

M
O
U
V
I
R
E
S
T
I
L
L
E

CAHIER SPORT | COMMERCES | AGENDA DES SORTIES



Cours collectifs
Musculation | Fitness
Suivi personnalisé

A partir de
19,99€
par mois !

GIANT-FIT

ZA La Carrière - Lot 5 - 04130 VOLX
Accueil du lundi au vendredi : 9h - 19h30
06 79 75 13 68 contact@giant-fit.fr

WWW.GIANT-FIT.FR



À tous ceux qui font vivre cette belle aventure locale depuis 2006 !

20 ans
À vos côtés...

Il y a 20 ans, ce magazine voyait le jour avec une idée simple : **mettre en lumière la vie locale**, celles et ceux qui font battre le cœur de notre territoire, et raconter les belles histoires d'ici. Depuis, numéro après numéro, **vous avez été là**.

Lecteurs fidèles, annonceurs engagés, partenaires, commerçants, communes, associations, artistes, bénévoles, entrepreneurs... Ce magazine est avant tout le vôtre.



MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION

EURL AU CAPITAL DE 5000€

RCS MANOSQUE 851 680 702

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

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

CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FKEEPIK

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

#199 • Février 2026

Le voici enfin, le nouveau numéro que vous attendiez avec impatience. Après une trêve hivernale, revoilà votre magazine pour une nouvelle année. Cette année est un peu particulière, puisque cela fait 20 ans que le magazine vous accompagne chaque mois.

20 ans d'informations 100 % positives sur notre territoire, relayées aussi bien par le biais des articles que de l'agenda. Un grand merci à vous, fidèles lecteurs, toujours aussi nombreux, ainsi qu'à l'ensemble de nos annonceurs qui accordent leur confiance au magazine, de manière régulière depuis des années pour certains, ou ponctuelle pour d'autres et chacun compte tout autant. Un grand merci également à nos dépositaires, sans qui le magazine ne pourrait continuer à être diffusé chaque mois. Chaque maillon de la chaîne est essentiel !

Alors que nous sommes en plein cœur de l'hiver (vivement le printemps !), les activités continuent. Comme à chaque période hivernale, elles se déroulent davantage en intérieur, mais vous verrez que l'agenda est une nouvelle fois bien fourni. Le gros événement de ce mois de février est la 2^e édition du Salon de l'Habitat à Manosque. Ne le manquez pas : c'est l'occasion idéale de concrétiser vos projets. N'oublions pas non plus que le mois de février compte un jour particulier... le 14 février ! Retrouvez dans ce numéro des idées pour faire plaisir à votre moitié. Enfin, le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions, comme par exemple se (re) mettre au sport. Vous trouverez en fin de numéro des idées d'activités pour vous accompagner. Je vous laisse découvrir tout cela et vous donne rendez-vous début mars pour le prochain numéro. Bonne lecture !

Sophie Guiou

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

LAZULLI

AIX-EN-PROVENCE - PARIS

**Et si vous possédiez un
objet de valeur ?**

Faites estimer vos objets gratuitement par un commissaire-priseur.

Bijoux, montres, pièces, tableaux, mode, argenterie, objets d'art ...
Les estimations sont **gratuites** et **confidentielles**.



**PRENEZ
RENDEZ-VOUS !**



Maitre Amélie Bisi
06 50 34 10 63
amelie.bisi@lazuliencheres.fr

MANOSQUE

Mardi 17 février
Mardi 17 mars
Mardi 14 avril

DIGNE-LES-BAINS

Jeudi 5 février
Jeudi 5 mars
Jeudi 9 avril

CINÉMA

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ces mois de Février 2026



Espace Soubeyran - 2 rue Rossini

Manosque

Parking de la Villette

Gratuit 3 heures

SORTIE LE 4 FÉVRIER



Marsupilami

Pour sauver son emploi, David accepte un plan foireux : ramener un mystérieux colis d'Amérique du Sud. Il se retrouve à bord d'une croisière avec son ex Tess, son fils Léo, et son collègue Stéphane, aussi benêt que maladroit, dont David se sert pour transporter le colis à sa place. Tout dérape lorsque ce dernier l'ouvre accidentellement : un adorable bébé Marsupilami apparaît et le voyage vire au chaos !



Retour à Silent Hill

James est un homme brisé par sa séparation avec son grand amour. Un jour, une mystérieuse lettre lui parvient et le rappelle à Silent Hill pour l'envoyer à la recherche de la femme qu'il aime. Là-bas, il se retrouve dans une ville qu'il connaît jadis, mais qui semble avoir été transformée par un esprit maléfique inconnu...

SORTIE LE 11 FÉVRIER



Les Enfants de la Résistance

Pendant l'occupation allemande durant la Seconde Guerre mondiale, François, Eusèbe et Lisa, trois enfants courageux, se lancent dans une aventure secrète : résister aux nazis en plein cœur de la France. Sabotages, messages cachés et évasions périlleuses, ils mènent des actions clandestines sous le nez de l'ennemi. L'audace et l'amitié sont leurs seules armes pour lutter contre l'injustice.



L'Infiltrée

Quand un fonctionnaire de police maladroit se voit confier une mission d'infiltration ultra-sensible, il ne s'attend pas à devoir se transformer en femme pour approcher un terrible gang de guerrières dirigé par le redoutable "Tonton". Maxime rêvait de devenir agent infiltré...Lupita va réaliser son rêve !

SORTIE LE 18 FÉVRIER



Marty Supreme

Marty Mauser, un jeune homme à l'ambition démesurée, est prêt à tout pour réaliser son rêve et prouver au monde entier que rien ne lui est impossible.



Le Rêve américain

Personne n'aurait parié sur Jérémy, coincé derrière le comptoir d'un vidéo club à Amiens, ou sur Bouna, lorsqu'il faisait des ménages à l'aéroport d'Orly. Sans contacts, sans argent et avec un niveau d'anglais plus qu'approximatif, rien ne les prédestinait à devenir des agents qui comptent en NBA.

SORTIE LE 25 FÉVRIER



Scream 7

Lorsqu'un nouveau Ghostface surgit dans la paisible ville où Sidney Prescott a reconstruit sa vie, ses pires cauchemars refont surface. Quand sa fille devient la prochaine cible, Sidney n'a d'autre choix que de reprendre le combat. Déterminée à protéger les siens, elle devra affronter les démons de son passé pour tenter de mettre fin une bonne fois pour toutes au bain de sang.



Chers parents

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire ... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot ! Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.

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

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

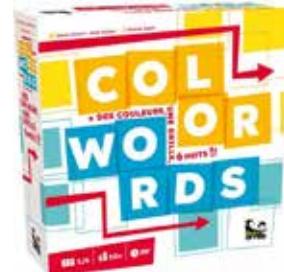


03 Rue du Dr Honnorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

COLOR WORDS

A partir de 10 ans – 20 minutes – 1 à 6 joueurs

À chaque tour, on révèle 3 lettres, associée chacune à une couleur, ainsi qu'une condition à satisfaire pour gagner le Bonus : thématique, nombre de lettres, première lettre imposée, cases de couleurs... Tout le monde a 90 secondes pour trouver un mot et l'inscrire sur sa grille individuelle (en écrivant de gauche à droite et/ou de haut en bas). Chacune des lettres révélées utilisée dans un mot rapporte 1 point, et même 2 points si elle est placée sur une case de la bonne couleur ! Dans Color Words, le bonus peut rapporter jusqu'à 4 points si la condition est respectée. Après 6 manches (et donc 6 mots), on fait la somme des points et le joueur qui en a accumulé le plus l'emporte. Laissez le moins de cases vides ou remplissez les lignes et colonnes plus vite que vos adversaires : les 2 grilles différentes proposent chacune une façon différente de gagner des points supplémentaires en fin de partie.



FAMILLE



EXPERT

ETERNAL DECKS

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

Les joueurs commencent la partie avec 5 cartes dans leur deck, mais chercheront rapidement à acquérir plus de cartes auprès des différents Éternels (personnages du jeu) qui ont chacun leur propre deck unique de 8 cartes. Il existe des restrictions lorsque vous jouez une carte. Les 3 rangées du terrain ne peuvent pas avoir de cartes de la même couleur ou du même numéro les unes à côté des autres. Des restrictions supplémentaires sont appliquées à une rangée en fonction du niveau. Les diamants sont utilisés pour annuler les effets négatifs provoqués par les Éternels.

DÉLICIEUSE LAVE

A partir de 5 ans – 30 minutes – 1 à 4 joueurs

Avec son plateau en trois dimensions dans lequel des éclats de lave s'écouleront du volcan, il faudra bien se placer pour que la lave arrive dans la bouche de votre dragon !

Les jetons sont cachés sous le plateau de jeu et ne sont que partiellement visibles. Dans Délicieuse Lave, à chaque tour, une personne lance un dé, tire autant de nouveaux jetons «lave» du sac, puis les pousse sur le terrain de jeu. Mais avant de le faire, chaque joueur place son dragon en carton tridimensionnel, doté d'une gueule grande ouverte, devant l'une des ouvertures du plateau de jeu. Idéalement, les éclats de lave les plus précieux tomberont dans votre bouche, et vous éviterez les gris puisque ces éclats de lave froide vous coûteront un précieux jeton de points à la fin de la partie.



ENFANTS



INITIÉ

AGENT AVENUE

A partir de 8 ans – 10 minutes – 2 joueurs

Pour jouer, choisissez deux cartes de votre main, et placez-les devant vous, une face visible, l'autre face cachée. Votre adversaire devra choisir l'une de ces cartes, la placer devant lui, et en appliquer les effets. De votre côté, vous devrez appliquer les effets de la seconde carte. Le fait de laisser le choix à votre adversaire ne manquera pas d'influer directement sur votre stratégie, vous forçant à adapter et réajuster votre tactique à chaque nouveau tour de jeu.

LECTURE

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 !

ALLÉE LOUIS GARDOL 04300 RIEZ • LIBRAIRIEJAUBERT@GMAIL.COM • 04 92 77 84 90

LIBRAIRIE JAUBERT



Les Allées Louis Gardio - 04400 - Riez

Tél. 04 92 77 84 60



JE SUIS ROMANE MONNIER

Delphine de Vigan
Editions Gallimard

«Les gens ne comprennent pas. Ils pensent que j'exagère. Mais en fait, je cherche quelque chose qui a disparu. Quelque chose de pur, de limpide... qui n'existe plus.» Qui est Romane Monnier ? D'elle, il ne reste qu'un téléphone portable. Des notes, des messages, des souvenirs, des enregistrements, autant de traces confiées à un inconnu, un samedi soir dans un bar.



LE GARÇON ÉTERNEL

Jérôme Loubry
Editions Calmann Lévy

Dans cette forêt, la mémoire, la folie et la vengeance tissent une légende meurtrière... Une forêt en pleine nuit recèle bien des mystères. Ces deux adolescents partis chercher le succès en filmant leur aventure vont y trouver l'inimaginable : un cadavre de femme, mains et pieds coupés... Sur place, l'inspectrice Manon

Rousseau comprend tout de suite que le tueur a mis en scène sa découverte comme un rituel. Bientôt, la rumeur du retour du « garçon éternel » - une légende locale - surgit, alimentée par les réseaux sociaux. Parallèlement, Cédric, journaliste rongé par le départ de sa femme, accepte de retranscrire les mémoires d'un vieil homme. Au fil des enregistrements qui lui sont fournis, il plonge dans la vie d'une mère dévouée à son fils, à la fin des années 1950. Mais si ce qu'il entend est vrai, quel terrible secret est-il en train de mettre au jour ? Du passé au présent, des clochettes funéraires aux eaux silencieuses du lac, les disparus et les vivants sont liés par un fil longtemps demeuré invisible... Un thriller psychologique puissant qui navigue dans les méandres de l'esprit humain.



JEUNESSE



MONSIEUR BLAIREAU ET MADAME RENARDE

Brigitte Luciani et Eve Tharlet
Editions Dargaud Jeunesse

C'est l'automne. Les enfants de Monsieur Blaireau et Madame Renarde ont décidé d'organiser une course de bateaux sur la rivière. Carcajou, Roussette, Glouton doivent d'abord construire une embarcation, ce qui n'est pas la moindre des choses, surtout quand chacun décide de la jouer en solo... Une troisième aventure de cette série délicieuse destinée à un jeune public, dès l'âge de 6 ans. Le tome 1 a été sélectionné dans les listes de l'Education Nationale. Chaque tome de la série sera dorénavant proposé à partir de 2026 en version souple à plus petit format (195 x 260) avec un bonus de huit pages supplémentaires (jeux, cahier didactique...). Le tout à petit prix !



NOS HÉRITAGES

Anna Hope
Editions Gallimard

Le richissime Philip Brooke vient de mourir, laissant derrière lui un patrimoine grandiose : le plus beau manoir du Sussex, datant du XVIIIe siècle et comprenant pas moins d'une vingtaine de chambres, entouré d'un domaine luxuriant de centaines d'hectares. Mari volage et père absent, il n'est regretté ni de sa femme ni de ses trois enfants. En revanche, sa vaste

fortune déclenche des conflits galopants dans la famille car chacun veut mettre la main sur cette succession hors norme. Le clan Brooke réussira-t-il à ne pas voler en éclats avant le jour de l'enterrement ? Drame familial haut en couleur et en tensions, Nos héritages nous plonge dans les arcanes fascinants d'une famille d'aristocrates britanniques tiraillée par l'argent et les secrets du passé. Anna Hope signe ici son grand retour au roman, qui comblera les lecteurs de Nos espérances



LA PETITE BONNE

Bérénice Pichat
Editions Le livre de poche

Domestique au service des bourgeois, elle est travailleuse, courageuse, dévouée. Mais, ce week-end-là, elle redoute de se rendre chez les Daniel. Exceptionnellement, Madame a accepté d'aller prendre l'air à la campagne. Alors la petite bonne devra rester seule avec Monsieur, un ancien pianiste accablé d'amertume, gueule cassée de la bataille de la Somme. Il faudra cohabiter, le laver, le nourrir. Mais Monsieur a un autre projet en tête. Un plan irrévocable, sidérant. Et si elle acceptait ? Et si elle le défiait ? Et s'ils se surprenaient ? La Petite Bonne avance en rythme, sans en avoir l'air, vers le huis clos psychologique, jusqu'à surprendre tout le monde. Libération. La poignante histoire de deux vies abîmées par un monde auquel les personnages n'avaient rien demandé. Elle. Un vrai tour de force pour une histoire prenante avec des scènes qu'on n'oubliera pas. Psychologies magazine. Prix des Librairies indépendantes de Belgique 2025 / Prix des Libraires 2025 (roman français) / Prix Libraires en Seine Corinne-Kim 2025.

UN SALON POUR VOTRE MAISON !

Les 28 février et 1^{er} mars prochains, DLVAgglo organise la deuxième édition du Salon de l'Habitat et de l'Immobilier, à la salle Osco-Manosco à Manosque. L'entrée est libre et gratuite.



MANOSQUE



UN SALON QUI RÉPOND À TOUS VOS PROJETS !

C'est 2 jours, pour concrétiser tous vos projets. Vous pourrez rencontrer une cinquantaine de professionnels locaux de la construction, de la rénovation, de l'équipement, de la décoration et du jardin. Vous pourrez également échanger avec des spécialistes de l'aménagement intérieur et de la décoration.

Que vous souhaitiez en savoir plus sur le parcours de l'acquéreur, rénover votre logement, aménager vos espaces extérieurs ou encore décorer ou réaménager votre intérieur, vous trouverez forcément votre bonheur les **samedi 28 février et dimanche 1^{er} mars prochains** !



Les enfants pourront aussi profiter de la présence d'une **mini ferme** et d'un **atelier LEGO**. Pour les gourmands, un point restauration sera à votre disposition tout au long du week-end.



28
FÉVRIER
1^{ER}
MARS

ATELIERS & CONFÉRENCES

ATELIERS COLLECTIFS & INDIVIDUELS

COLLECTIFS

✓ Atelier bougie

Fabriquez votre propre bougie parfumée, avec **Cœur de Cigale**. Une création gratuite que vous pourrez ramener à la maison !

En continu sur toute la durée du Salon

✓ Atelier LEGO

Animé par **Bricks Factory**, venez réaliser une maquette en 3D : "La ville de demain".

