graves, plus présents dans l'environnement, restent perceptibles.

Résultat : **les bruits dominant et les voix deviennent plus difficiles à comprendre**. Cette gêne dans le bruit est souvent le premier signe d'une perte d'audition. Si vous vous reconnaissez dans cette situation, alors cela doit vous alerter sur une possible perte d'audition.

## PLUS LA PRISE EN CHARGE EST RAPIDE, PLUS ELLE EST EFFICACE.

Lorsqu'elle est **détectée tôt, la perte auditive se corrige facilement** grâce à un appareil qui corrige les fréquences manquantes. Mais si elle s'installe trop longtemps, le nerf auditif perd de sa souplesse : le cerveau interprète moins bien les sons et il devient plus difficile de retrouver un véritable confort d'écoute.

N'hésitez pas à pousser les portes de votre centre Audition Conseil à Manosque pour faire le point et envisager une correction auditive adaptée.

## UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

Avant de vous proposer un équipement adapté, Ludivine, grâce à son expertise va vous proposer différentes étapes de tests pour ensuite mettre en place un appareillage sur-mesure. Les deux grandes étapes clefs sont les suivantes ;

### Etape 1 : Bilan auditif (1) OFFERT

Ce bilan va permettre de cibler vos besoins, et surtout de pouvoir par la suite mettre en place l'appareillage qui correspond à vos besoins.

### Etape 2 : Essais d'appareil auditif

**Une période d'essai de 4 à 6 semaines** vous est proposée. Durant cette dernière, Ludivine reste à vos côtés pour **ajuster les réglages**.

Audioprothésiste Indépendante, elle travaille avec toutes les grandes marques d'appareils auditifs (PHONAK, SIGNIA, OTICON, STARKEY, GN, RESOUND, BERNAFON...) et saura vous orienter dans le choix du modèle le plus adapté à vos besoins.



Ludivine Marchi-Heitzler  
Audioprothésiste D.E.

## MANOSQUE

Test <sup>(1)</sup> et essai <sup>(2)</sup>  
gratuits  
sur rendez-vous

(1) Test non médical (2) Sur prescription O.R.L.

## AUDITION CONSEIL MANOSQUE, UN SUIVI PERSONNALISÉ

Chez Audition Conseil à Manosque, il n'y a pas de surprise puisque **le suivi est compris dans le prix de votre appareillage**. En effet un suivi régulier est **PRIMORDIAL !** Ce suivi est **indispensable** tout d'abord parce que  **votre appareil doit être entretenu** tout au long de sa durée de vie. Ensuite, **il est possible que votre audition évolue, ce qui va nécessiter de nouveaux réglages**.

**100% SANTÉ**

Vous pouvez bénéficier d'un appareillage auditif de qualité entièrement remboursé\*

VOTRE AUDIOPROTHÉSISTE



AUDITION  
CONSEIL

*l'art de bien s'entendre*

\*Valable avec un contrat mutuelle responsable pour l'achat d'un appareillage auditif

# DES ACCESSOIRES POUR VOTRE CONFORT AUDITIF AU QUOTIDIEN

Téléphones amplificateurs



Casques TV



Adaptateurs TV



**Offre spéciale : 10% de réduction sur vos accessoires\***

\* Valable du 1/11/2025 au 31/12/2025

Chez  
**Audition Conseil**  
Manosque,  
vous pouvez tester  
directement nos  
casques TV,  
adaptateurs TV...  
comme si vous étiez  
chez vous !



## Votre centre Audition Conseil

A vos côtés  
du lundi au vendredi  
à MANOSQUE

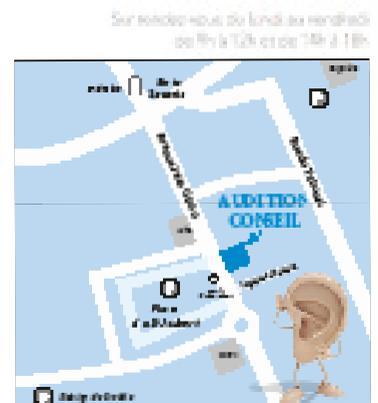


**AUDITION  
CONSEIL**

Le Bonheur est dans l'Oreille

17b avenue Jean Glono  
Ancien magasin Bruno Boutique  
04 100 MANOSQUE  
04 92 74 72 52

manosque@auditionconseil.fr



Services de lundi au vendredi  
de 9h à 18h et de 18h à 19h

© Audition Conseil 2025

# LA KINÉSIOLOGIE UN CHEMIN VERS L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



## MANOSQUE

Et si votre corps avait les réponses à vos maux ? À Manosque, Émilie KERGOAT pratique la kinésiologie, une approche douce et accessible à tous qui utilise le tonus musculaire pour aller chercher la source des blocages émotionnels, souvent inconscients et parfois hérités de générations passées.

### UNE SÉANCE QUI COMMENCE PAR L'ÉCOUTE

La séance commence toujours par un temps d'échange pour comprendre vos objectifs. S'ensuit un dialogue avec le corps, où Émilie va venir l'interroger en utilisant le **test musculaire**. **Complètement indolore et ne nécessitant aucun effort**, ce test a pour but d'aller chercher dans les mémoires du corps les émotions et stress vécus, afin qu'ils puissent être libérés. Cela peut aussi concerner ce dont nous avons hérité de nos ancêtres, qui fait également partie intégrante de notre patrimoine génétique, nos systèmes de pensée tout comme nos émotions.

### DES TECHNIQUES VARIÉES ET COMPLÉMENTAIRES

La kinésiologie propose différentes techniques d'équilibrage comme les mouvements corporels, les rééquilibrages énergétiques, les mouvements oculaires, l'EFT, les points d'acupression... De nombreux protocoles s'inspirent de la médecine traditionnelle chinoise.

Autant de possibilités pour **s'adapter à toutes sortes de problématiques** chez les enfants, les adolescents, comme chez les adultes, y compris les femmes enceintes. Cela peut être **une problématique de sommeil** (terreurs nocturnes chez les plus petits), **d'angoisses, des problématiques d'alimentation, de peau, de peurs de séparation** (chez les enfants comme chez les adultes), de **manque de confiance en soi, de chocs émotionnels non digérés, de deuils non faits, de douleurs physiques ou de dérèglements physiologiques** qui cachent une émotion vécue par le corps. **L'étendue de sa pratique est aussi large que ce que l'humain peut vivre !**

à accepter ». **Sa douceur et sa bienveillance permettent un réel accompagnement vers les objectifs de chacun**, afin de trouver les blocages, retrouver l'équilibre et réintégrer du positif.

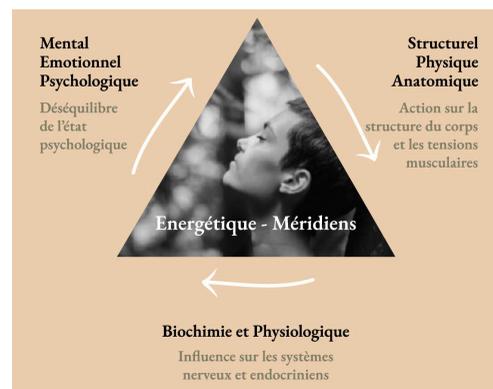
### UNE PRATICIENNE EN ÉVOLUTION CONSTANTE

Formée en Yin Yoga, **Émilie a plusieurs formations** qui viennent marquer sa pratique en kinésiologie : **l'épigénétique, la kinésiologie pré et postnatale, les ressources pour faire face au deuil, la psychologie...** Elle ne cesse d'élargir son champ de compétences, inspirée par les personnes qu'elle accompagne et leurs besoins.

