

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#201 • AVRIL 2026
www.mouv-in.com



GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

COMMERCES | DÉCO / HABITAT / MAISON | ÉVÈNEMENTS

NOUVEAU



Economies

Confort

Bien-être

**Faites isoler votre
logement pour**



5016 A Avenue Charles Richaud - 04700 Oraison
Tél. 04 92 72 34 62

* Sous réserve d'éligibilité

joël vilcoq

chocolatier
confiseur



La chocolaterie Joël Vilcoq vous transporte
dans l'univers des contes



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



édito #201 • Avril 2026

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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION

AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



Lorsque l'on arrive au mois d'avril, en principe on approche de la belle saison, et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela fait du bien ! Qui dit belle saison dit aussi un agenda bien chargé. Vous allez voir, je ne mens pas : ce mois d'avril s'annonce animé.

C'est aussi le temps des fêtes de Pâques et, qui dit Pâques, dit bien entendu chocolat. En parlant de chocolat, si vous avez envie de déguster de bonnes douceurs, n'hésitez pas à vous rendre à la chocolaterie Joël Vilcoq à Manosque. Vous verrez, la boutique a été rénovée et repensée...

Pâques rime aussi souvent avec repas en famille. Que diriez-vous de préparer votre menu avec des produits de saison ? Pour les trouver, c'est chez Couleurs Paysannes qu'il faut se rendre. Vous y trouverez asperges, fraises et bien plus encore.

À l'arrivée du printemps, on a aussi souvent envie d'une nouvelle déco, de nouveaux meubles... Découvrez vite le cahier «Déco, Habitat, Maison » pour trouver l'inspiration.

Du côté des événements à ne pas manquer, on note dans son agenda le spectacle « Elemental » à Oraison le 18 avril. Autre rendez-vous devenu incontournable : le salon « Vins et Saveurs », organisé par le Lions Club de Manosque, qui se tiendra du 10 au 12 avril à la salle Osco Manosco. Pour les fans de manga, on ne rate pas le Sainte-Tulle Manga Show les 4 et 5 avril à l'Espace Gaston Vachier.

Je vous laisse découvrir tout cela par vous-même, mais vous l'aurez compris : ce mois d'avril sera bien chargé !

Bonne lecture !

Sophie Guiou

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

Découvrez en pages intérieures les Nouvelles Collections

MON HOME' *et moi*



Lits design • Linge de maison • Vêtements H&F

MHM (ex Interior's) - 18 Avenue Jean Giono (à côté de Monoprix) - Manosque - Tél. 04 92 87 66 68
Mardi, mercredi et vendredi non stop | Jeudi et samedi 9h30 - 12h00 / 14h30 - 18h30

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



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

SORTIE LE 1^{ER} AVRIL



Super Mario Galaxy Le Film

Suite des aventures du plombier, Mario.



Mauvaise Pioche

Arrêté par erreur et confondu avec l'homme le plus recherché de France, Serge Martin, paisible retraité, devient la cible des médias. Pris dans un tourbillon sans fin, il va tout tenter pour prouver son innocence et retrouver sa vie... si c'est encore possible !

SORTIE LE 8 AVRIL



Wedding Nightmare : deuxième partie

Peu après avoir échappé à l'attaque sans merci de la famille Le Domas, Grace découvre qu'elle vient d'atteindre un nouveau niveau dans ce jeu cauchemardesque – et elle aura à ses côtés sa sœur dont elle s'était éloignée, Faith. Elle n'aura qu'une seule chance pour à la fois survivre, protéger sa sœur et revendiquer le Haut Siège du Conseil qui gouverne le monde...



Cocorico 2

Après avoir découvert la vérité sur leurs origines, grâce à des tests ADN aux résultats pour le moins surprenants, les Bouvier-Sauvage et les Martin décident d'enterrer la hache de guerre, pour organiser le mariage de leurs enfants. Mais c'était sans compter sur un imprévu de taille...

SORTIE LE 15 AVRIL



Morlaix

Fragilisée par le récent décès de sa mère, la jeune Gwen trouve du réconfort auprès de sa bande d'amis et de son amoureux, Thomas. Mais l'arrivée de Jean-Luc, étudiant au charme magnétique, la plonge dans une confusion des sentiments...



La Corde au cou

Ceci est l'histoire vraie de Tony Kiritzis, un homme ruiné à cause d'un emprunt. A Indianapolis, le 8 février 1977, il kidnappe le fils du courtier responsable de sa situation. Il réclame 5 millions de dollars et des excuses. La prise d'otage va durer 63 heures, sous les yeux de la télévision locale, puis nationale...

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

Envoyez votre question,
votre date de naissance et le code **MOUV-AVRIL**
à l'adresse : contact@mouv-in.com

SORTIE LE 22 AVRIL



Michael

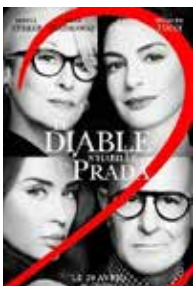
Biopic sur la légende de la musique, Michael Jackson.