En continu sur toute la durée du Salon

INDIVIDUELS

✓ Conseil en décoration et aménagement d'intérieur

En continu sur toute la durée du Salon

CONFÉRENCES

Au-delà de la cinquantaine d'exposants, DLVAgglo vous propose **des ateliers collectifs et individuels ainsi que des conférences**.

✓ Le parcours de l'acquéreur

Samedi 28 février à 11h - Durée 45min.

✓ Les aides et solutions pour une rénovation énergétique réussie

Samedi 28 février à 15h - Durée 45min.

✓ Le parcours de l'acquéreur

Dimanche 1^{er} mars à 11h - Durée 45min.



✓ Aménager un petit espace

Dimanche 1^{er} mars à 14h - Durée 45min.

✓ Quelles plantes pour un jardin économe en eau ?

Dimanche 1^{er} mars à 16h - Durée 45min.



SALON DE L'HABITAT ET DE L'IMMOBILIER

Samedi 28 février et Dimanche 1^{er} mars 2026 | 10h-18h | Entrée libre et gratuite

Renseignements : 04 92 70 34 00 ou économie@dlva.fr

Salle Osco-Manosco, Manosque - Parking gratuit | Food truck sur place

LAZULI MAISON DE VENTE AUX ENCHÈRES, EXPERTISE VOS OBJETS, BIJOUX...



LAZULI

MAISON DE VENTES AUX ENCHÈRES
AIX-EN-PROVENCE - PARIS

MAISON DE VENTES AUX ENCHÈRES INDÉPENDANTE

Fondée en août 2025 par Amélie et Camille, Lazuli est une maison de ventes aux enchères indépendante née d'une passion partagée pour l'art, les objets rares et surtout la rencontre avec celles et ceux qui les possèdent.

Implantée en Provence et active à l'échelle nationale, Lazuli place la proximité, l'écoute et la confiance au cœur de chacune de ses actions.

Amélie, commissaire-priseur depuis 2022, met son expertise du marché de l'art et son regard attentif au service de chaque client, forts de plus de cinq années d'expérience. Camille, formée dès son plus jeune âge au sein de maisons renommées, veille au bon déroulement des ventes avec rigueur et bienveillance, dans un souci constant de clarté et de sérénité..



LAZULI

MAISON DE VENTES AUX ENCHÈRES

AIX-EN-PROVENCE

PARIS

Vous possédez un objet ancien, un bijou, une montre ou une œuvre d'art dont vous ignorez la valeur ? Lazuli vous accompagne avec rigueur et bienveillance pour en révéler l'histoire, l'authenticité et le juste prix, en toute confidentialité et sans engagement.

MANOSQUE / DIGNE

UNE PRÉSENCE LOCALE, UNE VISIBILITÉ NATIONALE

Solidement ancrée en Provence, Lazuli est particulièrement présente à Manosque et à Digne-les-Bains, tout en développant son activité entre Aix-en-Provence et Paris. La maison bénéficie également d'une présence privilégiée au sein des prestigieux locaux de la maison d'orfèvrerie Lapparra.

Cette implantation multiple permet à Lazuli d'offrir à ses clients une visibilité nationale tout en conservant ce qui fait sa force : une relation de proximité, directe et humaine.

Être sur le terrain, disponibles et à l'écoute est essentiel pour accompagner particuliers, familles et professionnels dans le monde des enchères, souvent méconnu mais passionnant.



DES VENTES POUR TOUS LES DOMAINES

La maison Lazuli organise des ventes aux enchères dans l'ensemble des spécialités, avec curiosité, exigence et ouverture. Lazuli s'est également spécialisée dans les bijoux, les montres et la mode, des domaines où chaque pièce raconte une histoire. Une attention toute particulière est portée aux bijoux, aux montres de collection et aux créations de mode, anciennes ou contemporaines, grâce à une expertise pointue et une veille attentive du marché.

ET SI VOS OBJETS AVAIENT
PLUS DE VALEUR QUE VOUS
NEL'IMAGINEZ ?
FAITES LES ESTIMER PAR
LA MAISON LAZULI.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ, À CHAQUE ÉTAPE

Que vous soyez collectionneur, héritier, amateur ou professionnel, l'équipe Lazuli vous accompagne à chaque étape, avec attention et discrétion.

Estimations gratuites, rendez-vous à domicile, inventaires pour assurance, succession ou partage : chaque situation est étudiée avec soin afin de vous proposer des solutions adaptées.

Des ateliers d'estimations gratuites sont régulièrement organisés pour vous permettre de découvrir la valeur et l'histoire de vos objets, dans un cadre convivial. Des rendez-vous à domicile sont également possibles, notamment pour les personnes à mobilité réduite ou pour les objets volumineux.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS POUR FAIRE ESTIMER VOS OBJETS

Manosque :

Mardi 17 février • Mardi 17 mars
• Mardi 14 avril

Digne-les-Bains

Jeudi 5 février • Jeudi 5 mars
• Jeudi 9 avril



MAISON LAZULI

Estimation objets, bijoux...

Maître Amélie Bisi

Tél. 06 50 34 10 63

amelie.bisi@lazuliencheres.fr

MANOSQUE PHILATÉLIE, JOURNÉES PORTES OUVERTES LES 21 ET 22 FÉVRIER 2026

Manosque Philatélie vous ouvre ses portes à la salle des Tilleuls. Pendant deux jours, que vous soyez passionné, curieux, l'association vous invite à découvrir l'univers du timbre, à échanger, enrichir vos collections et partager une passion intergénérationnelle portée par un club dynamique de 50 membres.

MANOSQUE



MANOSQUE PHILATÉLIE

Créé en 1978, le club de passionnés de philatélie fêtera ses **50 ans en février 2028**. En attendant de célébrer ce demi-siècle comme il se doit, l'association vous propose de vous plonger, pendant deux jours, dans son univers en **vous présentant des collections et des expositions retracant la création du timbre jusqu'à nos jours**. La philatélie s'adresse à tous, aussi bien aux petits qu'aux grands : les adhérents savent transformer leur passion en un véritable outil pédagogique, dédié à toutes les tranches d'âge.

JOURNÉES PORTES OUVERTES LES 21 ET 22 FÉVRIER

Les 21 et 22 février, Manosque Philatélie vous attend lors de ses **journées portes ouvertes à la salle des Tilleuls à Manosque**. Ce sera l'occasion de découvrir les nouveautés, de trouver du matériel philatélique et bien plus encore.

Le service des carnets de circulation sera à votre disposition : vous y trouverez les timbres qu'il vous manque. Ce sera également l'occasion de découvrir la bibliothèque du club, qui regroupe de nombreux catalogues du monde entier et couvre diverses thématiques.

Enfin, ces deux journées seront aussi l'occasion de **faire des échanges de timbres** entre passionnés et de **gagner de précieux conseils** si vous débutez.



LES PROJETS DE L'ASSOCIATION

L'agenda est déjà bien rempli pour le club. Tout d'abord, vous pouvez **assister aux réunions et découvrir les nouveautés** lors des rencontres organisées les **1^{er} et 3^e dimanches matin du mois**. Les **2^e samedis matin** sont consacrés aux **échanges, estimations et circulations**. Toutes ces activités se déroulent à l'Espace Mirabeau à Manosque.

Le club sera présent à la **Fête du Timbre les 7 et 8 mars à Sainte-Tulle**. En mai, il ne faudra absolument pas manquer le **Salon Multi-Collections à Volx**.

Début août, les **1^{er} et 2**, le club se déplacera à **Crots, dans les Hautes-Alpes, pour un nouveau Salon Multi-Collections**.

Début septembre, vous pourrez retrouver l'association lors du **Forum des Associations à Manosque**. Enfin, fin septembre, Manosque Philatélie sera présente au **Festival des Correspondances**, avec un stand sur lequel vous pourrez échanger avec les membres de l'association. Autre point à souligner : le club compte parmi ses membres **deux participations à des concours nationaux : Open Nature Philatélique et Philex 2026**, qui se dérouleront à Paris en juin 2026. Il s'agit d'un jeune adhérent et d'une classe de CM1 de l'école des Restanques de Volx.

Vous souhaitez **obtenir des informations complémentaires, faire un don de timbres pour les jeunes ou encore faire estimer une collection** ? N'hésitez pas à contacter Jérôme Baietto, président du club. Il se fera un plaisir d'échanger avec vous !



MANOSQUE PHILATÉLIE
Journées Portes Ouvertes
21 & 22 février 2026
Salle des Tilleuls - Manosque
Tél. 06 59 21 00 73

EXPO AU BOUT DU CRAYON : LES RÉSEAUX SOCIAUX



elle met en lumière nos usages des réseaux sociaux, notre manière de communiquer et de nous informer. Conçue avec l'association Le Crayon, cette exposition nous invite à réfléchir et à échanger sur l'omniprésence du numérique dans nos vies.

Une invitation à prendre du recul et, peut-être, à éveiller notre conscience sur la place et l'usage des réseaux sociaux dans nos vies.

Depuis début janvier et jusqu'au 7 février, la Médiathèque d'Herbès à Manosque propose, en collaboration avec l'association Le Crayon, une exposition de dessins et de caricatures qui interrogent, avec beaucoup d'humour, la place des réseaux sociaux dans notre quotidien.

MANOSQUE



AU BOUT DU CRAYON

Jusqu'au 7 février 2026, l'exposition Au bout du crayon : **les réseaux sociaux explorent avec humeur et esprit critique notre quotidien numérique**. À travers des dessins et caricatures de presse,

elle met en lumière nos usages des réseaux sociaux, notre manière de communiquer et de nous informer. Conçue avec l'association Le Crayon, cette exposition nous invite à réfléchir et à échanger sur l'omniprésence du numérique dans nos vies. Une invitation à prendre du recul et, peut-être, à éveiller notre conscience sur la place et l'usage des réseaux sociaux dans nos vies.

Expo «Au bout du crayon»

Jusqu'au 7 février 2026

Médiathèque d'Herbes

Rue du Mont d'Or - 04100 Manosque

Tél. 04 92 74 10 54

Mardi, jeudi, vendredi 13h - 18h30

Mercredi : 10h - 18h30 - Samedi 9h - 18h30

LE LIONS CLUB DE MANOSQUE AVANCE, AGIT ET SE RENOUVELLE !



**LIONS CLUB
MANOSQUE**



MANOSQUE

Comme chaque mois, petit coup de projecteur sur les actions du Lions Club et sur les projets à venir. L'occasion de partager avec vous l'énergie des membres très actifs du club, leurs engagements et leur envie d'agir ensemble !

INTRONISATION DE DEUX NOUVELLES MEMBRES !

Ce mardi 5 janvier 2026, une bien belle **cérémonie à marqué un tournant dans l'histoire du Lions Club de Manosque**. En effet, le club a eu le plaisir d'introniser **deux nouvelles membres à savoir Pascale Semblat et Brigitte Greenhill** et cela en présence de la gouverneure Laurence Marcadal et du premier vice-gouverneur Marc Montpellier.

Ce moment fort du Lions Club de Manosque illustre sa **volonté d'évoluer tout en restant fidèle à ses valeurs**. Le service aux autres, la solidarité et le dévouement demeurent, quoi qu'il arrive, le fondement de l'action du club.



LE LIONS CLUB DE NOËL ! QUAND LES PLANÈTES S'ALIGNENT...

Pour honorer le combat de sa maman, **Mr Bérenger Marc a fait don de son fauteuil roulant** à la suite de son décès. Une jeune fille de 24 ans, Emma, atteinte d'une maladie génétique rare, était en attente du renouvellement de son fauteuil depuis deux ans. **Une rencontre heureuse entre un Lions et la jeune Emma** chez leur Kinesithérapeute commun les a fait se rencontrer. Il n'en a pas fallu plus pour que les planètes s'alignent ! **Une belle histoire de Noël, un très beau geste de générosité et un Lions de Noël qui les a fait se rencontrer.**

COLLECTE POUR LA BANQUE ALIMENTAIRE

Le dernier week-end de novembre, les **28 et 29 novembre** plus exactement, s'est tenue la grande collecte pour la Banque Alimentaire à l'entrée de votre magasin Hyper U à Manosque. Comme tous les ans, **les membres du Lions Club de Manosque étaient mobilisés** : 15 membres, 4 épouses de ces derniers et 5 amis de membres ont donné de leur temps durant ces deux journées. Les denrées récoltées sont ensuite distribuées à des personnes dans le besoin. À noter qu'au niveau national, la Banque Alimentaire a récolté 43 tonnes de denrées. **Une fois de plus, les valeurs du Lions Club de Manosque prennent tout leur sens**. Merci à tous les bénévoles et donateurs.



Si ce n'est pas encore fait, penser à réserver vos places pour la pièces de théâtre «**Un air de famille**» qui se jouera le **6 février au Théâtre Jean Le Bleu** à Manosque. N'oubliez pas que pour le Lions Club 1€ récolté, c'est 1€ reversé !

Réservation sur Helloasso :

<https://www.helloasso.com/associations/lions-club-de-manosque>
ou le soir même en fonction des places disponibles.

Après une fin d'année marquée par de belles actions solidaires, le Lions Club poursuit sur sa lancée. L'intronisation de deux nouveaux membres en ce début d'année illustre sa volonté de se renouveler et de continuer à agir avec engagement et dynamisme.



LIONS CLUB DE MANOSQUE
Golf du Luberon - 1 chemin du Golf - La Grande Gardette
04860 Pierrevert
manosque.lionsclub@gmail.com

TRUFFE, OLIVE ET MIEL À L'HONNEUR LE 8 FÉVRIER À SAINTE-TULLE !

Cette année encore le rendez-vous est donné sur l'Esplanade Max Trouche à Sainte-Tulle pour une journée placée sous le signe du **goût, du partage et de la convivialité** !

TROIS PRODUITS, MILLE SAVEURS

Olive, truffe, miel... Ces trois trésors de notre terroir sont trois univers de passionnés qui se réunissent le temps d'une journée pour **célébrer le savoir-faire local**.

Producteurs, oléiculteurs, trufficulteurs, apiculteurs, artisans et pépiniéristes seront là pour **échanger, expliquer, faire goûter et transmettre leur amour du métier**.

Lors de cette journée, on ne consomme pas seulement : **on rencontre, on découvre, on apprend !**

UNE FÊTE POUR TOUS...

Nous le savons tous et toutes, **une fête réussie est une fête partagée**, c'est pour cette raison que la dynamique équipe de **Sainte-Tulle Festivités met un point d'honneur à ne pas oublier les enfants**. Mini-moulin à huile, démonstrations, échanges avec les producteurs, créations artistiques réalisées avec les écoles et le Service Enfance Jeunesse du village... tout est pensé pour **éveiller la curiosité et créer du lien entre les générations**.

L'association et syndicat des trufficulteurs de Haute-Provence mettront en lumière le savoir-faire et l'excellence de la filière à travers un stand pédagogique consacré à l'univers de la truffe. Et pour les plus gourmands (adultes et enfants !), le concours d'aioli promet, une fois encore, de beaux moments de rires et de bonne humeur.



Il y a des rendez-vous qu'on attend avec impatience... et celui-ci en fait clairement partie.

Le dimanche 8 février Sainte-Tulle vous ouvre grand les bras pour la 3^e édition de la Fête de l'olive, de la truffe et du miel organisée par l'association Sainte-Tulle Festivités.

SAINTE-TULLE



VENEZ CÉLÉBRER LES RICHESSES DE NOTRE RÉGION AUTOUR DE TROIS TRÉSORS GOURMANDS : L'OLIVE, LA TRUFFE ET LE MIEL.

LES MOMENTS FORTS À NE PAS MANQUER !

Cette journée sera rythmée par **des moments forts à ne manquer sous aucun prétexte**, notez bien les horaires pour ne pas les louper...

- **9H30** - Ouverture officielle
- **10H00** - Assistez à des **démonstrations de taille des oliviers** par le Groupement des Oléiculteurs de Haute-Provence et de **recherche d'eau** par un sourcier.
- **11H00** - Adulte ou enfant, participez au **Concours d'Aïoli** (attention, il n'y a que 8 places dans la catégorie adultes et 8 places dans la catégorie enfants).
- **11H30** - Remise des prix du concours.
- **11H45** - Moment solennel avec la **Cérémonie d'Intronisation par la Confrérie de l'Olivier**.
- **12H45** - Dégustez le succulent «**Repas des Saveurs**» (Sur réservation - Espace Gaston Vachier) préparé à base d'huile d'olive, de truffe et de miel ! Un menu exclusif pour **éveiller vos papilles** et découvrir la richesse de ces produits dans des plats raffinés.