### LA KINESIOLOGIE, UN ACCOMPAGNEMENT VERS LE BIEN-ÊTRE

### LE POUVOIR DE LA VOLONTÉ

Émilie rappelle que **chacun doit avoir la volonté d'avancer**, car « la kinésiologie apporte un changement que le conscient réclame mais que le subconscient n'est pas toujours prêt



## EMILIE KERGOAT

Kinésiologue

*Accompagnement vers le bien-être*



*Stress • Anxiété • Douleur musculaire • Gestion des émotions • Tension physique  
Développement personnel • Confiance en soi • Troubles du sommeil • Deuil ...*

«Acteur de votre changement, Émilie vous guide pour atteindre vos objectifs»

*La kinésiologie est une approche douce et accessible à tous : enfants, adultes et femmes enceintes peuvent en bénéficier sans contre-indication particulière.*

Centre Médical Esculape | 1 rue du Mont d'Or 04100 Manosque  
Du lundi au vendredi sur RDV uniquement | Tél. 06 50 42 92 13  
ek.kinesiologie@gmail.com | ek-kinesiologie.fr



# PRENDRE SOIN DE SOI AVANT LES FÊTES : LE SECRET D'UN HIVER SEREIN !

Décembre approche à grands pas. Bientôt les rues s'illumineront et les retrouvailles se multiplieront. Mais derrière cette effervescence se cachent parfois fatigue, stress ou coup de blues hivernal. Prendre soin de soi avant les fêtes, c'est préparer son corps et son esprit à cette joyeuse effervescence pour en profiter pleinement, sans tension ni culpabilité.

## SANTÉ



### ON OFFRE DU REPOS À SON CORPS (ET À SON ESPRIT)

À mesure que les jours raccourcissent, notre organisme ralentit. Il a **besoin de repos, pas de surstimulation**. Pourtant, novembre est souvent un mois où l'on court après le temps, comme un peu tous les mois d'ailleurs...

Pour gagner en sérénité, il va falloir **réapprendre à écouter ses besoins** et la première étape n'est autre que **dormir suffisamment, faire des pauses** et tout simplement respecter son rythme.

Quelques astuces que l'on peut appliquer :

- ✓ **Éteindre les écrans** au moins une heure avant le coucher.
- ✓ **Remplacer le défilement des réseaux** par une lecture légère ou une musique douce.
- ✓ **Pratiquer une respiration lente** avant de dormir (inspiration sur 4 temps, expiration sur 6).

Un **sommeil réparateur ne fait pas qu'améliorer l'humeur** : il renforce aussi le système immunitaire et la capacité de concentration et ce sont de précieux atouts pour aborder les fêtes sans tension.

### ON MANGE LÉGER TOUT EN SE NOURRISSANT

Nous les voyons tous venir les fameux excès de décembre, donc pour anticiper **un seul mot d'ordre : équilibre**. L'idée n'est pas de se restreindre, mais de **nourrir son corps intelligemment**. En automne, les aliments réconfortants et riches en nutriments sont vos meilleurs alliés :

- ✓ **Les courges**, riches en bêta-carotène, qui soutiennent la peau et les défenses naturelles.
- ✓ **Les choux**, véritables concentrés de vitamines et de fibres.
- ✓ **Les légumineuses**, parfaites pour stabiliser l'énergie et éviter les fringales.
- ✓ **Les fruits riches en vitamine C** comme les kiwis, les agrumes ou la grenade.

Et pour accompagner tout cela on pense à **boire des tisanes digestives** à base de menthe, fenouil ou gingembre, et **un bon verre d'eau entre chaque repas** pour garder une bonne hydratation.

Pourquoi ne pas instaurer une **“semaine douceur” avant décembre** ? Une période où l'on se recentre sur des repas faits maison, colorés, pleins de vitalité.



### ON SE RECONNECTE AVEC SOI-MÊME

Personne ne pourra nier que la période précédant les fêtes est souvent une succession de listes : cadeaux, repas, décorations... Résultat : **on agit beaucoup, on pense trop, on ressent peu**. Et on perd souvent de vue que prendre soin de soi, c'est aussi se recentrer sur l'essentiel.

Pourquoi ne pas essayer de prendre un peu de temps pour vous ? Voici quelques idées simples à mettre en place :

- ✓ **Faire une balade quotidienne à l'air frais**, même de 20 minutes, pour libérer les tensions.
- ✓ **Pratiquer méditation guidée** (nombreuses applications gratuites existent).
- ✓ **Faire un journal de gratitude**, où noter chaque soir trois choses positives de la journée.

**Ces petits rituels vous aideront à cultiver la sérénité, à mieux gérer les imprévus et à savourer les moments de convivialité à venir.**

### ON BOUGE MAIS SANS S'ÉPUISER

On ne le dira jamais assez, mais **bouger reste l'un des meilleurs moyens de se sentir bien dans sa peau** avant les fêtes. Mais inutile de viser la performance ! L'idée est vraiment de **privilégier la régularité et la douceur** alors on se motive pour :

- ✓ **Faire quelques salutations au soleil** le matin pour réveiller le corps.
- ✓ **Pratiquer de la marche rapide** pendant la pause déjeuner.
- ✓ **Faire une séance de yoga, de pilates ou encore de stretching** en soirée pour se détendre.

Savez-vous que **l'activité physique stimule la production d'endorphines**, ces fameuses “hormones du bonheur” qui aident à lutter contre le stress et les coups de fatigue hivernaux ?

### ON PRÉPARE SON MENTAL...

On parle souvent de santé physique, mais **la santé mentale compte tout autant**, voir peut-être plus. Les fêtes peuvent raviver des tensions familiales ou accentuer la solitude et donc, **prendre soin de soi, c'est aussi se fixer des limites, savoir dire non à certaines invitations** et choisir ce qui vous fait vraiment plaisir.

N'hésitez pas à vous entourer des bonnes personnes, à vous concentrer sur ce qui a du sens et à vous autoriser à ne pas tout réussir : voilà le vrai luxe de la fin d'année.

Bref vous l'aurez compris, **prendre soin de soi avant les fêtes, c'est un acte de bienveillance envers son corps et son esprit**. En cultivant la douceur, l'équilibre et la pleine conscience dès novembre, on transforme les fêtes en une véritable célébration, de la joie, du partage, et surtout, de soi-même.

# MOVEMBER : LA MOUSTACHE QUI FAIT PARLER DE SANTÉ



Après «Octobre Rose», le mois de la sensibilisation contre le cancer du sein, novembre devient «MOVEMBER», mais savez-vous en quoi cela consiste ? On vous dit tout.



## MOVEMBER : L'HISTOIRE D'UN MOUVEMENT DEVENU MONDIAL

November naît en 2003 à Melbourne, en Australie, lorsqu'un groupe d'amis décide de se laisser pousser la moustache pendant tout le mois de novembre. **Ce défi original a rapidement été associé à une cause sérieuse : la santé masculine.** Inspirés par des collectes de fonds pour le cancer, les fondateurs ont fait de **November un mouvement visant à sensibiliser sur le cancer de la prostate, le cancer des testicules et la santé mentale des hommes.**

Depuis, le mouvement s'est étendu dans plus de 20 pays et a permis de **financer des centaines de projets de recherche et de prévention**, tout en changeant la façon dont on parle de la santé des hommes.

## L'IMPACT DE MOVEMBER DANS LE MONDE

Depuis 2003, **November a permis de collecter plus de 837 millions de dollars pour financer la recherche et soutenir les programmes de prévention dans plus de 20 pays.**

Chaque novembre, hommes et femmes se mobilisent autour d'un symbole original : la moustache.

Derrière ce geste amusant se cache un message sérieux : sensibiliser à la santé masculine et encourager le dialogue sur des sujets encore trop tabous.

## SANTÉ



## CE N'EST PAS QU'UNE MOUSTACHE, C'EST UN SYMBOLE DE PRÉVENTION.

Plus de 6 millions de participants, hommes et femmes, se mobilisent chaque année pour sensibiliser à la santé masculine.

Au-delà de la collecte de fonds, November a surtout permis de briser les tabous autour de la santé des hommes et d'encourager les discussions ouvertes sur des sujets encore trop souvent négligés.

## LA MOUSTACHE COMME CONVERSATION

Se laisser pousser la moustache n'est pas qu'un choix esthétique, **c'est un prétexte pour parler de santé.** Cancer de la prostate, cancer des testicules, santé mentale... autant de thèmes qui méritent d'être abordés. **November transforme un geste simple en conversation et en prise de conscience.** Et pas seulement pour les hommes : familles, amis, collègues... tout le monde peut participer.

## BOUGER, SOUTENIR, AGIR

November ne se limite pas à l'apparence. **Courses, défis sportifs, collectes de fonds, événements solidaires** : partout dans le monde, des initiatives sont organisées pour financer la recherche et soutenir les associations spécialisées.