► **15H00** - Vous allez pouvoir découvrir le «**cavage**» de la truffe avec un chien. Un moment inédit et fascinant à la fois.



Cette 3^e édition de la Fête de la truffe, de l'olive et du miel sera aussi **marquée par une nouveauté**. En effet, cette année, en plus du marché de producteurs et des temps forts, vous pourrez admirer une **exposition de véhicules anciens** (par l'ASM Manosque) sur l'Esplanade Max Trouche. Passionnés ou curieux ne passez pas à côté !

Vous vous en doutez, toute la journée l'**ambiance sera chaleureuse, authentique et festive**, marché de producteurs, dégustations, animations, musique, foodtrucks tout semble réuni pour une journée mémorable !

Vous l'aurez compris, cette fête est bien plus qu'un événement, c'est une belle **mise en lumière de notre terroir, de nos traditions et de celles et ceux qui les font vivre**.

Toute l'équipe de Sainte-Tulle Festivités vous attend nombreux et nombreuses.



3^e FÊTE DE LA TRUFFE, DE L'OLIVE ET DU MIEL

Dimanche 8 février 2026 - 9h30 - 16h

Esplanade Max Trouche - Sainte-Tulle
FoodTruck sur place - Parking à proximité
Entrée libre et gratuite

Renseignements :
06 45 25 27 17 | 06 71 09 01 05 | 06 75 38 68 00

Sainte-Tulle Festivités

FÉVRIER FAIT LE PLEIN DE CHANCE AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS !



LA TOMBOLA DÉTENTE

Dès le dimanche 1^{er} février et jusqu'au vendredi 13 février, participez à la Tombola Détente et tentez votre chance chaque jour. Vous êtes détenteur de la carte Players Plus ? Un ticket de participation par jour et par personne vous est alors offert.

Et vous vous en doutez, le tirage au sort aura lieu le vendredi 13 février dès 21h30. Cette date symbolique, veille de la Saint-Valentin, promet une soirée placée sous le signe du hasard et de la bonne humeur.

À la clé de cette tombola, des lots d'exception : un séjour Partouche, un repas pour deux dans un restaurant étoilé, une escapade romantique, un accès SPA pour deux, ainsi que des crédits de jeux. Une belle manière de célébrer la Saint-Valentin en laissant la chance vous surprendre.

Attention toutefois : si l'un de vos tickets est tiré au sort, votre présence sera obligatoire pour pouvoir remporter votre lot.

Vous savez donc désormais quoi faire de votre soirée du vendredi 13 février.



LE MOIS DE LA CHANCE !

Cette année, il se passe quelque chose d'assez rare. Si vous regardez le calendrier, vous verrez que deux vendredis 13 se suivent. Pour marquer cette occasion exceptionnelle, l'équipe du Casino met en place le « Mois de la Chance », du vendredi 13 février au vendredi 13 mars.

Pour l'occasion, deux grandes soirées, les deux vendredis 13, viendront marquer l'ouverture et la clôture de cet événement, chacune promettant une ambiance festive et dynamique. Tout au long du mois, un programme d'animations variées a été spécialement concocté pour vous : jeux, tirages, Wingo et bien d'autres surprises.

Après une année 2025 bien remplie, il était hors de question pour l'équipe du casino de Gréoux-les-Bains de s'arrêter en si bon chemin. Février une programmation placée sous le signe de la chance, du jeu et de la convivialité. Tombola, soirées animées et grands temps forts vous attendent !

GRÉOUX-LES-BAINS

UNE CAGNOTTE ÉVOLUTIVE À PARTAGER !

À l'occasion de ce Mois de la Chance, le Casino de Gréoux-les-Bains lance un tout nouveau concept : une cagnotte évolutive à partager. Le principe est simple. Une cagnotte est mise en place avec un montant de départ de 2500€. Chaque visite fait augmenter cette cagnotte de 0,10 €. Plus vous êtes nombreux à venir, plus la cagnotte grimpe. N'oubliez pas de récupérer votre ticket de participation à la borne dédiée.

Le vendredi 13 mars à partir de 20h, lors de la grande soirée de clôture, cette cagnotte sera partagée entre 13 gagnants. Peut-être aurez-vous la chance de faire partie des 13.

WINGO DE LA CHANCE !

Vous adorerez le concept du Wingo ? Bonne nouvelle, deux nouvelles dates sont programmées. Pensez à les noter dans vos agendas :

- **Samedi 7 février dès 21h30** : une soirée animée en salle des jeux.
- **Mardi 17 février dès 14h30** : un Wingo de l'après-midi accompagné d'un goûter spécial Mardi Gras.

Et si vous n'avez encore jamais testé le Wingo, c'est peut-être parce que vous n'êtes pas encore détenteur de la carte Players Plus. N'hésitez pas à la demander à l'accueil : elle est gratuite et vous fait bénéficier de nombreux avantages.

L'APÉRO DU PATRON... LE RETOUR

Parce que ce rendez-vous est toujours très apprécié des détenteurs de la carte Players Plus, l'Apéro du Patron* fait son grand retour. Le mercredi 25 février à partir de 19h, le patron vous attend pour partager un moment convivial et chaleureux.

Petit plus pour cette édition : l'événement se déroulera sur le thème du Nouvel An Lunaire, avec pour l'occasion une distribution de fortune cookies, symboles de chance et de prospérité.

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération

LOTO DE LA CHANCE

Parfois, il faut savoir provoquer la chance. Venez tenter la vôtre lors du Loto de la Chance, le jeudi 26 février à 14h30. Ce loto est gratuit et réservé aux détenteurs de la carte de fidélité. Le ticket de participation est à récupérer le jour même sur la borne prévue à cet effet. Un moment ludique et accessible à tous les amateurs de jeu.

CHANDELEUR : PLACE À LA GOURMANDISE

La tradition veut qu'en février, on mange des crêpes. Au Casino, on ne déroge évidemment pas à la règle. Deux rendez-vous gourmands sont programmés.

Tout d'abord, le dimanche 1^{er} février à partir de 16h, vous pourrez déguster de délicieuses crêpes en salle des jeux.

Ensuite, une grande soirée « Crêpes Party » est prévue le vendredi 6 février.

Animée par DJ Ghost, cette soirée propose une formule simple et généreuse : pour 28€ par personne, crêpes salées et sucrées à volonté.

La soirée est ouverte à tous et les réservations sont fortement conseillées.

CÔTÉ BISTROT...

Comme nous vous l'avions dit dans le magazine précédent, le Bistrot du Casino est fermé pour se refaire un petite beauté. Mais en attendant un foodtruck a pris place sur la terrasse du restaurant, il vous donne donc la possibilité de vous restaurer avec un plat chaud 7/7 !



CASINO PARTOUCHE

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

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

Vendredi 6 Fév.
Dès 19h



28€

Crêpes sucrées ou salées à volonté

CRÊPE PARTY

Soirée DJ et Crêpes à volonté !
Réservation au 04.92.78.14.53 ou sur thefork



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. SOCIETE DU GRAND CASINO DE GREOUX-LES-BAINS, SAS, 82500 €, Villa les Jardins - Avenue des Thermes 64800 Gréoux-les-Bains, 411543 937 RCS MARSQUEL

Casino

Restaurant

Événements



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Du 13 Février
Au 13 Mars

LE MOIS DE LA CHANCE

2 Vendredis 13 à la suite !

LE MOIS DE LA CHANCE

Cagnotte à se partager, Tombola,
Animations et Soirée Évènement !



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

*Jetons immatériels remis sous la forme de Crédits Promotionnels portés en compte sur le support, ticket ou carte, choisi par le casino à sa seule discréption.

Casino

Restaurant

Événements



EN FÉVRIER, LA SAISON CULTURELLE CONTINUE !



Danse, théâtre et concert : une programmation pensée pour toutes et tous !



DIGNE-LES-BAINS

KIENDÉ

[Danse et musique live]

Mercredi 4 février

15h - Palais des Congrès

Tarifs de 8 € à 6 €

Au Burkina-Faso Kiendé est un mot de bienvenue, mais plus fort encore, d'encouragement à poursuivre ce que l'on a entrepris.

Mélodie Joinville et Gaétan Jamard, amis et partenaires de scène depuis plus de dix ans, nous convient à un joli voyage dansé. Ils s'amusent à dépasser les limites de leur corps par des jeux d'entrecroisements. Leur énergie au fil de l'eau est sublimée par la musique, rythmée et colorée, interprétée en direct par David Millet et ses multiples instruments, parfois très bricolés. Un trio frais sur l'amitié !

Mélodie Joinville [chorégraphie et danse]

David Millet [musique]

Gaétan Jamard [danse]

Compagnie La Tarbasse

www.cielatarbasse.com

En partenariat avec *La Ligue de l'enseignement 04*



[Théâtre]

LE JOUEUR D'ÉCHECS

Adaptation de l'oeuvre de Stefan Zweig

Vendredi 6 février

20h30 - Centre Culturel René Char

Tarifs de 20 € à 8 €

L'écrivain viennois Stefan Zweig a imaginé la rencontre sur un paquebot, de Mirko Czentovic champion du monde d'échecs, et de M.B, adversaire, aussi mystérieux que redoutable. Avec pour seul décor une chaise (et quelques points de lumière tels des hublots), André Salzet, nous transporte dans cette histoire haletante au suspense insoutenable et en prise directe avec l'Histoire. Il incarne tous les protagonistes, en passant de l'un à l'autre.

Ce sera la 1400 ème représentation que donnera André Salzet.

Un grand numéro de comédien vous attend !

Adaptation et interprétation André Salzet

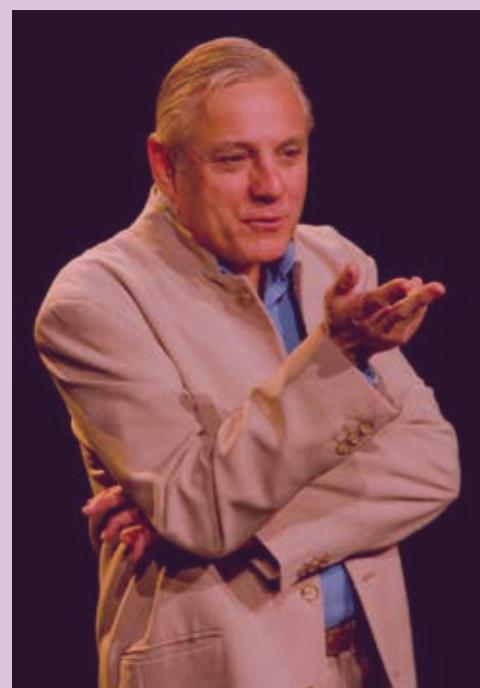
Production Théâtre Carpe Diem Argenteuil

<http://theatre.carpediem.free.fr>

«Un vrai talent au service d'un grand auteur» - Télérama

«Un texte superbe agréablement servi» - Le Point

«Un spectacle à voir» - France Culture



Photos libres de droits Michel Paret

DANS LE CADRE DU OFF

FREDOM

[Chanson française] - Sortie de résidence

Vendredi 20 février

20h30 – Centre culturel René Char

Tarif 8 € - Infos / Réservation au 06 79 28 68 01

Avec son piano et au gré de ses influences inspirées de son quotidien d'homme libre, fredoM, auteur, compositeur, interprète, imagine une musique et des mélodies simples mais touchantes et des textes dans lesquels chacun peut s'identifier.

L'amour et la tendresse sont au cœur de sa créativité.

fredoM [chant - piano - clavier]

Christian Dechelle [basse]

Bruno Cantone [batterie]

Quentin Ruby [guitare]

Julien Dumon [piano- clavier]

www.fredom-musique.com

En résidence au Centre Culturel René Char du 16 au 20 février 2026



PROCHAINEMENT



**SAMEDI
7 MARS.**
20H30

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR

TARIFS de 20 € à 8 €
INFOS - 04 92 30 87 10

DIGNE EXPLORATOIRE DE CULTURES ALPES DE PROVENCE



**JEUDI
12 MARS.**
19H

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR

TARIFS de 20 € à 8 € *Soirée découverte
INFOS - 04 92 30 87 10

DIGNE EXPLORATOIRE DE CULTURES ALPES DE PROVENCE



**JEUDI
19 MARS.**
19H

CENTRE
CULTUREL
RENÉ CHAR

TARIFS de 20 € à 8 €
INFOS - 04 92 30 87 10

DIGNE EXPLORATOIRE DE CULTURES ALPES DE PROVENCE

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

LA COLLE DE L'OLIVIER, PRÉSERVER UN PAYSAGE, TRANSMETTRE UNE MÉMOIRE !



UN LIEU QUI SE DÉCOUVRE... ET QUI SE RESSENT

Avez-vous déjà foulé une terre qui semble vous parler ? À Mayreste, au cœur de notre territoire, *La Colle de l'Olivier* se dévoile doucement. Ici, les vieux oliviers donnent leur nom à la colline, les restanques dessinent le paysage et le climat méditerranéen rappelle un temps où vignes et oliviers produisaient à foison.

QUAND LES PIERRES ET LES ARBRES RACONTENT UNE HISTOIRE

Les oliviers centenaires, les cabanons de pierre, l'ancien relais cadastré... Rien n'est figé. Tout murmure encore le récit d'un lieu façonné par des générations d'hommes et de femmes. *La Colle de l'Olivier* n'est pas un décor : c'est une mémoire vivante.

UNE TERRE TRANSMISE, UN ENGAGEMENT RENOUVELÉ

Cette colline est la terre de nos ancêtres depuis plus de sept générations. Aujourd'hui, l'association Colle de l'Olivier a choisi de reprendre le flambeau : préserver, restaurer et redonner vie à l'oliveraie, dans le respect de son environnement et de son équilibre fragile.

Entre La Palud-sur-Verdon et Moustiers-Sainte-Marie, une colline chargée d'histoire s'éveille à nouveau. Un lieu où le passé dialogue avec l'avenir et où chacun est invité à prendre part à la renaissance d'un paysage vivant.

HAUT-VERDON

UN PROJET D'ÉCO-TOURISME PENSÉ AVEC LE TERRITOIRE

Comment accueillir sans dénaturer ? Comment transmettre sans figer ? Ces questions sont au cœur de la démarche de l'association. De ce fait, **un projet d'éco-tourisme global** a été imaginé qui se veut à la fois touristique et social tout en s'inscrivant dans le paysage dans le respect avec pour objectif de créer une activité durable, humaine et résiliente.



UN CHEMIN QUI SE CONSTRUIT PAS À PAS

Bien entendu, ce projet ne se réalise pas en un jour en un claquement de doigts. Il est un chemin, fait d'étapes essentielles, de patience et d'écoute. Chaque action vise un même objectif : **préserver ce paysage pour qu'il continue de témoigner du lien profond entre l'homme, la terre et le temps.**

LA COLLE DE L'OLIVIER, SAUVER UN PAYSAGE, TRANSMETTRE UNE HISTOIRE... «LÀ OÙ IL Y A UNE VOLONTÉ, IL Y A UN CHEMIN.»

Et vous, que savez-vous de ce lieu ?
L'association vous sollicite pour **vos témoignages, vos souvenirs** qui vont nourrir les recherches et permettre de dessiner, peu à peu, les contours de l'histoire de *La Colle de l'Olivier*. **Grâce à vous, cette mémoire se recompose, se transmet et s'enrichit.**



ET MAINTENANT, À VOUS D'ENTRER DANS L'HISTOIRE

La Colle de l'Olivier est un projet vivant, en mouvement, qui se construit jour après jour. Mais pour continuer à exister, à se transmettre et à grandir, il a besoin de vous.

- Vous avez un souvenir, un récit, une photo, une anecdote liée à ce lieu ou à ses environs ? Partagez-les avec l'association. Chaque témoignage éclaire un peu plus la mémoire de la colline.

- Vous souhaitez découvrir *La Colle de l'Olivier* ? À l'occasion d'une randonnée accompagnée par la guide Karine, venez la parcourir et prenez le temps d'observer, d'écouter et de ressentir.

Les randonnées se déroulent exclusivement en compagnie de la guide partenaire de l'association. N'hésitez pas à la contacter.

- Vous croyez en un tourisme respectueux, ancré dans le territoire et tourné vers l'avenir ? Soutenez la démarche, relayez le projet, rejoignez l'association *Colle de l'Olivier* et participez activement à la renaissance de ce paysage.



ASSOCIATION COLLE DE L'OLIVIER

13 rue d'Envieille - 04120 La Palud sur Verdon

Tél. 06 78 16 38 35

contact@colledeolivier.org

<https://colledeolivier.org>

La Colle de l'Olivier colledeolivier

Guide partenaire Karine

Roc'n'Vol Randonnée - 06 07 47 44 91

POURQUOI VOTRE LINGERIE VOUS GÈNE... ET COMMENT Y REMÉDIER AU QUOTIDIEN ?

Envie d'enlever votre soutien-gorge dès que vous rentrez ? Julie, de Diva Lingerie à Manosque, propose chaque jour des solutions et trouve le modèle idéal pour chaque morphologie.

MANOSQUE



Bretelles qui glissent, armatures gênantes, soutien-gorge qu'on enlève dès qu'on rentre chez soi... En boutique, certains problèmes reviennent très souvent. Et contrairement à ce que l'on pense, ils ne viennent pas de votre corps. Dans la grande majorité des cas, il existe toujours une solution, à condition de **porter un modèle vraiment adapté**. Nous dressons la liste des problèmes les plus souvent rapportés avec des conseils pour les résoudre. **Mais le mieux reste de passer en boutique !** Julie saura trouver des solutions avec des modèles adaptés à vos envies, vos attentes et votre budget.

Problème n° 1

"Il est à ma taille, mais je ne suis pas bien."

→ **La taille est importante, mais elle ne fait pas tout. La forme, la matière et même la marque jouent un rôle essentiel.** Chaque marque a sa manière de construire un soutien-gorge, et **chaque poitrine réagit différemment.**

Un modèle peut être à la bonne taille, mais mal adapté à votre morphologie ou à votre quotidien. **Changer de forme ou de matière suffit parfois à retrouver du confort.**



Problème n° 2

Les bretelles tombent ou les épaules sont douloureuses.

→ **Ce n'est pas qu'un souci de réglage.** Très souvent, le problème vient d'un **dos mal adapté**, qui ne fait pas correctement son travail. Résultat : **tout le poids repose sur les épaules.** Un dos plus adapté permet une meilleure répartition du maintien et soulage immédiatement.

Problème n° 3

Envie d'enlever son soutien-gorge dès la fin de journée.

→ **C'est un signe clair. Le modèle porté n'est pas adapté à la durée ou au rythme de la journée.** Il existe aujourd'hui des soutiens-gorge confortables, bien construits, avec ou sans armature, capables d'accompagner une journée entière sans sensation de contrainte.

Problème n° 4

"Mes soutiens-gorge ne durent pas"

→ **Un soutien-gorge est une pièce technique.** Le porter trop souvent, le laver à haute température ou sans protection accélère son usure. **Alterner les modèles et adopter quelques gestes simples d'entretien permet de conserver maintien et confort plus longtemps.**

Problème n°5

Vouloir du confort sans renoncer à la féminité

→ **Bonne nouvelle : ce n'est plus incompatible.** Les marques spécialisées proposent aujourd'hui **des modèles à la fois confortables, féminins et bien pensés**, pour toutes les morphologies.

En conclusion, **la lingerie que vous portez ne devrait jamais être une contrainte ni un problème !**

Si un ou plusieurs de ces problèmes font partie de votre quotidien, c'est le moment de franchir les portes de votre boutique Diva Lingerie !



DIVA LINGERIE

23 Av. Jean Giono - 04 100 Manosque

Tél. 04 92 72 28 60

www.divalingerie-shop.com

Ouvert du mardi au samedi

Suivez Diva Lingerie sur
Facebook & Instagram

POMPE À CHALEUR AIR/EAU : LE CHOIX MALIN POUR VOTRE CONFORT ET FAIRE DES ÉCONOMIES



Ne laissez plus votre chauffage alourdir vos factures ! Passez dès maintenant à la pompe à chaleur air/eau et transformez votre système de chauffage en une solution rentable et performante.

Entre économies pouvant atteindre 60 %, aides financières avantageuses et visite technique gratuite, toutes les conditions sont réunies pour lancer votre projet sans attendre. **Agissez aujourd'hui, vos économies commencent maintenant !**

POURQUOI VOUS TOURNER VERS UNE POMPE À CHALEUR AIR/EAU ?

Vous cherchez une alternative performante à votre ancienne chaudière gaz ou fioul ?

Et bien la solution est certainement dans l'installation d'une **pompe à chaleur (PAC) air/eau**. Ce système utilise les calories présentes dans l'air extérieur pour chauffer votre logement et produire votre eau chaude. Résultat, vous obtenez une énergie renouvelable, propre et surtout beaucoup moins coûteuse.

C'est prouvé ! En faisant installer une pompe à chaleur air/eau, vous pouvez faire 60 % d'économies sur votre facture d'énergie, tout en conservant un excellent niveau de confort thermique.

La pompe à chaleur est la **solution idéale** et bonne nouvelle, **vous n'avez pas besoin de tout changer chez vous**.

En effet, la PAC air/eau s'installe en remplacement direct de votre chaudière existante (gaz ou fioul) et se branche sur vos systèmes actuels : radiateurs ou plancher chauffant. Non seulement vous allez moderniser votre chauffage sans travaux lourds, mais vous allez aussi y gagner en performance énergétique.

AIDE FINANCIÈRE AVANTAGEUSE !

En faisant appel à Renna International, entreprise implantée à Oraison depuis de nombreuses années, vous allez pouvoir profiter de dispositif d'aide en vigueur.

Et si vous pouviez chauffer votre logement plus efficacement, réduire vos factures d'énergie et valoriser votre habitation, le tout avec un accompagnement clé en main ? Faire installer une pompe à chaleur air/eau par la société Renna International à Oraison, vous permet de passer à une solution moderne, économique et durable.

TERRITOIRE

Selon votre situation, **vous pouvez bénéficier jusqu'à 60 % de financement**, grâce aux aides nationales. C'est un vrai coup de pouce pour rendre votre projet accessible et rentable dès les premières années.



FAITES JUSQU'À 60 % D'ÉCONOMIES, SUR VOTRE FACTURE D'ÉNERGIE !

RENNA INTERNATIONAL S'OCCUPE DE TOUT !

Avant toutes choses, un technicien viendra chez vous pour faire une **visite technique gratuite et obligatoire**. Cette étape est essentielle ! Elle va permettre de :

- Vérifier la faisabilité du projet
- Adapter la PAC à votre logement
- Garantir une installation conforme et performante

Votre projet va avancer avec une solution parfaitement dimensionnée pour vos besoins.

Si vous redoutez la paperasse administrative, et bien cela n'est plus un problème, l'équipe s'occupe de tout de A à Z !

- Montage du dossier
- Suivi administratif
- Coordination de l'installation par des professionnels qualifiés

Vous n'aurez qu'un seul interlocuteur, ce qui est l'assurance d'un projet maîtrisé à chaque étape !

LES AVANTAGES CONCRETS D'UNE PAC AIR/EAU

Vous hésitez encore ? Et bien voici ce les avantages qui vont finir de vous convaincre :

- Vous bénéficiez d'un **chauffage économique et performant**
- Vous bénéficiez d'une **énergie renouvelable et respectueuse de l'environnement**
- Vous allez bénéficier d'une **baisse significative de vos factures**
- Votre **bién immobilier va être valorisé**
- Vous bénéficiez d'un **confort thermique constant**

PASSEZ À L'ACTION MAINTENANT

Vous souhaitez réduire durablement vos dépenses énergétiques ? La pompe à chaleur air/eau est une **solution d'avenir, fiable et rentable**, surtout lorsqu'elle est installée par des professionnels et accompagnée d'aides financières.

Faites le **choix du confort, des économies et de la tranquillité d'esprit**. Votre transition énergétique commence aujourd'hui.



RENNA INTERNATIONAL
5016 A Av. Charles Richaud
04700 Oraison

Tél. 04 92 72 34 62 | 06 40 66 45 72
renna@rennainternational.com

Réduisez jusqu'à 60 % votre facture de chauffage !



Propriétaire ou locataire ? **Contactez-nous**
pour la **visite technique GRATUITE** obligatoire



5016 A Avenue Charles Richaud - 04700 Oraison

Tél. 04 92 72 34 62 | 06 40 66 45 72

renna@rennainternational.com



POUR LA ST-VALENTIN, VENEZ RENCONTRER VOTRE FUTUR VÉLO CHEZ ÉLÉMENTS CYCLES !



SAINTE-TULLE

Les nouveautés de Février...

Ce mois-ci, les VTC sont à l'honneur avec le **Giant Explore E+** et l'**Urban Jungle E Barrio 3.0**.

Giant Explore E+

Un superbe baroudeur aux lignes épurées, idéal pour vos longues balades. Son nouveau poste de pilotage mise sur clarté et simplicité, tout en intégrant le **nouveau système AEGIS**. Grâce à lui, vous pouvez : vérifier la pression de vos pneus, détecter les véhicules arrivant par l'arrière jusqu'à 120 mètres, désactiver l'assistance électrique, activer l'alarme ou localiser votre vélo en cas de vol... Venez le découvrir en magasin !



GIANT

Urban Jungle E Barrio 3.0

Un VTC super équipé, parfait pour vos déplacements quotidiens ou vos aventures du week-end.

Confort, performance et style au rendez-vous !



URBAN JUNGLE

En février, pour l'achat d'un vélo, Éléments Cycles vous offre 50€ d'accessoires !

En février, Éléments Cycles bichonne votre monture... ou votre futur coup de cœur. Mois du pneumatique, 50 € offerts en accessoires pour l'achat d'un vélo, et découverte du nouveau système AEGIS chez Giant : autant de bonnes raisons de passer au shop !



Parce que ce sont eux qui font toute la différence sur la route, les pneus méritent toute votre attention. Pour ce mois de février, Éléments Cycles lance le mois du pneumatique !

1 paire de pneus achetée =
Montage et diagnostic OFFERTS !

Roulez serein, quelle que soit la route !

Des solutions de financement avantageuses !

0%

Éléments Cycles vous aide à acquérir la monture de vos rêves grâce à des formules simples et sans frais : • **Paiement en 3 ou 4 fois jusqu'à 3 000€, SANS FRAIS - 0%**

Roulez malin, financez serein !



ELEMENTS CYCLES

ZA Bastides Blanches 5 Av. du Languedoc - 04220 Sainte-Tulle

Tel : 06 02 27 90 77

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

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

Un instant suffit pour tomber amoureux...

ELEMENTS
CYCLES



ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle

elementsycles@gmail.com

06 02 27 90 77

Eléments Cycles

elementscycles

FORMATIONS DES MÉTIERS DE LA BEAUTÉ AU CŒUR DE MANOSQUE !



TERRITOIRE

JOURNÉES PORTES ! OUVERTES

DÉCOUVREZ L'ÉCOLE ET LES FORMATIONS PROPOSÉES

Vendredi 6 Février 2026
Vendredi 6 Mars 2026
de 13h00 à 17h00

VICENTA FORMATION EST CFA DES MÉTIERS DE LA BEAUTÉ !

De l'apprentissage à l'emploi : construisez votre avenir

L'apprentissage est le chemin tout indiqué pour suivre une formation, obtenir un diplôme et, à terme, décrocher un emploi !

Devenue CFA des métiers de la beauté et du bien-être en 2021, l'École Vicenta Formation est l'endroit idéal pour se former aux métiers de l'esthétique, de la cosmétique, de la parfumerie et de la coiffure. Elle propose des contrats d'apprentissage permettant de préparer un CAP, un BAC PRO ou un BP.

Pour vous aider à franchir le pas, nous vous donnons les bonnes raisons de passer par la voie de l'apprentissage.



Etre en apprentissage chez Vicenta Formation c'est :

- Pouvoir suivre un apprentissage dès l'âge de 16 ans et jusqu'à 29 ans révolus
- Alterner les périodes de formation chez Vicenta Formation et en entreprise (2 jours au centre de formation, 3 jours en entreprise)
- Bénéficier d'un salaire
- Bénéficier d'une expérience professionnelle et vous familiariser avec le monde du travail
- Obtenir un diplôme d'état en fin de cursus
- Bénéficier de formations mixtes
- Faire une reconversion professionnelle
- Pouvoir travailler dans de nombreux secteurs : Esthétique, Cosmétique, Parfumerie, Parapharmacie, Thalassothérapie, Spa, Coiffure.

Alors si les métiers de la beauté vous intéressent,

Vicenta sera votre formateur idéal !



LE
PLUS

Le Salon d'Application
en esthétique et en coiffure
est ouvert à la clientèle
sur rendez vous !



La certification qualité a été délivrée (2024) au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATIONS ET ACTIONS DE FORMATIONS PAR APPRENTISSAGE

Vicenta Formation forme les talents de demain dans les domaines de l'esthétique, de la parfumerie et de la coiffure. Profitez des journées portes ouvertes pour découvrir les formations !

LES AUTRES FORMATIONS

Depuis 2008, Vicenta Formation ne cesse d'enrichir son offre de formation. L'école propose des cursus tels que BAC PRO, CAP, BREVET PROFESSIONNEL, MENTION COMPLÉMENTAIRE.

En initial, sortie 3^{ème} ou 2^{nde} :

- ✓ BAC PRO esthétique cosmétique parfumerie (3 ans)
- ✓ BAC PRO Métiers de la coiffure (3ans)
- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie (2ans)
- ✓ CAP Métiers de la coiffure (2ans)

En 1 an : reconversion professionnelle

- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ CAP Métiers de la coiffure

En alternance sur 2 ans en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation :

- ✓ CAP esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ CAP Métiers de la coiffure
- ✓ Brevet professionnel esthétique cosmétique parfumerie
- ✓ Brevet professionnel Métiers de la coiffure

Des formations complémentaires :

En coiffure : remise à niveau, chignons, barbier

En esthétique : soins du corps, modelage esthétique, extension de cils/ rehaussement, prothèse ongulaire.



Ecole Technique Privée Vicenta Formation

CFA des Métiers de la Beauté

56 rue Pasteur Georges Gillier

04100 Manosque

Tél. 04 92 74 19 76

vicenta.formation@orange.fr

Suivez l'école sur les réseaux sociaux



Flashez le code
et retrouvez toutes les infos
de Vicenta Formation

CARMEJANE VOUS OUVRE SES PORTES SAMEDI 7 FÉVRIER 2026

Situé au Chaffaut-Saint-Jurson, à seulement 10 km de Digne-les-Bains, l'établissement regroupe un lycée, un CFPPA (Centre de Formation Professionnelle et de Promotion Agricole) et une exploitation ovine.

LE CHAFFAUT



PROGRAMME DES PORTES OUVERTES

- Présentation des formations ■ Visite des locaux
- Ateliers et démonstrations de matériel ■ Visite de la bergerie et de l'atelier de transformation alimentaire ■ Possibilité de déjeuner sur place*.

*Tickets en vente dès votre arrivée.



► Le Lycée de Carmejane dispense **des formations de la seconde au BTS** dans les secteurs de la **production agricole et animale**, de la **gestion des milieux naturels** et de l'**aménagement paysager**.

► Le CFPPA de Carmejane met en œuvre **des formations du CAP au BTS** dans les secteurs de l'**agriculture, de la forêt, de l'aménagement paysager, de la transformation alimentaire et de l'animation** par la voie de l'**apprentissage et de la formation continue** pour adultes.

LES 6 MISSIONS DE CARMEJANE

- 1 Assurer une formation générale, technologique et professionnelle initiale et continue,
- 2 Contribuer à l'insertion scolaire, sociale et professionnelle des jeunes, comme à celle des adultes,
- 3 Participer à l'animation et au développement des territoires,
- 4 Contribuer aux activités de développement, d'expérimentation et d'innovation agricoles et agroalimentaires,
- 5 Participer aux actions de coopération internationale, notamment en favorisant les échanges et l'accueil d'élèves, d'apprentis, d'étudiants, de stagiaires et d'enseignants.
- 6 Répondre durablement aux besoins d'emplois nécessaires pour assurer la souveraineté alimentaire et assurer le développement des connaissances et des compétences en matière de transitions climatique et environnementale.