**Peu importe l'âge ou le style, chacun peut s'impliquer.** L'humour et la créativité entourant November permettent de sensibiliser tout en restant léger et convivial. Les participants sont invités à partager leur expérience, encourager le dépistage et rappeler que prévenir vaut mieux que guérir.

## PRÉVENIR, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI

Au-delà de la moustache, **November encourage à adopter des gestes concrets pour sa santé : consulter un médecin, parler de ses émotions, se rappeler que le dépistage et les bilans réguliers sauvent des vies.**

Ce mouvement prouve qu'il est possible d'*allier humour, engagement et responsabilité.* Chaque geste, même simple, compte. November rappelle que **prendre soin de soi n'est pas un luxe**, mais une nécessité. Chaque moustache compte.

## CHAQUE MOUSTACHE COMPTE

Cette année encore, **November rappelle que chaque geste a de l'impact.** Messieurs, laissez pousser cette moustache avec fierté, **organisez ou participez à des événements et surtout, parlez-en autour de vous.** Chaque moustache attire le regard, mais c'est l'action derrière qui fait la différence.

**November nous montre qu'avec humour, solidarité et prévention, chacun peut contribuer à changer la santé masculine dans le monde.**

## AGENDA DES EXPOSITIONS D'OCTOBRE

<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>CÉRESTE</b>	Les micro folie	Art	Exposition «Yannick Mastrangelo» > 21/11/2025	...	☎ ...
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Le village	Histoire	Gréoux d'autrefois... > 31/12/2025	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Art	Les expos du château - novembre > 30/11/2025	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Château	Culture	Un héritage en renaissance > 31/12/2025	...	☎ 04 92 74 61 02
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Exposition Gréoux Photo Club > 22/11/2025	...	☎ 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	Nature	«EN FORÊT, de la gestion à l'évasion» > 15/12/25	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Histoire	Expo perm «J Giono les Chemins de l'oeuvre»	14H-18H	☎ 04 92 70 54 54
<b>MOUSTIERS</b>	Musée	Art	Exposition «Impression d'argile» > 11/11	...	☎ 04 92 74 61 64
<b>MOUSTIERS</b>	Ancien Presbytère	Culture	Exposition-vente «In Vino Veritas» > 11/11	10H-12H30	☎ 04 92 78 06 03
<b>Oraison</b>	Passage J. Laurens	Photos	Expo Anciennes photos d'école > 31/12/2025	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>PEYRUIS</b>	Le Bartèu	Art	De la matière jaillit la lumière > 15/12/2025	16H-19H	☎ 06 95 08 68 33
<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>SISTERON</b>	Atelier Sist'Arts	Art	Collectif d'artistes plasticiennes > 29/11/2025	10H-18H	☎ 06 85 61 01 57
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Art	Exposition Jean-Philippe Borg > 03/01/2025	...	☎ 04 92 61 58 40
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	Art	Exposition Frédérique Maillart > 08/11/2025	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>VACHÈRES</b>	Musée P Martel	Nature	Nager avec les bélemnites > 14/12/2025	...	☎ 04 92 75 62 15
<b>VOLONNE</b>	Médiathèque	Nature	Expo : Observons les oiseaux: du 10/09 au 5/11	...	☎ 04 92 37 27 13

## Nouveau Service

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



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

**PROS & PARTICULIERS**

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

## LUNDI 3 NOVEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Foyer rural	Atelier	Prendre soin de soi après 60 ans	9H -12H	☎ 04 65 35 00 30
<b>SISTERON</b>	Cinéma Rex	Cinéma	Ciné-rétro : hommage à Claude Chabrol	18H	☎ 04 92 61 36 20
<b>MANE</b>	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

## MARDI 4 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les mardis >23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Activité	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>CHATEAU ARNOUX</b>	Usine ARKEMA	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
<b>FORCALQUIER</b>	Salle Pierre Michel	Activité	Thé dansant du CCAS	14H-18H	☎ 04 92 70 91 00
<b>Oraison</b>	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC mécanismes de défense	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77

# Les beaux jours se préparent maintenant

FENÊTRE  
VOLET  
PERGOLA  
STORE  
PORTE  
PORTAIL  
PORTE DE GARAGE  
VÉRANDA

Du 7 au 22 nov 2025

Jusqu'à **20%**  
sur une sélection  
de produits\*



[komilfo.fr](http://komilfo.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.



**komilfo**

Votre conseiller stores et fermetures

**STORES ET FERMETURES PROVENÇALES**

04.92.72.54.94 – [CONTACT@KOMILFO-SFP.FR](mailto:CONTACT@KOMILFO-SFP.FR)

AVENUE BLAISE PASCAL - ZI ST-JOSEPH

04100 MANOSQUE

## MERCREDI 5 NOVEMBRE

<b>REILLANNE</b>	Salle des Asso	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre Desmichels	Culture	Causeries Bas-Alpines	14H15-20H	☎ 04 92 32 15 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre Culturel	Musique	Concert du Sighting Ensemble	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>BANON</b>	«La Bugadière»	Activité	«Jouons ensemble» à Banon	13H30	☎ 07 85 55 67 19
<b>BANON</b>	«La Bugadière»	Activité	La Chorale Ephémère (les mercredis >14/12)	18H-19H	☎ 06 10 78 35 95

## JEUDI 6 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Galerie Félicie	Sortie	Spectacle Poétique Quand le Coq Chanta	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des congrès	Musique	44e Renc. Internationale Accordéons et Cultures	19H-21H	☎ 04 92 30 87 10
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép	Culture	Conférence : Seyne à la fin du Moyen Âge	18H	☎ 04 92 36 75 00
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie la Carline	Culture	Rencontre avec Raísa Inocêncio	18H30	☎ 04 92 75 01 25

## VENDREDI 7 NOVEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les vendredis >23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée découverte	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>VALENSOLE</b>	Salle de cinéma	Culture	Les rencontres culturelles de Valensole	18H30-20H	☎ 06 86 47 13 12
<b>MANE</b>	Salagon	Culture	Les Rendez-vous Ethnologiques	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>ST MARTIN BRÔMES</b>	Pl. des Résis. Rép.	Culture	Visite guidée gratuite de Saint-Martin de Brômes	14h30-16H30	☎ 06 18 68 31 47

**NOUVEAU  
A MANOSQUE**

**Tendance Confort**  
**SALON - LITERIE**

[www.tendance-confort-salon-literie.fr](http://www.tendance-confort-salon-literie.fr)

ZI St Joseph 264 Rue Berthelot (En face d'Action)  
Tél. 04 92 76 44 18 | [contact@tendance-confort-salon-literie.fr](mailto:contact@tendance-confort-salon-literie.fr)



GOMARCO

rom 1961

TRECA

Simmons

LESTRA

TEMPUR

LESTRA

satis

SAMEDI 8 NOVEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Le KA	Concert	Picon mon amour	20H	☎ ...
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Salle Perchot	Nature	Jardin passion 04 (troc, sortie, atelier...)	Journée	☎ 06 86 60 19 37
<b>MANOSQUE</b>	MJC	Activité	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	3,2,1 décollage!	16H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Exploration du ciel 2.0	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Culture	Bergers entre transhumance et migration	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>LES MÉES</b>	Village	Brocante	Vide grenier	7H-17H	☎ 06 68 64 03 15
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Activité	Repas dansant pour la Nuit de l'Automne	16H	☎ 06 37 88 71 70
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Atelier	Création avec Fanny Pageaud	14H30	☎ 04 92 75 01 25

Le village de Noël  
se réinvente...