Zoom

Le CFPPA de Carmejane renforce son expertise dans le secteur de la forêt avec **deux nouveaux parcours spécialisés**.



DEUX NOUVELLES FORMATIONS AU CFPPA !

► Titre Professionnel :

Débardage par câble aérien (Niveau 3)

Cette formation vise à **former des spécialistes capables d'intervenir en milieux fragiles** (montagne, zones humides) pour protéger les sols forestiers.

■ Dates : Du 2 mars au 31 juillet 2026.

■ Durée : 707 heures (448 h en centre / 259 h en entreprise).

■ Compétences clés : Installation et désinstallation du système de câble, pilotage du chariot, débargade, entretien du matériel et sécurité lors de l'accrochage des grumes.

■ Pré-requis : Être majeur et justifier d'au moins un an d'expérience en bûcheronnage ou débardage.

► CAP Conducteur Opérateur de Scierie (Spécialité : Scie Mobile)

Devenez un expert de la première **transformation du bois en circuit court**, capable de valoriser le bois brut directement sur site.

■ Dates : Du 9 mars au 31 juillet 2026.

■ Durée : 1099 heures (623 h en centre / 476 h en entreprise).

■ Contenu : Analyse de production, sciage, maintenance (affûtage), prévention santé environnement et matières générales.

■ Pré-requis : Être majeur et titulaire d'un CAP avec un an d'expérience en forêt, ou posséder une formation forestière de niveau 3.



EPL DE CARMEJANE
04510 LE CHAFFAUT SAINT JURSON

Lycée : 04 92 30 35 70
legta.digne@educagri.fr

CFPPA : 04 92 34 60 56
cfppa.digne@educagri.fr



DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME À VENIR !



SAMEDI 7 FÉVRIER - 20H - LA CAPSULE

CAPSULE DUB SPACE PAR LA ZOUAVERIE SOUND SYSTEM AVEC PERSEPHONIC CREW [Dub]

Née d'une bande d'amis unis par l'amour des basses, **LA ZOUAVERIE** fait vibrer les coeurs et les corps au rythme du Dub. Sound system maison, il est construit pour offrir une véritable communion avec le public. Du Reggae Roots à l'Electro Dub envoûtant, La Zouaverie est une famille passionnée et un appel à la danse.

Véritables amoureux du Dub depuis 15 ans, **PERSEPHONIC CREW** sont portés par l'ambition de créer des rencontres inédites, pour partager leur passion pour le son et la bonne humeur.

Tarifs : 8€ en prévente et adhérents sur place, 10€ non adhérents sur place



SAMEDI 28 FÉVRIER - 21H - La Capsule

MAUVAIS ŒIL + HÖLISTICK (en 1^{ère} partie) [Pop et poésie électronique]

MAUVAIS ŒIL est un duo parisien qui façonne une pop hybride mêlant chanson française, héritage méditerranéen et influences pop. Le duo réunit Sarah, autrice-compositrice franco-algérienne, bercée par la pop et les divas arabes, et Alex, producteur multi-instrumentiste, et s'impose comme l'un des projets émergents les plus captivants de la scène pop française.



HÖLISTICK naît à la rencontre des flots. Acoustique et électronique se mêlent, les repères s'estompent. Au travers des styles se mêlent humour piquant et gammes tendues. Le projet émerge en 2021, mais c'est en 2025 que naît la 1^{ère} formation live d'Hölistick : deux ukulélés chant, une guitare, une basse et un clavier.

Maintenant composé de cinq musiciens, Hölistick prépare sa première saison live pour 2026.

Tarifs : 10/12€ en préventes en ligne sur Hello Asso - 12/14€ 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 - Billetterie en ligne sur Hello Asso

SAVE THE DATE ! La saison musicale reprend à La Capsule MJC. C'est le moment de vous annoncer notre tête d'affiche : **Mauvais Œil** viendra enflammer la scène de la Capsule le 28 février !

SAMEDI 7 MARS - 21H - La Capsule

BABY SHARON + MELINA + MALI [Nu-soul, pop urbaine et rap]

En soutien à la journée internationale des droits des femmes, trois artistes féminines, étoiles montantes de la scène régionale, se produiront sur la scène de la Capsule.

Entre Marseille et Lomé, **BABY SHARON** chante, rappe et livre sans détour les émotions qui la traversent. Elle navigue entre hip hop, néo-soul et rock électrique, sculptant un univers contrasté.

Après plusieurs expériences de groupe, **MELINA** trouve en solo un univers qui lui ressemble : cru, féminin et sensuel. Elle écrit et compose ses titres, accompagnée d'Anselme, aux arrangements et à la production.

Artiste émergente de la scène hip-hop/rap marseillaise, **MALI** vient avec une approche du rap bien à elle entre instrus percutantes et harmonies vocales. Elle revient avec un nouvel EP intitulé « Jours Meilleurs ».

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



© Gwen Gaudy

EXPO, REPAIR CAFÉ ET STUDIO DE RÉPÉTITIONS À LA CAPSULE MJC

La Capsule MJC dispose d'un espace galerie, dans laquelle vous retrouverez une exposition différente tous les mois !

MANOSQUE



EXPOSITION



EXPOSITION « PROVENCE EN GRAPPES » par l'atelier Photo Numérique

DU 6 JANVIER AU 7 FÉVRIER
dans la Galerie de La Capsule MJC

Imaginée par les adhérents de l'activité « Photo numérique » de La Capsule MJC, l'exposition « Provence en grappes, de la terre au verre, voyage en Haute Provence » présente un an de reportage sur le travail de la vigne et du vin, en collaboration avec la Cave coopérative de Pierrevert, le Domaine des Bergeries et le Château de Clapier.

- > Vernissage : **mercredi 8 janvier, 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

LES SAMEDIS 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 7 février** dans la galerie de la Capsule MJC

Pour plus d'informations, rendez-vous sur
www.mjc-manosque.com/repair-cafe.

REPAIR CAFÉ MANOSQUE



LE STUDIO DE REPETITIONS



La Capsule MJC dispose d'un studio de répétitions dédié aux musiques amplifiées et équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros et sonorisation).

→ Vous avez un groupe ou un projet solo ? Vous souhaitez répéter dans un espace adapté et équipé ?

	Solo/duo	+ de 2 musiciens
Adhérent	4 €/H	6 €/H
Non adhérent	8 €/H	12 €/H
Carte forfait 30H*	80 €	120 €



Pour plus d'informations sur nos activités, horaires et tarifs,
veuillez consulter le site www.mjc-manosque.com

Ou contacter La Capsule MJC par mail à contact@lacapsule-mjc.fr
par téléphone au 04 92 72 19 70

DAFF
NUTRITION ANIMALE



CROQUETTES CHIEN & CHAT

Premium | Super Premium | Sans Céréales



À partir de
**12€
99**
le sac de 2 kg

DIGNE-LES-BAINS



En exclusivité chez

ANIMAL SHOP
KOKOON

MANOSQUE



DAFF
NUTRITION ANIMALE



LA QUALITÉ FRANÇAISE

AU MEILLEUR PRIX

À partir de
**39 €
99**
le sac de 12 kg



POUR VOUS
**10€
OFFERTS**

DÈS 50€ D'ACHAT DAFF
NON-CUMULABLE AVEC
D'AUTRES OFFRES NI AVEC LA CARTE K*

OFFRE DISPONIBLE UNIQUEMENT
**KOKOON ANIMAL SHOP
MANOSQUE ET DIGNE-LES-BAINS**

Jusqu'au 31 mars 2026

*10 € offerts dès 50 € d'achats de croquettes DAFF. Utilisable une seule fois par client sur présentation de ce coupon. Offre non-cumulable avec d'autres offres, ni avec la Carte K. Les offres et stocks peuvent varier selon la disponibilité en magasin. Voir CGV au magasin de Manosque et Digne-Les-Bains.

FÉVRIER, LE CIEL EN SPECTACLE AU CENTRE D'ASTRONOMIE !

Le Centre d'Astronomie a accueilli en 2025 plus de 34.000 visiteurs dont près de 24.000 pour les observations et les séances de planétarium en famille. Observations diurnes et nocturnes, séances de planétarium, soirées dédiées et nouveautés vont rythmer cette année qui débute.



SAINT-MICHEL L'OBSERVATOIRE

RENDEZ-VOUS AU CENTRE ASTRO PENDANT LES VACANCES D'HIVER !

Le Centre d'Astronomie vous accueille pendant les vacances scolaires (zone B) avec des animations quotidiennes pour petits et grands.

- ▶ Observation du Soleil en journée
- ▶ Observation du ciel en soirée
- ▶ Spectacles de planétarium pour petits et grands
- ▶ Visites de l'Observatoire de Haute-Provence
- ▶ Soirée spéciale Saint-Valentin

Pour prendre connaissance du programme complet et effectuer les réservations rendez-vous sur le site : centre-astro.com



NOUVEAU ! À NE PAS MANQUER

Spectacle de planétarium enfant :
Voyage d'étoiles - Rencontre entre deux mondes
Uniquement du 17 au 28 février 2026
Séance enfant, adaptée aux 6-12 ans (Durée : 1h)
Tarifs : 14€/adulte • 12€/enfant • Gratuit - 4 ans



Astéria, une adorable petite étoile de mer, rêve d'aventure en observant les exploits de son héros, le Capitaine Poulpe. Un matin, alors que la nuit laisse place à l'aube, un vaisseau venu de l'espace s'écrase tout près d'elle. À son bord : Stella, une audacieuse étoile filante qui doit absolument trouver du carburant pour pouvoir retourner là-haut ! Ensemble, elles se lancent dans une quête palpitante à la recherche de méthane caché sous les océans. Au fil du voyage, Astéria fait découvrir à Stella la richesse incroyable de la vie marine, tandis que Stella lui raconte les merveilles de la Terre, de la Lune et du Soleil. Peu à peu, les deux héroïnes comprennent le lien magique qui unit les profondeurs océaniques à l'immensité de l'espace...

Cette projection sera suivie d'une présentation des constellations du ciel de la saison.



CENTRE D'ASTRONOMIE

748 Route du Centre Astro - Plateau du moulin à vent
04 870 Saint-Michel-L'Observatoire
04 92 76 69 69 | centre-astro.com

Suivez le centre sur les réseaux sociaux



CentreAstro04



centre_astro

SOIRÉE SPÉCIALE ST VALENTIN... ❤️

Samedi 14 février 2026 à 18h et 21h30 (Durée : 2h30)

Offrez-vous une **soirée unique et romantique à vivre en duo**, entre découverte et émerveillement.

Avec votre moitié, ce 14 février vous allez :

- Assister à une **séance de planétarium** sur le thème de l'amour et des étoiles, pour un **voyage captivant à travers l'Univers**.
- **Observer aux télescopes**, main dans la main, pour admirer ensemble la beauté du ciel nocturne.

Petit plus, un **cadeau surprise** inoubliable en mémoire de cette soirée romantique vous sera remis !

Pensez à réserver avant qu'il n'y ait plus de place...
Tarifs : 70 € pour deux personnes



UNE EXPÉRIENCE SUR MESURE POUR LES GROUPES

Le Centre d'Astronomie accueille également les groupes constitués pour des expériences entièrement personnalisées. Séances de planétarium, observations du soleil, ateliers pédagogiques ou nuits d'observation... tout est pensé pour faire vivre une immersion complète dans l'Univers.

Et pour prolonger la découverte, il est même possible de dormir sur place, dans un cadre paisible, et de partager un repas convivial au centre. Une escapade astronomique clé en main, entre ciel et terre (15 personnes minimum). Demandez dès maintenant votre devis auprès du centre d'astronomie !

À VOS PLUMES ! PUIMOISSON LANCE LA 4^e ÉDITION DE SON CONCOURS D'HISTOIRES COURTES

Depuis 2023, l'Association Les Rendez-vous de Puimoisson organise un concours d'histoires courtes qui rencontre chaque année un succès grandissant. Pour cette 4^e édition, quelques ajustements sont prévus, tout en conservant le même principe. Ils concernent principalement l'organisation des Journées du livre, jusqu'ici organisées en été...

UNE NOUVELLE ORGANISATION EN TROIS TEMPS FORTS

Cette année, le concours s'articulera autour de trois grands temps forts.

• Une catégorie enfants associée au concours

Tout d'abord, l'association a décidé d'associer les enfants du centre de loisirs de Puimoisson au concours. Durant les vacances de février, ils feront preuve d'imagination en inventant une histoire courte ayant pour fil conducteur : « L'aventure des histoires du masque et de l'épée ».

La remise des prix de la catégorie enfants aura lieu le dimanche 7 juin, lors de la journée « Écriture et lectures gourmandes ».

• La journée « Écriture et lectures gourmandes » - Dimanche 7 juin

Lors de cette journée, vous pourrez participer à des ateliers d'écriture, ouverts à tous, adultes comme enfants (il n'est pas nécessaire d'être originaire de Puimoisson).

• La journée autour du livre

Dimanche 29 novembre

Enfin, le 29 novembre se tiendra la « Journée autour du livre » qui sera cette année orientée vers la bande dessinée. C'est également à cette occasion qu'aura lieu la **remise des prix du concours d'histoires courtes, catégorie adultes**.

Plusieurs prix seront décernés :

- un prix récompensant un auteur ayant participé aux ateliers du 7 juin ;
- un prix récompensant un auteur n'y ayant pas participé ;
- un deuxième et un troisième prix, sélectionnés par le jury, toutes catégories confondues.

Cette année encore, l'association Les Rendez-vous de Puimoisson organise son grand concours d'histoires courtes. Même si le principe reste le même, quelques petits changements sont au programme de cette 4^e édition. Prêt à faire preuve d'imagination ?

PUIMOISSON



LE THÈME 2026

Et maintenant, place au thème de cette année : **LE MASQUE ET L'ÉPÉE**.

Ce concours est **entièrement gratuit** et chaque participant ne peut proposer qu'une seule histoire. Il vous est demandé de rédiger **une nouvelle relevant de l'intrigue policière, ésotérique ou historique**, se déroulant à Puimoisson et dans ses environs, en lien avec l'histoire du château et des commandeurs de l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem.

Le jury évaluera l'originalité, la qualité du style, la syntaxe et le respect de la langue écrite. Le texte devra comporter un titre (différent du thème), ne pas être signé et garantir l'anonymat de l'auteur. Une feuille séparée devra indiquer le titre et vos coordonnées.

Vous devrez également certifier que le texte est original, non plagié et non produit par une intelligence artificielle.

Pour connaître l'ensemble des modalités du règlement, nous vous invitons à vous rapprocher de l'association. Notez que **La date limite d'envoi des textes est fixée au mardi 1^{er} septembre à minuit**.

Vous vous sentez une âme d'écrivain ? Alors lancez-vous !

L'ASSOCIATION C'EST AUSSI...

Toute l'année, l'association propose une programmation variée, et notamment les « **lectures gourmandes** ». Ces rendez-vous sont l'occasion de venir à la rencontre d'auteurs qui présentent leurs livres tout en partageant quelques gourmandises.

La prochaine se tiendra le **15 février à 15 h 30**, dans la salle polyvalente de Puimoisson, avec **Rémy Hatier** qui fera découvrir son livre *Le Sabot de Vénus*.

Ensuite, **Johanna Gleise** vous partagera son ouvrage «*Le monde sous le monde*», tome 2, le **1^{er} mars, toujours à 15 h 30**. Enfin, le **19 avril**, **Jean-Pascal Collegia** viendra vous présenter son œuvre intitulée *«Rhizome»*.

L'entrée est gratuite et ouverte à toutes et à tous.

Le 21 mars à 17 h, dans la salle polyvalente, Les Rendez-vous de Puimoisson vous donnent rendez-vous pour un **concert-lecture** par le groupe vocal **Régis Dejasmin**, intitulé **«ELLES... comme lutte.»** Ce concert-lecture sera autour du thème de la femme. La participation est libre.



Les Rendez-vous de Puimoisson

Règlement complet sur demande par mail lesrendezvousdepuimoisson@orange.fr ou sur la page facebook :

« les rendez vous de Puimoisson »

Concours gratuit ouvert à toutes personnes de plus de 18 ans.

Envoi des manuscrits

au plus tard le **1^{er} septembre 2026**

Résultats du concours

le **29 novembre 2026** lors de la journée du livre à Puimoisson.