OUVERT  
LE  
DIMANCHE

Nouvel espace, nouvelle présentation + de 300 M<sup>2</sup> de décors

**Robin Jardins botanic® à MANOSQUE**

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi en continu de 9h à 19h

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

**Robin Jardins botanic® à SISTERON**

Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

Robin jardins  
botanic

JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO

## SAMEDI 8 NOVEMBRE (suite)

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Complexe Aquatique	Activité	Stage de Danse Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>ST-TULLE</b>	Salle des Fêtes	Sortie	Braderie de Noël du Secours Populaire	9H-18H00	☎ 04 92 78 33 30

## DIMANCHE 9 NOVEMBRE

<b>PIERREVERT</b>	Salle Polyvalente	Activité	Grand loto des Amis De Palaia	Journée	☎ 06 50 34 07 98
<b>ST M. DE BROMES</b>	Village	Sortie	Fête de la Saint Martin	Journée	☎ 07 68 56 91 46
<b>ORAISON</b>	Buissonnades	Sport	16 ème course de Cyclo-Cross	9H	☎ 04 92 70 77 77
<b>ORAISON</b>	Salle bruneteaud	Activité	Après midi jeux de société	14H-19H	☎ 06 98 99 99 54
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Pl de la Résistance	Brocante	Vide grenier	Journée	☎ 06 68 64 03 15
<b>SISTERON</b>	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	☎ 06 73 62 03 76
<b>BANON</b>	Parking du gymnase	Brocante	Vide ta chambre	10H-17H	☎ ...
<b>MISON</b>	Salle polyvalente	Brocante	Vide ta chambre	9H-17H	☎ 06 45 15 51 19
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Pkg Intermarché	Brocante	Vide-greniers du FCABD	8H-16H	☎ 06 08 01 85 21
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manos.	Loto	Loto du Lions Club (ouverture 12h30)	14H30	☎ ...
<b>ESPARRON DE VERD.</b>	Corniche des Aires	Brocante	Vide-grenier	8H-18H	☎ 06 99 46 87 46
<b>ST-TULLE</b>	Salle des Fêtes	Sortie	Braderie de Noël du Secours Populaire	9H-17H00	☎ 04 92 78 33 30
<b>ST-TULLE</b>	Théâ. H. Fluchère	Théâtre	"Nos femmes" comédie d'Eric Assous	17H	☎ 06 45 16 91 61
<b>ST-TULLE</b>	Théâ. H. Fluchère	Théâtre	"vie d'artistes" par la Compagnie Rires Sourires	14H30	☎ 06 45 16 91 61



**24 Quines !**  
**4 Cartons Pleins !**

## SALLE OSCO MANOSCO

# 9 NOV 2025

### OUVERTURE À 12H30

**DÉBUT LOTO : 14H30**  
Restauration et buvette sur place

**PLACES LIMITÉES !**

**FLASHER POUR RÉSERVER**



1 iPhone 17



1 Trottinette électrique



1 Week-end à Rome pour 2 personnes



**\* 1 séjour de rêve \* d'une valeur de 2000€**

L'INTÉGRALITÉ DES BÉNÉFICES EST REVERSÉE POUR DES ŒUVRES

15€ la plaque de 3 cartons  
25€ la plaque de 6 cartons

SPECTACLE DE DANSE OFFERT À L'ENTRACTE






## LUNDI 10 NOVEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Foyer rural	Atelier	Prendre soin de soi après 60 ans	9H - 12H	☎ 04 65 35 00 30
<b>SISTERON</b>	Cinéma Rex	Cinéma	Ciné-rétro : hommage à Claude Chabrol	18H	☎ 04 92 61 36 20

## MARDI 11 NOVEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les mardis > 23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>MOUSTIERS</b>	Office de Tourisme	Culture	Visites guidées du Village (tous les mardis)	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Activité	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>VILLEMUS</b>	Salle du Vallon	Activité	Soirée Cinéma	18H30	☎ 04 92 76 44 72
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Sport	Verdon des Collines 26è édition	8H - 15H	☎ 06 95 67 12 97

## MERCREDI 12 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>RIEZ</b>	Médiathèque	Activité	Atelier créatif : surprise	14H-15H30	☎ 04 92 70 59 40
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Eglise	Musique	Les concerts du mercredi - Ars tango	18H30	☎ 06 80 96 08 84
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Culture	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	☎ 04 92 75 72 41



**HAIR BY LAURA**

Coiffeuse à domicile  
Femmes, Hommes, Enfants

Manosque et alentours

Hair by Laura Coiffure à Domicile

hairbylaura04



Coupe • brushing • couleur • mèches • tresses  
• boucles • patine • chignon • permanente...  
Coiffures de soirées • forfait mariage

**-30%** sur la  
10<sup>è</sup> prestation

**Soins inclus**  
dans  
le forfait coiffure !

## MERCREDI 12 NOVEMBRE (SUITE)

<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Culture	Atelier d'écriture avec Flore Vesco	15H	☎ 04 92 75 01 25
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Projection du film «Conflit...Tonnerre ça gronde»	18H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Divers lieux	Sortie	Le Grand Bouillon, Festival des soupes > 16/11	Journée	☎ ...

## JEUDI 13 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Galerie Félicie	Sortie	Hugo à Gogo	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Sortie	Conférence musicale	18H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>REVEST-DES-B</b>	Salle multi-activités	Activité	«Jouons Ensemble» à Revest des Brousses	15H-18H	☎ 07 85 55 67 19
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule MJC	Musique	Tu connais la chanson ?	20H-23H	☎ 04 92 72 19 70

## HOME SCHMIDT HOME

1<sup>ER</sup> FABRICANT FRANÇAIS®



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

**SCHMIDT**  
ZI St Joseph, 273 Av. du 1<sup>er</sup> Mai  
04100 Manosque  
[www.homedesign.schmidt](http://www.homedesign.schmidt)



JUSQU'À  
**2 000 €**  
OFFERTS\*\*

DU 1<sup>ER</sup> AU 30 NOVEMBRE

\*Étude du CSIL - ÉM44 mar 2025. \*\*Jusqu'à 2000€ de remise par ménage et par pièce de mobilier hors pose, hors livraison, remise exclusivement valable sur les meubles, dans la limite de 2000€ TTC de remise. Détails et conditions des offres sur [www.homedesign.schmidt](http://www.homedesign.schmidt) et dans les points de vente participants. SCHMIDT GROUPE SAS - RCS COLMAR B 326 784 709. Crédit photo : Luc FREY et Atelier Marc BARRAL BARON.

## VENDREDI 14 NOVEMBRE

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les vendredis > 23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>FORCALQUIER</b>	Le KA	Concert	Mar Y Notas	20H	☎ ...
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée découverte	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Sortie	Club cinéma	16H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre c René Char	Musique	Concert : Ben Herbert Larue	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Musique	En attendant Les Escapades	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Lectures à voix haute	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>MANE</b>	Collines de Pvce	Sortie	Grande braderie boutique usine > 16/11	10H30-18H30	☎ 04 92 76 69 02
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Divers lieux	Sortie	Le Grand Bouillon, Festival des soupes > 16/11	Journée	☎ ...
<b>VALENSOLE</b>	Salle Polyvalente	Théâtre	D'après nature... ou presque (intrigue policière)	20H30	☎ ...

## SAMEDI 15 NOVEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Le KA	Concert	Soirée métal	20H	☎ ...
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	14H30	☎ 04 92 76 69 69
<b>QUINSON</b>	Salle Polyvalente	Sortie	ART EXPO V - Salon de la photographie > 16/11	Journée	☎ 06 80 22 33 32
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Divers lieux	Sortie	Le Grand Bouillon, Festival des soupes > 16/11	Journée	☎ ...
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	3,2,1 décollage!	16H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Le soleil une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Exploration du ciel 2.0	21H	☎ 04 92 76 69 69



Senteurs & Cosmétiques naturels

**COLLINES**  
DE PROVENCE

**GRANDE BRADERIE**

**14, 15 et 16 Novembre**

A la boutique usine de Mane

**Jusqu'à 70% de remise**

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30



Parc de Pitaugier - 04300 Mane - Haute Provence - France  
Tél : +33(0)4 92 76 69 02 - www.collinesdeprovence.com



## SAMEDI 15 NOVEMBRE (suite)

<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Activité	Loto de l'AAPEV	15H	☎ 06 61 25 97 21
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleu	Culture	« Autojustice » avec le journaliste Pierre Rancé	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque	Jeunesse	Conte : « La tricoteuse de mots »	17H30	☎ 04 92 75 72 41
<b>AIGLUN</b>	Espace R Moutet	Culture	Projection « 2024, Les toits de Paris en Seine »	18H-21H	☎ 04 92 34 62 37
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Complexe aquatique	Activité	Stage de Danse Orientale	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Club manga + Projection du royaume des chats	14H-17H	☎ 04 92 74 10 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Les Thermes	Sortie	Le grand bouillon #3 >16/11	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>MANE</b>	Collines de Pvce	Sortie	Grande braderie boutique usine > 16/11	10H30-18H30	☎ 04 92 76 69 02
<b>ORAISON</b>	Salle Brunteau	Activité	Atelier AFDC reiki	14H - 18H	☎ 07 75 73 41 77
<b>MONTAGNAC</b>	Salle La Rabassière	Sortie	Loto du Comité des Fêtes	15H	☎ 06 76 37 02 60

## DIMANCHE 16 NOVEMBRE

<b>MONTFURON</b>	Place de la mairie	Sortie	Marché d'Avant Noël	Journée	☎ 06 77 19 61 08
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Activité	Vide poussette et +	Journée	☎ 06 61 25 97 21
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Musique	Chants du Tra-os-montes	17H-19H	☎ 06 84 97 19 36
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Activité	Grand loto	15H	☎ 07 87 81 44 94
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Les Thermes	Sortie	Le grand bouillon #3	...	☎ 04 92 78 01 08
<b>MISON</b>	Salle polyvalente	Sortie	Repas Beaujolais - Téléthon 2025	12H	☎ 06 13 19 75 51
<b>MANE</b>	Collines de Pvce	Sortie	Grande braderie boutique usine	10H30-18H30	☎ 04 92 76 69 02
<b>PUIMOISSON</b>	Salle polyvalente	Concert	Boby sur la pointe de pieds	15H30	☎ ...
<b>QUINSON</b>	Salle Polyvalente	Sortie	ART EXPO V - Salon de la photographie	Journée	☎ 06 80 22 33 32
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Divers lieux	Sortie	Le Grand Bouillon, Festival des soupes	Journée	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	La Rocehte	Sport	Trail des Collines de Giono	Journée	☎ ...



**Le TRÈFLE**  
FOOD TRUCK

☎ + 33 7 61 00 66 09

📷 Letrefle\_foodtruck

Du Lundi au Vendredi de 09 H à 17 H

📍 ZI Saint-Maurice, Pl. de l'Encas, 04100 MANOSQUE



**Plat du jour / Burgers / Sandwichs / Spécialités portugaises**

## LUNDI 17 NOVEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Foyer rural	Atelier	Prendre soin de soi après 60 ans	9H -12H	☎ 04 65 35 00 30
<b>SISTERON</b>	Cinéma Rex	Cinéma	Ciné-rétro : hommage à Claude Chabrol	18H	☎ 04 92 61 36 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Centre c René Char	Culture	Cinéma himalayen : Histoire(s) d'un Regard >25/11	...	☎ 06 31 40 57 36

## MARDI 18 NOVEMBRE

<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Activité	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les mardis>23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>DIGNE LES BAINS</b>	IUT	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
<b>SAINTE-TULLE</b>	Eco Campus	Etudes	La Nuit de l'Oriental	Journée	☎ 04 92 70 75 20
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture avec Juliette Penblanc	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Club de lecture	18H-19H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Culture	Club de lectures ados #3	18H	☎ 04 92 75 01 25
<b>BANON</b>	Salle la Bugadière	Contes	«Fiasco pour les canailles», par Hélène Palardy	14H	☎ 07 68 57 56 11
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Salle Polyvalente	Culture	Soirée Cinéma	17H30	☎ 07 89 08 95 56
<b>ST TULLE</b>	Eco Campus	Formation	La nuit de l'orientation	9H30 - 19H	☎ ...
<b>Oraison</b>	Salle Brunteau	Activité	Atelier AFDC HYPNOTHERAPIE	14H30 - 18H	☎ 07 75 73 41 77
<b>TERRITOIRE</b>	Divers villes	Sortie	Festival du conte Glotte Trotteurs>23/11	...	☎ ...

## MERCREDI 19 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>RIEZ</b>	Médiathèque	Culture	Lectures : kamishibai	14H-15H30	☎ 04 92 70 59 40
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Rakugo ? À la découverte de l'humour nippon	18H-19H	☎ 04 92 74 10 54
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Théâtre	Sous le plancher - Goûter spectacle	10H	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la Brasserie	Contes	"Sur les traces de Saci Perere"	10H	☎ 07 68 57 56 11



## MERCREDI 19 NOVEMBRE (SUITE)

<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H	☎ 04 91 18 87 90
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Culture	Contes d'Halloween	10H	☎ 04 92 64 44 12
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Culture	Contes du Potiron par Frédéric Naud	10H	☎ 04 92 70 48 20

## JEUDI 20 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Galerie Félicie	Spectacle	Fables de La Fontaine Jean Quitte les Bancs	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
<b>SISTERON</b>	Usine SANOFI	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la Brasserie	Contes	"Histoires tombées d'un éventail"	16H	☎ 07 68 57 56 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Jeunesse	Les Bébés lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Culture	Rencontre avec Arno Calleja	18H30	☎ 04 92 75 01 25
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des congrès	Théâtre	Adaptation de l'«Autobiographie d'une Courgette»	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10

## DEVENEZ GESTIONNAIRE DE PAIE

RETROUVEZ TOUTES  
NOS FORMATIONS >  
BAC - BAC +2 - BAC +3



**Titre professionnel BAC+2 GESTIONNAIRE DE PAIE**  
**50 % PRÉSENTIEL 50 % DISTANCIEL**

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



Gestion des salaires  
et déclarations sociales.



Maîtrise des outils  
modernes de paie.



Carrières variées avec des  
compétences recherchées.



Sécuriser la paie  
en entreprise

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



## VENDREDI 21 NOVEMBRE

<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée T 600	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MONTLAUX</b>	...	Sortie	«Des clochettes dans les pieds», bal trad	19H	☎ 06 41 48 22 17
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Contes	"Ô Janis !", par Hélène Palardy	20H30	☎ 07 68 57 56 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les vendredis>23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée T 760	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée Dobson	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>TERRITOIRE</b>	Divers villes	Sortie	Festival du conte Glotte Trotteurs>23/11	...	☎ ...

## SAMEDI 22 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tournoi de Tarot	14H-19H	☎ 06 14 74 24 11
<b>PIERREVERT</b>	Église	Musique	Concert du Téléthon	18H-20H	☎ 06 19 14 54 52
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Concert immersif «The Sons of Floyd»	18H/21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée T 760	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée Dobson	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Soirée T 600	21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>LES MÉES</b>	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	10H-12H	☎ 04 92 34 30 95
<b>MANOSQUE</b>	6 rue de la Brasserie	Contes	"Bébé King", par Hélène Palardy	10H	☎ 07 68 57 56 11
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Brocante	Bourse aux jouets >23/11	9H-16H	☎ ...
<b>LA BRILLANNE</b>	Médiathèque	Contes	"Dans l'ombre, les yôkaï", par S. Ferrandez	10H	☎ 07 68 57 56 11
<b>TERRITOIRE</b>	Divers villes	Sortie	Festival du conte Glotte Trotteurs>23/11	...	☎ ...

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 22 NOVEMBRE (SUITE)

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Le petit atelier	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>VOLX</b>	Foyer rural	Contes	"Le Road-Movie du Taureau bleu"	20H30	☎ 07 68 57 56 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre de Congrès	Sortie	Christelle Chollet «20 ans déjà»	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
<b>VALENSOLE</b>	Salle de cinéma	Sortie	Rencontres Poétiques	17H30-19H	☎ 06 86 47 13 12
<b>ST MARTIN BRÔMES</b>	Pl. des Résis. Rép.	Culture	Visite guidée gratuite de Saint-Martin de Brômes	14H30-16H30	☎ 06 18 68 31 47
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule	Concert	Sèbe + Atomesis	21H	☎ 04 92 72 19 70

## DIMANCHE 23 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Avenue de Provence	Activité	Grande gratuiterie de Noël de la Voi	10H-15H	☎ 06 03 89 31 96
<b>CORBIERES</b>	Mairie Place haute	Activité	Loto de l'Oustaou per Touti	15H-19H	☎ 06 74 82 12 89
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Concert immersif «The Sons of Floyd»	15H/18H	☎ 04 92 76 69 69
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Activité	Vide ta chambre	10H-17H	☎ ...
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Sortie	Après-midi Dansant avec Caroline Romance	15H-19H	☎ 04 92 34 03 41
<b>FORCALQUIER</b>	Cathédrale	Musique	Concert - Felix Mendelssohn et Francis Poulenc	17H	☎ 04 92 73 49 92
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Brocante	Grande Gratuiterie de Noël	10H-15H	☎ 06 03 89 31 96
<b>VOLX</b>	Foyer rural	Contes	"Les Dimanches du Conte"	17H	☎ 07 68 57 56 11
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Musique	Pascal Charrier Quartet & Ralph Alessi	17H	☎ 04 92 74 37 01
<b>PEYRUIS</b>	Salle des fêtes	Activité	Super loto	15H	☎ 07 69 56 44 86
<b>TERRITOIRE</b>	Divers villes	Sortie	Festival du conte Glotte Trotteurs>23/11	...	☎ ...