AGENDA DES EXPOSITIONS DE FEVRIER

BANON	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	📞 04 92 72 96 60
BANON	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	📞 06 33 26 24 98
CÉRESTE	Micro folie	Culture	Exposition « l'habitat nomade » >14/02/2026	...	📞 ...
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Les Archives entrent en scène	...	📞 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Inspé	Dessin	Exposition « Les mal-aimés » >02/03/2026	8H30	📞 04 13 55 23 61
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Dessin	STEPPE de Hugues Breton du 10/02 > 07/03	...	📞 04 92 31 28 49
MANE	Salagon	Histoire	Expo permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	📞 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Peinture	VARIATIONS ROUGES de Yves Zurstrassen>14/12	...	📞 04 92 75 70 50
MANOSQUE	La Capsule MJC	Photos	Exposition photo « Provence en grappes »>07/02	...	📞 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Dessin	Au bout du crayon : les réseaux sociaux>07/02	...	📞 04 92 74 10 54
ORAISON	Médiathèque	Dessin	Exposition : des plantes et des hommes>28/02	...	📞 ...
QUINSON.	Musée de Préhistoire	Histoire	Expo-dossiers « Echos du bronze » > 15/12/2026	...	📞 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	Histoire	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	📞 04 92 73 02 00
VACHÈRES	Lieu-dit La Croix	Histoire	La ronde des crèches	9H-18H	📞 04 92 75 62 15





LAURENT RAMBICUR FAÇADES

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



 L Rambicur Façade



Nouveau Service



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

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

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



**PROS &
PARTICULIERS**

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

2

LUNDI FEVRIER

MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins > 30/04	10H-18H	04 92 75 70 50
-------------	---------	----------	---	---------	----------------

3

MARDI FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30-21H	06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture animé par Marie Perra	17H-19H	04 92 31 28 49
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Théâtre	Carte blanche au théâtre amateur	20H30	04 92 70 35 21
MANOSQUE	L'Occitane	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	04 91 18 87 90
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC Massage Amma Assis	14H00 - 17H	07 75 73 41 77

4

MERCREDI FEVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Atelier Yoga Enfants	11H-12H	04 92 31 51 80
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club de lecture «Fais pas genres»	18H30	...
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Sortie	Danse et musique live - Kiendé	15H-16H	04 92 30 87 10
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits : Les dragons !	16H-17H	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Concert	PLEIN FEU SUR... la musique chinoise	16H-17H	04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Les p'tites oreilles	11H	04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Club de lecture - Femmes artistes	18H	04 92 31 28 49

JOURNÉE PORTES OUVERTES à Carmejane

Lycée et CFPPA

Venez découvrir les formations et les métiers du vivant

SAMEDI 7 FÉVRIER 2026

de 9h à 16h

Agriculture
Forêt
Espaces verts
Animation
Agro-alimentaire



Route d'Espinouse
04510 Le Chaffaut-Saint-Jurson

Lycée : 04 92 30 35 70
CFPPA : 04 92 34 60 56

Scannez pour visiter
notre site internet !



AGENDA agenda

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

JEUDI **5** FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	<i>Loisirs</i>	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	📞 06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	<i>Culture</i>	Quand sonne le glas du village...	18H-19H30	📞 04 92 36 75 00
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	<i>Culture</i>	Rencontre autour de la création de L'inconnu...	18H30	📞 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	...	<i>Expertise</i>	Expertise objets, bijoux, tableaux etc...	...	📞 06 50 34 10 63

VENDREDI **6** FEVRIER

SELONNET	...	<i>Sport</i>	28e Rallye Monte Carlo historique >07/02	11H	📞 04 92 35 11 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	<i>Concert</i>	Tribute Phil Collins	20H30	📞 04 92 36 62 62
VALENSOLE	Salle de cinéma	<i>Culture</i>	Les rencontres culturelles de Valensole	18H30	📞 06 86 47 13 12
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	<i>Culture</i>	L'inconnu - Ciné-concert	20H30	📞 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	<i>Théâtre</i>	Le Joueur d'Echecs	20H30	📞 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre La Marelle	<i>Atelier</i>	Entrainer sa mémoire	14H-16H	📞 04 92 32 55 18
SAINT-MICHEL-L'OBSE	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Soirée découverte	21H	📞 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Ecole Vicenta	<i>Formation</i>	Journée portes ouvertes	13H-17H	📞 04 92 74 19 76

SAMEDI **7** FEVRIER

MANOSQUE	La Thomassine	<i>Activité</i>	Journées d'initiation aux vergers conservatoires	Journée	📞 04 90 04 42 00
MANOSQUE	MJC	<i>Activité</i>	Repair Café Manosque	14H-17H	📞 ...
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	<i>Activité</i>	Atelier Chorégraphique à Digne-les-Bains	15H-16H30	📞 04 92 31 51 80
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	<i>Activité</i>	Atelier DJ	14H-16H	📞 04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	<i>Activité</i>	Atelier Lecture à voix haute !	17H-19H	📞 04 92 31 28 49



56 Rue Pasteur Georges Gillier
04100 Manosque
Tél. 04 92 74 19 76
vicenta.formation@orange.fr
www.vicenta-formation.com



Etablissement certifié

La certification qualité a été délivrée (2024)
au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATIONS ET ACTIONS
DE FORMATIONS PAR APPRENTISSAGE

ÉCOLE PRIVÉE / CFA D'ESTHÉTIQUE & DE COIFFURE

Votre école est CFA des Métiers de la Beauté et propose le contrat d'apprentissage !

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Vendredi 6 février 2026

Vendredi 6 mars 2026

de 13h00 à 17h00

FORMATIONS PROPOSÉES > CAP / BP / BAC PRO

NOUVEAU > BAC PRO Métiers de la Coiffure

- BAC PRO Esthétique Cosmétique - Parfumerie • CAP Esthétique Cosmétique - Parfumerie • CAP Coiffure
- Brevet Professionnel Esthétique • Brevet Professionnel Coiffure



SAMEDI **7** FEVRIER (suite)

FORCALQUIER	Librairie La Carline	Culture	Chhhht ! Je t'aime	10H30	04 92 75 01 25
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	Culture	Club lecture : BD Mangas	16H30	04 92 64 44 12
MANOSQUE	La Capsule	Concert	Capsule Dub Space par La Zouaverie Sd System	20H	04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Histoires du 1er	10H30	04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	De fil en page	Culture	La nuit des livres : Harry Potter	14H	09 72 63 56 38
SAINT-MICHEL-L'OBSE	Centre Astronomie	Sortie	Soirée découverte	21H	04 92 76 69 69
BANON	Librairie Le Bleuet	Culture	Rencontre sur l'Inde avec Patrice Favaro	11H-12H	04 92 73 25 85
SAINT-MICHEL-L'OBSE	Centre Astronomie	Sortie	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	04 92 76 69 69
LE CHAFFAUT	Lycée Carmejane	Formation	Journée Portes ouvertes	9H -16H	04 92 34 60 56

Sainte-Tulle | Dimanche 8 février 2025 3^e édition FÊTE de la truffe



Marché des oléiculteurs, Mouliniers,
Trufficulteurs et Apiculteurs | Animations
Repas des Saveurs (sur réservation)



f Sainte-Tulle Festivités
06 45 25 27 17 - 06 71 09 01 05 - 06 75 38 68 00



AGENDA

agenda

DIMANCHE 8 FEVRIER

FORCALQUIER	Les crins de Gaia	Sortie	Journée découverte de l'attelage	9H-17H	📞 06 86 10 90 17
L'ESCALE	MAC	Activité	Loto de l'Office Municipal des Fêtes	15H	📞 06 44 72 04 10
SAINTE-TULLE	Esp. Max Trouche	Sortie	3 ^è Fête de la truffe, de l'olive et du miel	9H30-16h	📞 06 45 25 27 17
VALENSOLE	Ancienne Ecole	Activité	Atelier Eco Vannerie (sur inscription)	10H-16H	📞 07 87 81 89 99
FORCALQUIER	Comp. sportif	Sortie	Loto des écoles	15H	📞 ...

LUNDI 9 FEVRIER

FORCALQUIER Salle B Fontaine Don Collecte de sang sur réservation 8H-12H30 ☎ 04 91 18 87 90

MARDI 10 FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	<i>Loisirs</i>	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	📞 06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier Lecture à voix haute !	17H-19H	📞 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Librairie La Carline	Culture	Club de lectures ados #5	18H	📞 04 92 75 01 25
DIGNE LES BAINS	Mairie	<i>Don</i>	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	📞 04 91 18 87 90
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC Administratif	14H30 - 17H	📞 07 75 73 41 77

MERCREDI 11 FEVRIER

FORCALQUIER	Médiathèque	Culture	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	(04 92 75 72 41
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Culture	« Agriculture, hier, aujourd’hui et demain »	18H30	(04 92 64 27 34
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Enfants	3,2,1 Décollage !	16H	(04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	À la découverte du Système Solaire	17H30	(04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	(04 92 76 69 69



MERCREDI **11** FEVRIER (suite)

MANOSQUE	Médiathèque	Lecture	Histoire sous les toits	16H	📞 04 92 74 10 54
MALLEMOISSON	Médiathèque	Culture	Amène ton caillou	10H-12H	📞 04 92 36 70 70
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Théâtre	Histoire d'une mouette...	16H	📞 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Histoires et ateliers créatifs : Les p'tites mains	11H / 16H	📞 04 92 31 28 49

JEUDI **12** FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	📞 06 14 74 24 11
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Culture	La peste de 1722, de Marseille à la Provence	17H30-19H	📞 07 68 87 36 33
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Des Souvenirs au Voyage...	18H	📞 04 92 31 28 49
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	La Terre	19H	📞 04 92 64 27 34
SAINT-MICHEL-L'OBSE	Centre Astronomie	Sortie	Soirée T760	21H	📞 04 92 76 69 69
PEYRUIS	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	📞 04 91 18 87 90

JOURNÉE PORTES OUVERTES
SAMEDI 21 MARS 2026
de 10 h à 16 h

RETROUVEZ ADF ICI !
Le Galaxis (en face de Top Animal)
9173 Rue Berthelot, Manosque

adf
Alpes développement
Formation
Groupe Studavenir

NIVEAU BAC

- ASCA en PME/TPE
- Chargé.e d'accueil et de gestion administrative
- Secrétaire Comptable
- Comptable Assistant

NIVEAU BAC+2

- BTS Comptabilité et Gestion
- BTS Gestion de la PME
- BTS NDRC (Négociation et Digitalisation de la Relation Client)
- BTS Professions Immobilières
- BTS Assurance
- BTS Banque
- BTS Communication
- Titre professionnel Gestionnaire de Paie

NIVEAU BAC+3

- Diplôme de Comptabilité et de Gestion DCG
- Bachelor Chargé(e) des Ressources Humaines

VENDREDI **13** FEVRIER

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	La Terre	20H30	📞 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre La Marelle	Atelier	Entraîner sa mémoire	14H-16H	📞 04 92 32 55 18
FORCALQUIER	...	Sport	CIC Tour de La Provence > 15/02/2026	...	📞 04 92 70 91 00
MANOSQUE	Médiathèque	Sortie	Club ciné	16H30	📞 04 92 74 10 54
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	📞 04 92 40 61 82
ORAISON	Loly circus	Sortie	La Loly fête l'amour «Lovely Cabaret» > 15/02	18H30	📞 07 49 21 88 89
SAINT-MICHEL-L'OBJS	Centre Astronomie	Sortie	Soirée découverte	21H	📞 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Salle Osco Manos.	Sortie	Conférence photo "Au coeur du Verdon"	18H30	📞 ...

SAMEDI **14** FEVRIER

FORCALQUIER	...	Danse	«À propos d'amour»	📞 04 92 75 10 02
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Atelier Danse comme Mylène	11H-12H30
THOARD	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	10H-12H30
ESTOUBLON	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	14H30
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Concert	Interlude de l'amour	11H
L'ESCALE	MAC	Activité	Loto du tennis club de l'Escale	15H
VALENSOLE	Salle de cinéma	Musique	Rencontres Poétiques	17H30-19H
SAINT-MICHEL-L'OBJS	Centre Astronomie	Sortie	Saint-Valentin sous les étoiles !	18H/21H30
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aqua	Activité	Stage Fusion Indienne	15H-16H30
SAINT-MICHEL-L'OBJS	Centre Astronomie	Enfants	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H
SAINT-MICHEL-L'OBJS	Centre Astronomie	Sortie	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H

DIVA LINGERIE
LINGERIE FINE MANOSQUE

Lingerie Homme & Femme • Maillots de Bain
Lingerie de nuit • Rayon grandes tailles

23, av. Jean Giono - 04 100 Manosque - Tél. 04 92 72 28 60
www.divalingerie-shop.com | Ouvert du mardi au samedi
Suivez Diva Lingerie sur facebook & Instagram



DIMANCHE **15** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Enfants	3,2,1 Décollage !	14H30	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	À la découverte du Système Solaire	16H	📞 04 92 76 69 69
PEYRUIS	Le Barteu	Sortie	Après-midi dimanche autrement au Barteu	15H-18H30	📞 04 86 49 01 11
QUINSON	Préhistosite	Activité	Vivez la Préhistoire : Atelier Musique	15H30	📞 04 92 74 09 59
PUIMOISSON	Salle Polyvalente	Sortie	Lecture gourmande avec Remy Hatier	15H30	📞 06 83 20 45 91
FORCALQUIER	Couvent Minimes	Sortie	Loto AS Forcalquier	15H00	📞 ...
MOUSTIERS	Départ Park. Ecole	Sortie	Carnaval : les animaux du monde	15H00	📞 ...

MARDI **17** FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	📞 06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture animé par Marie Perra	17H-19H	📞 04 92 31 28 49
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Enfants	Voyage d'étoiles	14H30	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	À la découverte du Système Solaire	17H30	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Le Soleil, une étoile à découvrir	11H	📞 04 92 76 69 69
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club de lecture	18H-19H	📞 04 92 74 10 54
QUINSON	Préhistosite	Activité	En février, Vivez la Préhistoire : Atelier Feu >1/03	15H30	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Préhistosite	Activité	En février, Vivez la Préhistoire : Atelier Tir >1/03	14H-15H	📞 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
QUINSON	Préhistosite	Activité	En février, Vivez la Préhistoire : Atelier Art >1/03	10H30	📞 04 92 74 09 59
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Musique	Portraits crachés	20H30	📞 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC Sport Adapté	14H30 - 17H	📞 07 75 73 41 77
MANOSQUE	...	Expertise	Expertise objets, bijoux, tableaux etc...	...	📞 06 50 34 10 63



HAIR BY LAURA

Coiffeuse à domicile
Femmes, Hommes, Enfants
Manosque et alentours

NOUVEAUTÉ



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

Une soirée, un événement ? Laura réalise votre maquillage et propose aussi des formules coiffure + maquillage !

-30% sur la 10^e prestation

Soins inclus dans le forfait coiffure !

MERCREDI **18** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	Voyage d'étoiles	11H	(0) 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	3,2,1 Décollage !	14H30	(0) 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	À la découverte du Système Solaire	17H30	(0) 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H	(0) 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	<i>Activité</i>	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	(0) 04 92 70 48 20
CHAMPTERCIER	Médiathèque	<i>Culture</i>	Amène ton caillou	14H-16H	(0) 04 92 63 25 86
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	<i>Activité</i>	Ateliers Origami	15H	(0) 04 92 64 44 12
MANOSQUE	Médiathèque	<i>Culture</i>	BUCH-AMI : Club de lecture Franco-allemand	18H-19H	(0) 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	<i>Activité</i>	Gravure sur Tetrapak	14H-16H	(0) 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Médiathèque	<i>Culture</i>	Histoire sous les toits : Les clowns !	16H-17H	(0) 04 92 74 10 54

JEUDI **19** FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	<i>Loisirs</i>	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	(0) 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	Voyage d'étoiles	11H	(0) 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	3,2,1 Décollage !	14H30	(0) 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	À la découverte du Système Solaire	17H30	(0) 04 92 76 69 69

LE NOUVEAU SHOWROOM
DE MANOSQUE EST OUVERT !



PROFITEZ DES
OFFRES DE PRINTEMPS
SUR VOTRE PERGOLA
OU VÉRANDA !

PRIX DIRECT USINE COMPAREZ, VOUS VERREZ !