LES SOIRÉES DE  
**L'ÉTOILE**  
2025

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

**SAMEDI 22 NOVEMBRE**  
À 21H

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

**PAYS MANOSQUE**  
TOURISME & CONGRÈS  
Hautement Provence

**20 ANS DÉJÀ**



**PAR CHRISTELLE CHOLLET**



## LUNDI 24 NOVEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Foyer rural	Atelier	Prendre soin de soi après 60 ans	9H - 12H	☎ 04 65 35 00 30
<b>SISTERON</b>	Cinéma Rex	Cinéma	Ciné-rétro : hommage à Claude Chabrol	18H	☎ 04 92 61 36 20

## MARDI 25 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Activité	Club de lecture (ts les mardis >31/12/2025)	18H-19H30	☎ 04 92 74 10 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les mardis >23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>PIERREVERT</b>	Salle Frache	Activité	Atelier de dessin « Modèle vivant »	14H30	☎ 06 34 98 65 52
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Culture	Rencontre avec Léonor de Récondo	18H30	☎ 04 92 75 01 25
<b>ORAISON</b>	Salle Brunteau	Activité	Atelier AFDC KINESIOLOGIEE	14H30 - 18H	☎ 07 75 73 41 77

## MERCREDI 26 NOVEMBRE

<b>MALIJAI</b>	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>RIEZ</b>	Médiathèque	Culture	Jeux de société	14H-15H30	☎ 04 92 70 59 40
<b>BANON</b>	«La Bugadière»	Activité	«Jouons ensemble» à Banon	13H30	☎ 07 85 55 67 19

## JEUDI 27 NOVEMBRE

<b>VOLX</b>	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
<b>GRÉOUX LES BAINS</b>	Galerie Félicie	Sortie	Spectacle Poétique Quand le Coq Chanta	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>FORCALQUIER</b>	Hôtel d'Astier	Sortie	État du texte - Récital poétique	19H-20H	☎ 06 84 97 19 36
<b>REVEST-DES-B</b>	Salle multi-activités	Activité	«Jouons Ensemble» à Revest des Brousses	15H-18H	☎ 07 85 55 67 19
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Activité	Sieste musicale	13H-13H30	☎ 04 92 31 28 49



**LR**  
04860  
Pierrevert

**LAURENT RAMBICUR FAÇADES**

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



L Rambicur Façade



## — VENDREDI 28 NOVEMBRE —

<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (ts les vendredis > 23/12/2025)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
<b>LA BRILLANNE</b>	Salle Communale	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>FORCALQUIER</b>	Espace Culturel	Musique	Thomas Fersen en concert	20H30-23H	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Atelier	Art en famille « Trop mortelle la nature ! »	...	☎ 04 92 74 10 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des congrès	Musique	Concert du B.A BA de la Chanson	20H30-22H	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	La Capsule MJC	Musique	Concert : Mo'Kalamity + Zikahi	21H	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>SISTERON</b>	Atelier Sist'Arts	Culture	«Que nous font les contes de fées»	17H30	☎ 06 85 61 01 57

## — SAMEDI 29 NOVEMBRE —

<b>VACHÈRES</b>	Foyer Rural	Sortie	Marché de Noël	10H-17H	☎ 06 99 33 40 07
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Musique	Plein feu sur... la musique baroque	16H	☎ 04 92 74 10 54
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre J le bleu	Danse	Spectacle de l'Adis	20H30	☎ 06 85 94 75 66
<b>LES MÉES</b>	Salle des fêtes	Sortie	Super Brocante de Noël	6H-17H	☎ 06 68 64 03 15
<b>LURS</b>	L'Osons Jazz Club	Musique	Sylvain Beuf Quartet	20H15	☎ 04 92 74 37 01
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Man.	Sortie	Salon Arts et Gourmandises > 30/11	10H-19H	☎ 04 88 74 51 38

# LES #POMPIERS04 RECRUTENT

CONTACT : 04 92 30 89 00

WWW.SDS04.FR

## SAMEDI 29 NOVEMBRE (SUITE)

<b>FORCALQUIER</b>	Le KA	Concert	Scène ouverte / Découvertes	19H	☎ ...
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Concert immersif «The Sons of Floyd»	18H/21H	☎ 04 92 76 69 69
<b>VILLEMUS</b>	Salle du Vallon	Activité	Vide jouets > 30/11	10H	☎ 06 50 24 98 33
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture avec l'autrice Laurence Vilaine	10H-12H30	☎ 04 92 64 44 12
<b>FORCALQUIER</b>	Librairie La Carline	Culture	Chhhht ! En forêt...	10H30	☎ 04 92 75 01 25

## DIMANCHE 30 NOVEMBRE

<b>FORCALQUIER</b>	Le KA	Concert	Les aventures de Rit	17H	☎ ...
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Salle Des Fêtes	Sortie	Baleti : bal folk	15H-23H	☎ 09 84 14 89 91
<b>PEYRUIS</b>	Salle Des Fêtes	Brocante	Bourse aux jouets	9H-17H	☎ 06 69 24 07 91
<b>VOLONNE</b>	Espace Notre Dame	Brocante	Bourse aux jouets	9H	☎ 06 13 31 58 61
<b>MONTLAUX</b>	...	Sortie	Spectacle tout public «À qui la faute ?»	16H-17H	☎ 06 27 89 27 73
<b>MISON</b>	Salle polyvalente	Sortie	Thé dansant	15H	☎ 06 13 19 75 51
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des congrès	Théâtre	Théâtre Comique : Ça patine a Tokyo !	17H-18H15	☎ 04 92 30 87 10
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Salle polyvalente	Culture	Une expérience humaine à Mayotte	18H30	☎ 06 61 20 40 08
<b>SISTERON</b>	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>SAINT-MICHEL-L'OBS</b>	Centre Astro	Sortie	Concert immersif «The Sons of Floyd»	15H/18H	☎ 04 92 76 69 69
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Man.	Sortie	Salon Arts et Gourmandises > 30/11	10H-19H	☎ 04 88 74 51 38

## LUNDI 1 DÉCEMBRE

<b>L'ESCALE</b>	Foyer rural	Atelier	Prendre soin de soi après 60 ans	9H - 12H	☎ 04 65 35 00 30
<b>MOUSTIERS</b>	Centre village	Sortie	«Décembre à Moustiers» >30/12/2025	...	☎ 04 92 74 67 84
<b>FORCALQUIER</b>	Cvt des Cordeliers	Sortie	La ronde des crèches >02/02/2026	Journée	☎ 06 07 70 52 64
<b>MONTLAUX</b>	Salle culture...	Sortie	Marché de Noël à Montlaux	18H	☎ 07 71 68 94 33

# Marché de Noël

**SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2025**  
**9H30 - 17H30**

## PUIMOISSON

Organisé par le Comité des Fêtes

**40 EXPOSANTS**

9H30 - 12H30 : BALADE A PONEY  
14H - 17H : PHOTO AVEC LE PÈRE NOËL  
17H : ILLUMINATION DES RUES  
CRÈCHE AUX 1000 SANTONS

Foodtruck - Tombola - Musique

# LE HANDBALL MANOSQUIN, ENTRE PASSION ET PARTAGE!

Entre la reprise animée de l'équipe Loisirs et les 600 écoliers réunis pour les Minots Hand'Folie, le handball manosquin confirme son dynamisme et son esprit d'équipe. Une belle illustration du sport pour tous, dans la joie et le partage.