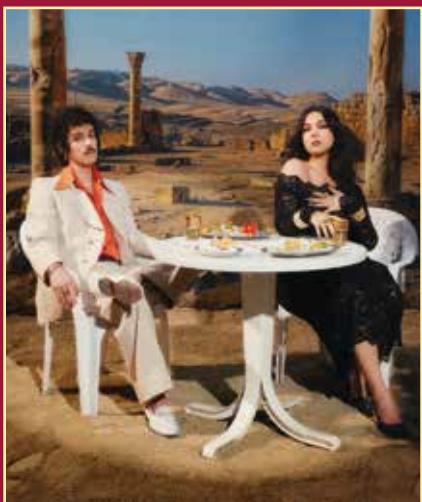
FENÊTRES - VÉRANDAS - PERGOLAS - VOLETS - STORES - MOUSTIQUAIRES - PORTAILS - CLÔTURES - PVC - ALU

— JEUDI **19** FEVRIER (suite)

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Soirée Dobson	21H	📞 04 92 76 69 69
MOUSTIERS	Monastère	Activité	Bain sonore relaxation et ressourcement	19H-20H30	📞 06 38 39 27 24
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	<i>Enfants</i>	BB lecteur	9H30	📞 04 92 70 48 20
BANON	Librairie Le Bleuet	<i>Culture</i>	Histoires d'hiver pour les enfants au Bleuet	16H-17H	📞 04 92 73 25 85

— VENDREDI **20** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Enfants</i>	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Plénitude étoilée	18H30	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Soirée découverte	21H	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	<i>Sortie</i>	Le Soleil,une étoile à découvrir	14H	📞 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre La Marelle	<i>Atelier</i>	Entraîner sa mémoire	14H-16H	📞 04 92 32 55 18
DIGNE-LES-BAINS	Centre c René Char	<i>Musique</i>	fredoM en concert	20H30-22H	📞 06 79 28 68 01



MAUVAIS ŒIL + HÖLISTICK (1^{ÈRE} PARTIE)

EN CONCERT À LA CAPSULE MJC



DATE ET HEURE

**28 FÉVRIER
21H**

TARIFS

12/14€

+ PRÉVENTES EN LIGNE



AGENDA

agenda

SAMEDI **21** FEVRIER

MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Activité	Manosque Philatélie Journées Portes Ouvertes	9H-17H	📞 06 59 21 00 73
SAINT-MICHEL-L'OBZ	Centre Astronomie	Enfants	Voyage d'étoiles	16H	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBZ	Centre Astronomie	Sortie	Exploration du ciel 2.0	21H	📞 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
MANOSQUE	CGR	Sortie	Cinéma -peinture >22/02/2026	...	📞 06 50 05 79 36
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club manga + Projection Les Enfants Loups	14H-17H	📞 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club manga : Métamorphose et animé	16H-17H	📞 04 92 74 10 54
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Culture	Conférence «Marius Debout	15H-17H	📞 06 62 61 89 27
BANON	Librairie Le Bleuet	Culture	Gaspard Koenig au Bleuet	11H-12H	📞 04 92 73 25 85
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl de la Résistance	Brocante	Vide greniers et vide outils	7H-14H	📞 06 68 64 03 15
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Sortie	Salon Zen et Parapsy Méditerranée >22/02	Journée	📞 ...
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Spectacle « Quand l'hiver rêve tout bas...	15H-16H	📞 04 92 74 10 54

DIMANCHE **22** FEVRIER

MANOSQUE	Quintran/Tilleuls	Activité	Manosque Philatélie Journées Portes Ouvertes	9H-17H	📞 06 59 21 00 73
SAINT-MICHEL-L'OBZ	Centre Astronomie	Enfants	3,2,1 Décollage !	14H30	📞 04 92 76 69 69
L'ESCALE	Place du village	Sport	18ème Trail de l'Escala	9H13H	📞 06 80 02 26 23
LES MÉES	Salle des fêtes	Sortie	Après-midi Dansant avec Caroline Romance	15H-19H	📞 04 92 34 03 41
MALIJAI	Salle Bergeroux	Activité	Atelier yoga	10H-13H	📞 06 68 28 54 32
QUINSON	Préhistosite	Activité	Vivez la Préhistoire : Atelier Musique	15H30	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Salle polyvalente	Spectacle	Théâtre : In Vino Veritas	17H	📞 06 80 22 33 32

MARDI **24** FEVRIER

DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Rencontre avec l'écrivaine Johanna Gleise	18H	📞 04 92 31 28 49
SIMIANE LA ROT.	Village	Culture	Spect. objets marionnettes «Pas si betes les boites»	15H - 16H	📞 06 77 75 41 52
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC Hypnose et sommeil	14H30	📞 07 75 73 41 77



Le TREFLE*
FOOD TRUCK

+ 33 7 61 00 66 09 | [Letrefle_foodtruck](https://www.letrefle-foodtruck.com)

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



MARDI **24** FEVRIER (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Rencontre avec l'écrivaine Johanna Gleise	18H	📞 04 92 31 28 49
SIMIANE LA ROT.	Village	Culture	Spect. objets marionnettes «Pas si betes les boites»	15H - 16H	📞 06 77 75 41 52
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC Hypnose et sommeil	14H30	📞 07 75 73 41 77

MERCREDI **25** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Exoplanètes, les nouveaux mondes	16H	📞 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits	16H-17H	📞 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Les mercredis du jeu	14H30	📞 04 92 31 28 49

JEUDI **26** FEVRIER

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	📞 06 14 74 24 11
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Enfants	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H	📞 04 92 76 69 69
BANON	Librairie Le Bleuet	Culture	Histoires d'hiver pour les enfants au Bleuet	16H-17H	📞 04 92 73 25 85
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux de société	9H30	📞 04 92 74 10 54

VENDREDI **27** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Plénitude étoilée	18H30	📞 04 92 76 69 69
SAINT-MICHEL-L'OBS	Centre Astronomie	Sortie	Soirée découverte	21H	📞 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux de société	9H30	📞 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	📞 06 99 96 22 27

Ose ! 3^e édition

Le Cercle Business des
ENTREPRENEURES

5 mars 2026 | Proman
10h - 18h | à Manosque

CCI ALPES
DE-HAUTE-PROVENCE

ose.digne.cci.fr

AGENDA

agenda

SITE WEB :
www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB :
www.mouv-in.com

SAMEDI **28** FEVRIER

SAINT-MICHEL-L'OBSE	Centre Astronomie	Sortie	Exploration du ciel 2.0	21H	📞 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Enquête interactive : Qui a dérobé l'Omorto	...	📞 04 92 70 48 20
LES MÉES	Salle des fêtes	Sortie	Vide greniers, vide nursery et vide fringues	6H-16H	📞 06 68 64 03 15
BANON	Librairie Le Bleuet	Culture	Café littéraire avec Flore Montoyat	11H-12H	📞 04 92 73 25 85
VOLONNE	Place de Vière	Sortie	Carnaval	...	📞 06 13 31 58 61
MANOSQUE	La Capsule	Musique	Concert : Mauvais Oeil et 1 ^{re} partie Hölistick	21H	📞 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Sortie	L'Ammonight	19H	📞 ...
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Stage Samba /Afro Heels	17H/18H45	📞 04 92 31 51 80
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aqua	Activité	Stage de Danse Orientale	15H	📞 04 92 31 51 80
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Théâtre	Théâtre «Au bout du rouleau»	17H	📞 09 84 14 89 91
MONTLAUX	Salle culture	Sortie	«ZAB et la boite à vent	20H	📞 06 27 89 27 73
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	Atelier AFDC conf. geobio et gestion maladie	15H - 17H	📞 07 75 73 41 77
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon	2 ^e Salon de l'habitat et de l'immobilier > 1 ^{er} /03	10H - 18H	📞 04 92 70 34 00

DIMANCHE **1** MARS

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Brocante	Puces des Couturières et des loisirs créatifs	9H-15H	📞 06 89 85 92 72
QUINSON	Préhistosite	Activité	Vivez la Préhistoire : Atelier Musique	15H30	📞 04 92 74 09 59
SAINTE TULLE	Salle Gaston Vachier	Activité	Loto des écoles par ALPE04	Journée	📞 ...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon	2 ^e Salon de l'habitat et de l'immobilier	10H - 18H	📞 04 92 70 34 00

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(à côté de Hertz) MANOSQUE

RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74

33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous
OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK



PRATIQUER UN SPORT COLLECTIF, QUELS SONT LES AVANTAGES !

Avouez-le : il est parfois difficile de se motiver seul. En sport collectif, vous n'êtes jamais livré à vous-même. De plus, les entraînements deviennent des rendez-vous attendus. Vous vous soutenez, vous riez, vous vous encouragez. Vous allez voir : votre motivation augmente naturellement, séance après séance.

CAHIER SPORT



UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE...

Saviez-vous que le sport collectif fait travailler l'ensemble du corps de manière complète et équilibrée ? Endurance, coordination, agilité, force, vitesse : chaque discipline sollicite des capacités variées et complémentaires. Contrairement à certaines pratiques plus répétitives, les sports collectifs alternent les phases d'effort, de récupération et de réflexion, ce qui rend l'activité plus stimulante et moins monotone.

Que vous choisissez le football, le basketball, le handball, le volleyball ou encore le rugby, vous améliorez votre condition physique tout en prenant du plaisir.

Et bonne nouvelle : chacun évolue à son rythme. Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, vous adaptez l'intensité selon vos capacités. L'important n'est pas la performance immédiate, mais la progression. Et dans un sport collectif, il y a toujours une place pour chacun.

...ET MENTAL

Les bénéfices du sport collectif ne s'arrêtent pas au physique. En pratiquant régulièrement, vous développez également des compétences mentales essentielles. Vous apprenez à gérer le stress, à rester concentré, à prendre des décisions rapides et à vous adapter à des situations parfois imprévues. Faire face à la victoire comme à la défaite fait partie intégrante du jeu. Ces expériences forgent le caractère, renforcent la confiance en soi et aident à prendre du recul. Peu à peu, vous constatez que votre capacité à relativiser et à persévérer s'améliore, sur le terrain comme dans la vie quotidienne.

Chaque match devient une leçon, chaque difficulté un défi à relever, et chaque progrès collectif se transforme aussi en victoire personnelle.



VOUS CHERCHEZ UNE RAISON DE BOUGER ? ET SI ELLE SE TROUVAIT DANS UN COLLECTIF ?

L'ESPRIT D'ÉQUIPE, UNE VALEUR ESSENTIELLE

Dans un sport collectif, on ne joue jamais uniquement pour soi. On avance ensemble vers un objectif commun, en apprenant à composer avec les forces et les différences de chacun. La pratique d'un sport collectif vous amène naturellement à écouter, à communiquer, à coopérer et à faire confiance.

L'esprit d'équipe favorise le respect des autres, la solidarité et l'entraide, des valeurs essentielles bien au-delà du terrain. Que vous soyez leader naturel, moteur du groupe, ou soutien discret mais indispensable, votre rôle a une réelle importance. Cette reconnaissance renforce le sentiment d'appartenance et devient une source de motivation profonde et durable.

UN LIEN SOCIAL FORT, À TOUT ÂGE

Si vous appréciez les échanges et les relations humaines, le sport collectif est un formidable vecteur de lien social. Il permet de rencontrer de nouvelles personnes, de créer des connexions entre générations et de rassembler des profils très différents autour d'une même passion. À l'adolescence comme à l'âge adulte, il offre l'opportunité de tisser des amitiés solides, parfois pour la vie. Pour beaucoup, le club devient bien plus qu'un simple lieu de pratique sportive : c'est un espace d'échanges, de convivialité et de partage, où l'on se retrouve avec plaisir. Alors, pourquoi ne pas franchir le pas

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE ET VARIÉE

Oubliez les excuses du type : « je ne trouve pas de sport qui me plaît » ou « ce n'est plus de mon âge ».

Aujourd'hui, il existe un sport collectif pour chacun d'entre vous. En salle ou en extérieur, en compétition ou en loisir, en semaine ou le week-end : les formats sont nombreux et s'adaptent à tous les modes de vie.

Vous pouvez pratiquer pour le plaisir, pour vous dépasser, pour relever des défis ou simplement pour rester actif et en bonne santé. Pas besoin d'être un expert ou d'avoir un niveau élevé : l'envie de participer et de partager suffit pour commencer.



MANOSQUE HANDBALL : ENTRE PASSION ET PROJETS

Entre reconnaissance des bénévoles, événements conviviaux, performances sportives et projets d'avenir, le club de handball de Manosque continue de faire vivre ses valeurs de partage, d'engagement et de passion. Retour sur les temps forts qui ont marqué ces dernières semaines.

CAHIER SPORT

UN BÉNÉVOLE À L'HONNEUR LORS DE LA JOURNÉE MONDIALE DU BÉNÉVOLAT

Le 11 décembre 2026, à l'occasion de la Journée mondiale du bénévolat, la Mairie de Manosque a mis à l'honneur plusieurs bénévoles investis au sein des associations manosquines. Parmi eux, Thibaut Correra, bénévole engagé depuis près de 20 ans au club de handball et aujourd'hui directeur sportif au sein du club, a reçu le diplôme de bénévole de l'année. Véritable enfant du club, Thibaut n'a jamais cessé de donner de son temps et de son énergie au service du handball local. Une reconnaissance pleinement méritée pour un engagement exemplaire. Félicitations et un grand merci à lui !



TOURNOI ET TOMBOLA DE NOËL : UN MOMENT CONVIVIAL ET FESTIF

À l'approche des fêtes, le club a organisé son traditionnel tournoi et tombola de Noël, rassemblant près d'une centaine de jeunes handballeurs. Les enfants ont enchaîné de petits matchs amicaux dans une ambiance conviviale, juste avant la trêve hivernale. La journée s'est conclue autour d'un goûter, suivi du tirage de la tombola, avec de nombreux lots à gagner, dont une trottinette électrique. Un beau moment de partage, immortalisé par de nombreuses photos !

WEEK-END DU 18 JANVIER 2026 SPORTIVEMENT RICHE !

Le week-end du 18 janvier a été marqué par de belles performances chez les jeunes. Les U15 Garçons après un excellent match perdent face au Cavigal de Nice (34/32), confirmant les progrès constants de l'équipe depuis le début de la saison. De leur côté, les U13 Garçons se sont bien défendus face à Allauch (26/6), sans jamais se désunir. À noter que de nombreux joueurs de première année composeront la future équipe manosquine pour la saison 2026/2027, laissant entrevoir un avenir prometteur.

Du côté de l'équipe seniors filles, une première phase de championnat au cours de laquelle elles se qualifient pour la poule haute. Le groupe doit encore gagner en maturité, car certaines défaites étaient évitables et le manque de maîtrise dans la gestion des temps a coûté des points qui seront précieux lors de cette deuxième phase. Le collectif doit davantage primer, car le potentiel est là. Le club espère que les progrès seront visibles et se répercuteront lors des futures sorties.

INDISCRÉTION...

LE HANDBALL BIENTÔT À SAINTE-TULLE ?

Enfin, des contacts ont été pris pour développer le handball à Sainte-Tulle. Un projet à suivre de près qui pourrait ouvrir de nouvelles perspectives pour le club et le territoire. Affaire à suivre très prochainement !



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr | 6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball



A RETENIR !

LES 60 ANS DU CLUB : RENDEZ-VOUS LE 29 AOÛT 2026

L'événement phare de l'année approche : le 60^e anniversaire du club qui sera célébré le samedi 29 août 2026.

Pour préparer cette belle fête, le club fait appel à toutes les bonnes volontés. N'hésitez pas à contacter Gil Erario au 06 82 28 47 09 et à partager vos photos, souvenirs et anecdotes afin de faire de cet anniversaire un moment inoubliable.

SKI-CLUB MANOSQUIN : 90 ANS DE GLISSE ET DE PARTAGE !



Manosque, l'histoire du ski s'écrit depuis 1936, avec la création du Ski-Club Manosquin, né à l'époque des premiers congés payés. Depuis 90 ans, le club transmet aux jeunes passionnés valeurs sportives, convivialité et esprit familial.