## MANOSQUE



### RETOUR SUR L'ÉQUIPE «LOISIRS»

La saison a bien démarré pour l'équipe «Loisirs», dont l'**effectif s'est étoffé** avec l'arrivée de nouveaux joueurs.

Les entraînements se déroulent toujours dans la **bonne humeur et le partage d'expériences**, maîtres mots de l'esprit de cette équipe.

Les premiers matchs amicaux vont débiter, avec les règles propres à la pratique loisir :

- trois mi-temps de 20 minutes,
- deux points pour chaque but marqué par une fille,
- et un après-match convivial autour d'une collation préparée par l'équipe qui reçoit.



À la recherche d'un sport collectif, quel que soit votre niveau ? N'hésitez pas à franchir la porte du gymnase des Iscles le **jeudi de 20h à 22h** (hors vacances scolaires).

N'hésitez pas à rejoindre le club

### RETOUR SUR LES «MINOTS HAND'FOLIE»

L'organisation de cet événement est portée par plusieurs structures : la Ligue Région Sud de Handball, l'USEP 04, le Comité 04 Handball et l'Éducation nationale, avec le précieux soutien de la ville de Manosque, du Conseil Départemental, du club de Handball de Manosque et du collège du Mont-d'Or.

Ce sont **600 enfants de CM1 et CM2** issus des écoles du département qui ont envahi le stade Adrien Gilly à Manosque.

Le **9 octobre dernier se tenait une nouvelle édition des Minots Hand'Folie**, une opération initiée depuis plus de 20 ans (la première édition ayant eu lieu au stade Vélodrome de Marseille).



Initialement prévue en juin puis reportée en octobre pour cause de pollution aux particules, **cette journée a rassemblé plus de 600 enfants** venus des écoles de Manosque, Sainte-Tulle, Pierrevert et Castel-Bevons.

Ils ont pu s'affronter dans un **bel esprit de respect et de partage**, accompagnés de leurs enseignants et de quelques parents.

Un tee-shirt, offert par la Ligue Région Sud de Handball a été remis à chaque élève participant. Chaque école avait confectionné une pancarte sur le thème : « **2025, année internationale de la préservation des glaciers** ».

La parade sur la piste du stade a marqué le coup d'envoi de cette belle journée sportive.

**Les matchs ont été arbitrés par les élèves eux-mêmes**, sous la surveillance des collégiens de la section sportive du collège du Mont-d'Or, accompagnés de leur professeur, M. Butaud.

Divers ateliers (AMAPI apiculteur, Don du Sang, MAIF quiz, Ludothèque, ateliers EPM Handball) ont permis un roulement entre les rencontres, offrant à chacun **une expérience riche et variée**.

Une journée qui a ravi tout le monde !

Chaque enfant est reparti le sourire aux lèvres, son tee-shirt sur les épaules; une journée qui aura peut-être suscité quelques vocations ?

Pour l'occasion, plusieurs élus étaient présents :

- M. **Camille Galtier**, maire de Manosque, et son premier adjoint M. **Alain Desmoulin**,
- Mme **Isabelle Morineaud**, conseillère départementale en charge des sports,
- M. **Pascal Bouchet**, président de la Ligue Région Sud,
- ainsi que M. **Gil Erario**, représentant le Comité 04 Handball et le club de Manosque Handball.



Quad Camera  
slaxy A12



**MANOSQUE HANDBALL**

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

[6304002@ffhandball.net](mailto:6304002@ffhandball.net)

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Insta : @manosquehandball

# EPM ATHLÉTISME : DES EXPLOITS EN MONTAGNE ET SUR LA ROUTE



De la Belledonne aux podiums de Provence, les coureurs d'EPM n'ont pas chômé ! Entre défis extrêmes, trail pluvieux et premières compétitions pour les jeunes, cette rentrée sportive a été riche en émotions et en performances. Petit tour d'horizon des dernières aventures du club.

## MANOSQUE

### L'ÉCHAPPÉE BELLE : UN DÉFI XXL POUR SÉBASTIEN

En août, notre traileur infatigable Sébastien s'est lancé sur l'Échappée Belle, une traversée intégrale de la chaîne de Belledonne, de Vizille (Isère) à Aiguebelle (Savoie). Au programme : 152 km, 11 390 m de dénivelé positif, et un parcours de rêve entre lacs d'altitude, pierriers, glaciers et torrents. Parti dans la première vague parmi 700 coureurs, Sébastien se place d'emblée dans le top 10 avant d'attaquer les vraies difficultés. Après une petite erreur de parcours, il passe 45e au premier ravitaillement (17 km, 1 550 m D+). Au sommet du parcours (33 km, 3 200 m D+), il affronte une descente technique et glissante. Une chute lui vaut une main écorchée, mais il continue sans faiblir. Au 40e km, il pointe 33e, toujours déterminé.



### TRAIL DE VOLX SOUS LA PLUIE...

Sous une météo capricieuse, Cathy, Élodie, Michel et Mohammed du groupe route ont bravé la pluie au Trail de Volx. Et déjà, les couleurs du club ont brillé sur les podiums ! Bravo à tous pour cette belle reprise de saison.

### GAMBADE ESCALAISE : LES EPM ENCORE SUR LES PODIUMS !

Lorène, Élodie, Cathy et Mohammed se sont également distingués à la Gambade Escalaise. Sans surprise, les podiums ont encore vu passer nos coureurs en bleu. Félicitations à toute l'équipe !



### LE TOR DES GÉANTS : YANN, UN GÉANT PARI MI LES GÉANTS

Yann s'est attaqué au TOR330 – Tor des Géants, un ultra-trail mythique de 330 km et 24 000 m D+, au cœur des Alpes italiennes.

Autonomie, endurance, nuits glacées, passages à plus de 4 000 mètres... un défi hors norme. Après 6 jours et 5 nuits de course, Yann franchit la ligne d'arrivée, épuisé mais heureux. Un grand bravo à lui pour cet exploit ! Un clin d'œil aussi à Jean-Phi, le coach, présent à chaque ravitaillement pour soutenir Yann tout au long de l'aventure.



### 10 KM DE SALON-DE-PROVENCE : VENT ET PERFORMANCE

Sur les 10 km de Salon-de-Provence, Maxime réalise une superbe course en terminant 28e sur 3 115 participants !

Mohammed et Séverine ont également signé de beaux chronos sur le 10 km et le semi-marathon, malgré un vent bien présent. Bravo à tous !



Kilomètre après kilomètre, il grimpe, descend, relance. Après 86 km et 6 400 m D+, il prend un moment pour récupérer avant la longue nuit. Au petit matin, après une courte sieste de dix minutes et 107 km avalés, il affronte brouillard et fatigue. À 137 km, alors qu'il se prépare à repartir du dernier ravitaillement, la course est neutralisée à cause d'un nid de frelons ! Trente minutes plus tard, il repart et termine en 32 h 20, pile dans son objectif de 33 h. Une performance magistrale, bravo Sébastien !

## TRAIL GAPEN'CIMES : TERESA ET ROSALIE DANS LE FROID

Sur les 28,8 km et 1 330 m D+ du Trail des Crêtes à Gap, Teresa et Rosalie ont bravé le froid pour une arrivée triomphale dans le centre-ville. Une belle course et un grand bravo à elles !



## TRAIL DES BAGNARDS À PIERREVERT

Sur cette course locale de 10 km, Florent signe une belle 6e place au scratch. Une belle performance, félicitations ! N'oublions pas Ophélie qui termine 2e au scratch sur le 10 km de cette course. Bravo à elle.



## TRAIL DE DIGNE

Le dimanche 12 octobre, Ophélie, Ali et Florent se sont illustrés sur le trail de Digne les Bains. Ils ont parcouru 24 kms à la conquête des deux sommets du Cousson. Ophélie termine 2e au scratch et 1re de sa catégorie, Ali est 1er et scratch et Florent s'impose sur une très belle 12e place.