CAHIER SPORT



UNE HISTOIRE HUMAINE PORTÉE PAR SES PRÉSIDENTS ET SES VALEURS

Depuis sa création en 1936, le Ski-Club Manosquin a grandi et évolué grâce à l'engagement de nombreux présidents qui ont marqué son histoire : E. Reynaud, Jean Gabano, Élie Alphand, Yves Lebre, Eugène Cases, Yves François, Laurence Chrysostome, Daniel Baron, Bernard Domenge, André Marquette, Laurent Grout, et depuis le 1^{er} octobre 2025, Aurélien Baly.

Dès ses débuts sous l'impulsion d'E. Reynaud, le club s'inscrit dans les valeurs de l'éducation populaire, fondées sur la fraternité, la solidarité et l'épanouissement par le sport. Aujourd'hui encore, la devise « un esprit sain dans un corps sain » demeure au cœur de son action, enrichie par un esprit familial fort et fédérateur.

Installé à la Maison des Associations de Manosque, rue de l'Argile, le Ski-Club Manosquin continue de tracer sa route. À 90 ans, il démontre que la glisse n'est pas seulement une affaire de neige, mais avant tout une aventure humaine faite de passion, de transmission et de partage.

DES PREMIÈRES ÉTOILES AUX CADETS BÉNÉVOLES : LA RELÈVE DU CLUB S'ÉCRIT CHAQUE SAISON DEPUIS 90 ANS

FORMER LES JEUNES SKIEURS, EN TOUTE CONFIANCE ET PRÉPARER LA RELÈVE

Affilié à l'UFOLEP et en partenariat avec l'ESF, le Ski-Club Manosquin accompagne les enfants de 6 à 12 ans, du niveau débutant jusqu'à l'Étoile d'Or. À Ancelle, les passages d'étoiles rythment les progrès de chacun et donnent le tempo de la saison, qui se conclut en beauté par un slalom chronométré, la remise des coupes et la médaille du club, moment phare très attendu par les jeunes.



Porté par une organisation solide et sécurisée, le club encadre aujourd'hui près de 80 enfants grâce à l'engagement de 30 animateurs bénévoles qualifiés. Chaque samedi, deux bus partent dès 8h pour une journée bien remplie : arrivée en station, pique-nique, puis 4 à 4h30 de glisse. Lancée le 14 janvier à Ancelle, la saison se déroule sur six sorties, mêlant apprentissage, plaisir et esprit d'équipe.

Dans une logique de transmission, le club forme aussi sa relève.

Depuis trois ans, les « cadets », six jeunes de 14 à 18 ans, titulaires de l'Étoile d'Or, participent activement à l'encadrement. Une manière concrète d'assurer la continuité du Ski-Club Manosquin et de faire vivre ses valeurs de partage et d'engagement.



UN ANNIVERSAIRE ET DES PROJETS



Pour fêter ses 90 ans, le club espère organiser une sortie exceptionnelle dans une grande station des Hautes-Alpes. Subventionné par la Ville de Manosque et exceptionnellement par la Mairie de Pierrevet, le club doit gérer les coûts de formation des animateurs bénévoles (500 € chacun) et reste à la recherche de sponsors.

La cotisation annuelle est de 230 € par enfant, incluant transport, remontées mécaniques, licence UFOLEP et prestations ESF.



SKI CLUB DE MANOSQUE

Maison des Associations :
Rue de l'argile - Parc de la Rochette
04100 Manosque
Contact
Tél. 06 41 54 14 89
manosque.skiclub@gmail.com

<https://manosqueskiclub.wixsite.com>

C'EST LA SAISON IDÉALE POUR PRENDRE SOIN DE SOI CHEZ GIANT-FIT !



CAHIER SPORT

Faire du sport en salle, c'est bien... mais être bien encadré, c'est encore mieux !

Chez Giant-Fit, quel que soit votre abonnement, l'accompagnement fait partie de l'expérience.

Vous bénéficiez de conseils de coachs diplômés, d'un suivi personnalisé à la demande et d'un environnement pensé pour votre progression.

Avec un accès libre de 6h à 23h, 7 jours sur 7, vous vous entraînez quand vous voulez, à votre rythme, tout en étant guidé si vous le souhaitez.

Découvrez maintenant les **4 grands atouts** qui font la différence chez Giant-Fit.

AVANTAGE N°1

Un accompagnement pour tous

Comme dans tous les sports, la musculation et le fitness s'apprennent. Les bons gestes, les bonnes postures, les bonnes intensités : tout cela ne s'improvise pas. Chez Giant-Fit, vous n'êtes pas seul face aux machines. Dès votre arrivée, l'équipe de coachs diplômés est là pour vous orienter, vous conseiller et vous aider à progresser en toute sécurité, que vous soyez débutant, confirmé ou en reprise. L'accompagnement est inclus, et le suivi personnalisé est proposé à la demande, selon vos objectifs et vos besoins.

AVANTAGE N°3

Un suivi et des outils au service de vos progrès

Au-delà de l'entraînement classique, Giant-Fit met à votre disposition des solutions modernes pour optimiser vos résultats et votre récupération. Analyse corporelle par impédancemétrie, accompagnement dans la planification, conseils nutritionnels, récupération musculaire : chaque adhérent peut, s'il le souhaite, bénéficier d'un véritable suivi personnalisé, encadré par des professionnels formés, afin de mesurer ses progrès et ajuster son programme.

Tout au long de l'année, on bouge, on progresse... et surtout, on est bien accompagné !

Chez Giant-Fit Volx, vous profitez d'un cadre professionnel et motivant pour atteindre vos objectifs.

Pourquoi chercher ailleurs ?

La meilleure décision, c'est Giant-Fit !

AVANTAGE N°2

Du matériel de qualité, entretenu et varié

Cardio, musculation, renforcement, mobilité... Chez Giant-Fit, vous disposez d'un large parc de machines modernes, performantes et parfaitement entretenues pour des entraînements efficaces et confortables. Tapis de course, vélos, elliptiques, charges libres, machines guidées, petit matériel fonctionnel (kettlebells, élastiques, sacs, steps, ballons...) : tout est réuni pour varier les séances et travailler l'ensemble du corps dans les meilleures conditions, au sein d'un espace spacieux et agréable.

GIANT-FIT

AVANTAGE N°4

Des cours collectifs variés et motivants

Avec un large choix de cours collectifs chaque semaine, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux : renforcement musculaire, RPM LESMILLS, step, zumba, cross training, boxe, pilates, stretching, yoga et bien d'autres ! Tous les cours sont animés par des coachs diplômés, à l'écoute, dynamiques et pédagogues, qui veillent à la qualité des séances et à la sécurité de chacun, dans une ambiance conviviale et stimulante.



GIANT-FIT

ZA La Carrière Lot 5 - 04130 Volx

Accueil du lundi au vendredi de 9h -13h et

15h - 19h30

Contact 06 79 75 13 68

www.giant-fit.fr |

GIANT-FIT



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



Plateau Musculation
Coaching Sportif
Sport Santé



Cours collectifs

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



ZA La Carrière - Lot 5 - 04130 VOLX
Accueil du lundi au vendredi : 9h - 19h30
06 79 75 13 68 contact@giant-fit.fr



WWW.GIANT-FIT.FR

EPM ATHLÉTISME : UN HIVER INTENSE ET UN DÉBUT D'ANNÉE PLEIN D'ÉLAN



De début décembre 2025 à aujourd'hui, l'EPM Athlétisme a une nouvelle fois démontré toute sa vitalité. Des plus jeunes aux masters, de la piste aux chemins de trail, les athlètes manosquins ont multiplié les sorties, les compétitions et les belles performances, dans un esprit de convivialité et d'engagement collectif.

MANOSQUE

UN MOIS DE DÉCEMBRE MARQUÉ PAR LES BONS RÉSULTATS ET LA CONVIVIALITÉ

La période hivernale a débuté sur un rythme soutenu avec plusieurs rendez-vous incontournables du calendrier régional. Petit tour d'horizon sur ce qu'il s'est passé !



LE CROSS DE DIGNE, UN TEMPS FORT DE LA SAISON

Le 7 décembre 2025, les athlètes de l'EPM étaient présents au 45^e Cross de l'AC Digne, un événement majeur rassemblant près de 280 coureurs de toutes catégories, des éveils athlé aux masters.

Petits et grands ont fièrement porté les couleurs du club sur un parcours exigeant, confirmant l'ancre de l'EPM sur les épreuves de cross-country.



ENTRE SPORT ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Décembre a aussi été synonyme de partage avec la traditionnelle sortie de Noël du groupe trail, à travers les rues illuminées de Manosque, une sortie conviviale conclue, comme le veut la tradition, par un apéritif improvisé, symbole de la belle ambiance qui règne au sein du club.

N'oublions pas traditionnelle et conviviale foulée de Noël d'Oraison où Marie Gaëlle a semé les autres concurrentes sur le 10km en 48minutes 57 !!!

Bravo à tous !



UNE BELLE FIN DE SAISON À MIRAMAS

Encore d'excellents résultats pour la dernière sortie en salle de l'EPM à Miramas. A souligner la très belle 1^{re} place de l'équipe féminine de relais, bravo les filles et bravo à tous !



UN DÉBUT D'ANNÉE PROMETTEUR POUR TOUTES LES CATÉGORIES

Après les fêtes, l'EPM Athlétisme a rapidement retrouvé le chemin des terrains et des compétitions. Chez les plus jeunes, les benjamines et benjamins ont repris l'entraînement en douceur dès les premiers jours de janvier.



« Les loulous de Maria » se sont quant à eux illustrés à Nice, lors de leur première course post-fêtes, lançant l'année sur une note enthousiaste et motivante.

SAUSSETRAIL

En trail, Rosalie, Teresa et Patrick ont été chaleureusement félicités pour leur participation au Saussetrail, avec un parcours de 27 km et 1 100 m de dénivelé positif, relevé avec courage et détermination. Bravo à eux !



UNE SAISON QUI SE TERMINE, UNE AUTRE REDÉMARRE

« Clap de fin pour la saison 2025 », mais certainement pas pour l'énergie et l'enthousiasme qui animent l'EPM Athlétisme. Le club démarre 2026 avec cette même dynamique collective et se projette avec ambition vers les prochaines échéances sportives, confirmant une fois encore, sa capacité à rassembler, former et accompagner ses athlètes, quels que soient leur âge et leur niveau, autour des valeurs fondamentales de l'athlétisme. Le club adresse ses remerciements à tous les sportifs et aux entraîneurs pour leur investissement, leur disponibilité et leur passion, qui font vivre l'athlétisme manosquin tout au long de la saison.



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 DE SAISON...



PANNA COTTA FRUITS DE LA PASSION

Pour 6 personnes

Préparation 10 min . Repos 5 min . Cuisson 5 min



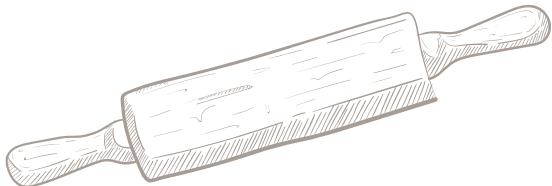
PRÉPARATION

- Coupez les fruits de la passion en deux, puis prélevez leur pulpe en retirant les pépins. Placez la pulpe dans le bol d'un robot mixeur. Ajoutez quelques cuillerées d'eau froide, puis mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un coulis bien lisse et homogène. Versez les trois quarts du coulis de passion au fond de quatre coupes à dessert. Placez-les au frais jusqu'au moment de servir.
- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes. Fendez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Versez la crème liquide, le lait de coco, le sucre en poudre et les graines de vanille dans une casserole.
- Placez la casserole sur feu moyen et portez à ébullition. Dès l'ébullition, égouttez et pressez bien les feuilles de gélatine ramollies, puis ajoutez-les à la casserole. Mélangez soigneusement au fouet. Sortez les coupes à dessert du frais et versez la préparation sur le coulis de passion. Recouvrez avec le reste du coulis (un quart), puis placez les coupes au frais pendant au moins 2 heures avant de servir..
- Servez ces panna cotta aux fruits de la passion bien fraîches en dessert. Accompagnez-les de petits biscuits secs et sucrés.



INGRÉDIENTS

- Fruits de la passion 3
- Crème fraîche liquide 150 g
- Lait de coco 120 ml
- Sucre en poudre 100 g
- 1 gousse de vanille
- Gélatine 2,5 feuilles



ET SI VOTRE RECETTE DEVENAIT CÉLÈBRE ?

Sucrée ou salée, familiale ou créative,
Partagez la recette que vous affectionnez le plus,
avec une belle photo.

Elle sera publiée dans le magazine et mise en avant sur nos réseaux sociaux !

Envoyez votre recette à contact@mouv-in.com

LA RECETTE DE SAISON

BOWL DE PATATE DOUCE RÔTIE



Ingrediénts

de chez Couleurs Paysannes

1 belle patate douce
2 oeufs
175g de fromage blanc
1/2 citron
30g d'amandes
1 càs d'huile d'olive
Herbes fraîches
Sel

de l'épicerie ou de la maison

Paprika
Poivre

Préparation

Patate douce rôtie

Préchauffer le four à 200°C

Epluchez et coupez-la en cube. Mélangez avec l'huile, le sel et le paprika. Répartissez sur une plaque et enfournez pour 35 minutes

Oeufs mollets

Faites bouillir une grande casserole d'eau et faites-y cuire les oeufs pendant 6 minutes

Fromage blanc

Mélangez le fromage blanc avec sel, poivre, paprika, herbes fraîches et le jus de citron

Amandes

Faites revenir les amandes, à sec, dans une poêle chaude, pendant 2-3 minutes

Il ne vous reste plus qu'à dresser vos assiettes : la sauce au fromage blanc dans le fond, les patate douce, les amandes et l'oeuf mollet

+ 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

Ce mois commence sur les chapeaux de roue, vous ne savez plus véritablement où donner de la tête, en famille less exigences sont nombreuses et font front avec celles professionnelles. Un conseil retirez vous juste un peu.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Ce sera un mois fait de retard de contrebans, et cela n'est pas fait pour vous satisfaire. Vous êtes soudainement à prendre avec des pinces. Les autres vous reconnaissent bien là.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Voilà un mois qui s'annonce honorifique, vous faites subitement le bon choix et vous allez de l'avant; vos idées sont claires et vous ne vous embarrassez pas des dires des autres. Enfin vous devenez adulte.



CANCER
22/06 > 22/07

Si l'amour fut votre priorité en ce début février, l'argent, les négociations sont à leurs comble. Vous avez décidé d'être un homme ou une femme d'affaire. Rendez-vous avec le banquier, les assureurs sont soudainement votre quotidien.



LION
23/07 > 23/08

Difficile pour vous de rentrer en contact avec votre moitié d'orange, car cette dernière ou ce dernier en a assez de vos idéaux et de vos sauts d'humeur. Elle ou il vous boude et cela vous désole un maximum.



VIERGE
24/08 > 22/09

Restez prudent dans tous les domaines et ne vous faites pas enrôler car vous risqueriez de le regretter, car « qui veut tout perd tout », et les choses faciles ne sont pas faites pour vous.



BALANCE
23/09 > 23/10

Jouez de votre charme légendaire pour faire valoir vos idées et surtout vos droits, car sans vous, votre société, votre poste n'existeraient pas. Vous en êtes le porte-parole.



SCORPION
24/10 > 22/11

Si vous aviez des envies de changements, de renouveaux, la période n'est pas propice et de nombreux freins verront le jour. Alors un conseil : vous devez calmer vos ardeurs et dès les prochains jours tout devrait rentrer dans la norme.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Un coup de foudre pourrait être pour vous une révélation, un constat de vie, comme d'une erreur, et comprendre ce que peut être l'amour. Dès aujourd'hui vous réfléchissez sur le sens de votre vie.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Certains reproches vont aller bon train, votre conjoint vous trouve trop léger, pas assez constructif et cela vous désole car vous ne savez plus que faire pour remettre le couple sur les rails.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Vous avez enfin le choix, cela vous change et vous appréciez assez que vous soyez reconnu à votre juste valeur. Cependant dans le couple, là vous vous sentez mené par le bout du nez et cela vous désole.



POISSONS
19/02 > 20/03

En ce mois, vous jouerez la carte de la prudence, vos nuits sont trop agitées pour penser que les journées en soient différentes. Cette période vous met subitement au vert.

Salon de l'Habitat et de l'Immobilier



du **28 février**
au **1^{er} mars**

de 10h à 18h, Osco-Manosque, Manosque