## ATHLÉTISME.

L'hiver approche, mais la motivation reste au beau fixe !

Les benjamins se sont entraînés pour préparer la 1<sup>ère</sup> compétition de la saison. Au programme : départ en bloc avec starter et lancers de poids.



Les minimes, toujours aussi nombreux et motivés, préparent la saison hivernale dans la bonne humeur à Manosque.



Quant à l'école d'athlétisme, les enfants s'entraînent toujours avec le sourire et une belle énergie communicative.



## 1<sup>ER</sup> TOUR DE POINTE

Le 1er tour de pointe de la saison s'est déroulé à Manosque le 11 octobre. Cette 1<sup>ère</sup> compétition est de bonne augure pour la suite puisque les athlètes du club sont déjà montés sur le podium ! Bravo à eux.



### 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



## MOELLEUX AUX POIRES & CRÈME DE MARRONS «COMTES DE PROVENCE»

Préparation 15 min - Cuisson 25 min.

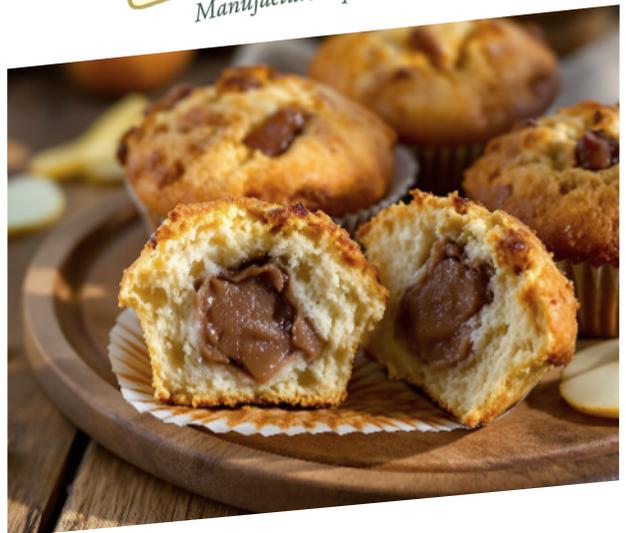


### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C (Th. 6) et beurrez vos moules (individuels ou familial).
- Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le beurre fondu, la vanille, puis incorporez la farine, la levure et le sel.
- Épluchez et coupez les poires en petits dés. Incorporez-les délicatement à la pâte.
- Versez la pâte à moitié dans les moules, ajoutez une cuillère de Crème de Marrons «Comtes de Provence» au centre, puis recouvrez avec le reste de pâte
- Enfourez 20 à 25 minutes pour des petits moelleux ou 35 à 40 minutes pour un cake.
- Laissez tiédir avant de démouler. Dégustez tiède ou à température ambiante.

#### Astuce de présentation :

Saupoudrez d'un voile de sucre glace et servez avec quelques lamelles de poires fraîches pour un joli visuel automnal.



### INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 6 petits moelleux ou un moule à cake

- 2 poires mûres (type Comice ou Conférence)
- 2 œufs
- 80 g de sucre roux
- 100 g de beurre fondu
- 120 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 6 cuillères à café de Crème de Marrons «Comtes de Provence»



### Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

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

Facebook : @comtesdeprovence

**Boutique d'usine ouverte**

du lundi au vendredi de 9h à 17h



  
**agro'novae**  
industrie



### 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 !

LA RECETTE DE SAISON

# GRATIN DE COURGE, POMMES ET NOIX

## Ingrédients

de chez Couleurs Paysannes

1kg de courge au choix  
2 pommes  
100g de cerneaux de noix  
150g de crème fraîche  
100g de fromage râpé  
1 oignon  
1 càs. d'huile de noix  
Sel

de l'épicerie ou de la maison  
Poivre et muscade



4 à 6 personnes



50 minutes

## Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Épluchez la courge, retirez les graines et coupez-la en petits cubes. Émincez l'oignon et faites-le revenir 5 min dans un peu d'huile. Ajoutez la courge et laissez cuire 10 min à feu doux.

Pendant ce temps, épluchez et coupez les pommes en tranches.

Dans un plat à gratin, disposez courge, pommes et oignons. Parsemez de noix concassées, versez la crème, assaisonnez et saupoudrez de fromage.

Enfournez 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

+ de recettes



Couleurs Paysannes

3 MAGASINS • 100 PRODUCTEURS • 3 000 RÉFÉRENCES

Valensole • Manosque • Venelles

UNE COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS EN VENTE DIRECTE

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

La vie ne vous permet pas de rêver, et cela est vital pour vous, cependant la réalité est tout autre et il vous faut aller de l'avant. La période s'avère être primordiale dans votre évolution.



**TAUREAU**  
21/04 > 21/05

Une fois n'est pas coutume, votre cœur vient subitement de s'enflammer et cela vous procure une grande excitation, qui vous permet d'oublier les turpitudes de la vie.



**GÉMEAUX**  
22/05 > 21/06

Difficile de vous comprendre, d'aller dans votre sens, car savez-vous vous-même ce qui est primordial à votre vie. Prenez le temps à la réflexion avant de tout casser en voulant tout changer.



**CANCER**  
22/06 > 22/07

Vous voici face à la réalité, réalité difficile à admettre et pourtant si vous continuez dans le refus du bonheur, ce dernier risque de vous tourner définitivement le dos. Essayez d'être conciliant avec votre vie.



**LION**  
23/07 > 23/08

Imaginez vous maître du monde, cela vous convient parfaitement, mais il y a un mais, car votre autorité légendaire commence subitement à vous jouer des tours. L'amour n'est pas un rapport de force.



**VIERGE**  
24/08 > 22/09

Regardez devant vous, et laissez tomber vos regrets, ou plus exactement vos remords, car ce sont eux qui vous empêchent d'avancer. Votre vie en cette semaine sera faite de surprises plus étonnantes les unes que les autres.



**BALANCE**  
23/09 > 23/10

Période de prise en main, vos illusions sur votre carrière sont derrière vous, et vous favorisez subitement l'harmonie dans votre couple, cela aura de nombreuses conséquences plus que positives.



**SCORPION**  
24/10 > 22/11

Vous avez fini octobre sous un sentiment d'imperfection, ce qui ne vous ressemble pas et qui pourrait vous conduire vers un sentiment d'impuissance. Seul l'amour vous met du baume au cœur. Gardez la voie de la Sagesse.



**SAGITTAIRE**  
23/11 > 21/12

L'humeur de cette semaine sera festive, vous excellez dans de nombreux domaines, subitement vous vous sentez pousser des ailes. Vos collègues habituellement ronchons, voient en vous le partenaire à écouter et à suivre.



**CAPRICORNE**  
22/12 > 20/01

Vous avez terminé le mois d'octobre avec un sentiment d'imperfection, ce qui ne vous ressemble pas et pourrait vous conduire à un sentiment d'impuissance. Seul l'amour parvient à vous mettre du baume au cœur. Restez sur la voie de la sagesse.



**VERSEAU**  
21/01 > 18/02

L'humeur de ce mois sera festive : vous excellez dans de nombreux domaines et, soudainement, vous vous sentez pousser des ailes. Vos collègues, habituellement ronchons, voient en vous le partenaire à écouter et à suivre.



**POISSONS**  
19/02 > 20/03

L'histoire semble se répéter, comme un cycle : cette semaine, vous avez l'impression de revivre les épisodes de l'année dernière. Dites-vous qu'il n'en est rien, car l'avenir se dessine normalement pour vous conduire vers la victoire.

MANOSQUE  
2025

# Rallye VTT De Noël

07

Décembre

2025

**TOMBOLA**

DE NOMBREUX LOTS  
À GAGNER!

— Tirage à 14<sup>h</sup> —

RÉSERVEZ VOS  
PLACES EN LIGNE  
EN FLASHANT LE QR CODE



DÉPART / ARRIVÉE → PARC DE LA ROCHETTE

**2 PARCOURS**



+1 PARCOURS FAMILLE



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

**PAYS  
DE  
MANOSQUE**  
TOURISME & CONGRÈS

*Hautement Provence*

**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE



**PLYAGGLO**  
DURANCE LUBERON VERDON

**BACHELAS**  
BIKE SHOP



**e**  
evenvie