Pour le meilleur

L'incroyable histoire d'amour entre Philippe Croizon, un homme privé de ses quatre membres et de Suzana, une femme qui va lui redonner l'énergie et la possibilité d'avoir encore des rêves, dont celui de traverser la Manche à la nage.

SORTIE LE 29 AVRIL



Le Diable s'habille en Prada 2

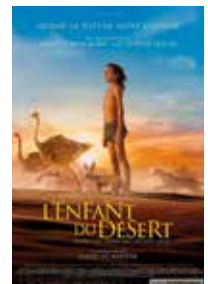
Miranda, Andy, Emily et Nigel replongent dans l'univers impitoyable et glamour du magazine Runway et des rues new-yorkaises où l'élégance est une arme redoutable.



Die My Love

Dans une ferme de la campagne du Montana, une femme souffre de problèmes de santé mentale suite à la rupture de son mariage.

ET AUSSI...



Nouveau Service

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

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

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

PROS & PARTICULIERS

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

Gap 04 92 51 28 22 mes.gap@transportcharbonnier.com

Manosque 04 92 72 18 16 mes.manosque@transportcharbonnier.com

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



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

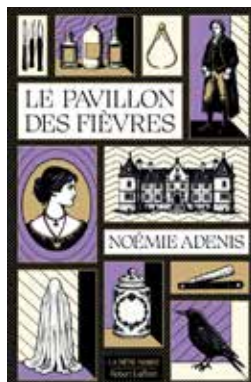


LA GARDIENNE

Sonja Delzongle
Fleuve Editions

Dans ce qui devait être leur havre de paix, le danger guette... Au coeur d'une sombre forêt du Morvan, tout près d'un lac aux eaux opaques, se dresse une maison en bois. C'est là que les Olsen s'installent, un jour de printemps. Le père, d'origine norvégienne, a imposé cet isolement à sa famille à la suite de la brutale agression subie à

l'école par Rune, sa fille préférée qu'il a élevée comme un garçon. Pour fuir ce monde hostile et violent, ils vivront désormais loin de tous, dans ces bois retirés. Leur Petite Norvège, comme il l'appelle, est une promesse d'autonomie et de sécurité. Mais certaines promesses sont des mensonges. Et, les filles Olsen vont bientôt le découvrir, la vie en vase clos peut aussi devenir le pire des pièges...



LE PAVILLON DES FIÈVRES

Noémie Adénis
Editions Robert Laffont

Notre sort, à nous les femmes, compte parfois si peu à vos yeux. En ce mois d'août 1690, Paris étouffe. Mais dans la maison du docteur Timbert règne une atmosphère glaciale : Madeleine ne supporte plus d'être enfermée dans cette demeure où la vie tourne autour de la maladie de sa mère. Persuadée qu'on la remarquera seulement si sa santé décline, elle simule un trouble et se trouve envoyée à Pincourt, un

établissement qui accueille les bourgeois éreintés aussi bien que les aliénés. Mais dans cette pension dédiée au repos sévit une étrange épidémie ; on découvre des merles morts auprès des résidentes tourmentées. Madeleine décide d'enquêter sur ces événements, qui font peu à peu ressurgir les fantômes du passé - à commencer par Antoine Lestang, ami d'enfance devenu chirurgien. Et si aucune patiente n'était à l'abri du danger ?



PARJURES

Gilles Vincent
Editions du Noir au Sud

Aïcha Sadia, commissaire de police, est une femme dévastée depuis la disparition tragique de Sébastien, son compagnon, au large de la plage des Catalans à Marseille. Mais quand plusieurs cadavres décapités d'ex taulards sont découverts dans des entrepôts de la ville, c'est elle et son équipe qui se retrouvent en première ligne. Certains indices laissent

penser qu'un groupuscule d'extrémistes pourrait avoir trouvé là un moyen radical de remettre la peine de mort au goût du jour. À sa sortie de prison, Abdel Charif, condamné pour meurtre, puis finalement gracié, leur échappe de justesse. Pour sauver sa peau et obtenir sa réhabilitation, il propose à Aïcha un étrange marché: elle prouve son innocence, il la mène jusqu'à Sébastien...



UN MONDE PRESQUE PARFAIT

Laurent Gounelle
Editions Le Livre de Poche

David Lisner, jeune chercheur ambitieux, cartésien, vit chez les « Réguliers », une société hyper-développée, hyper-connectée, qui veille au bien-être des individus. Non loin de là, une région rebelle s'est coupée du reste du monde : celle des « Exilés ». Fidèles à une certaine philosophie de vie, ils rejettent radicalement

cette société. Un jour, David se voit confier malgré lui une mission de haute sécurité : se rendre dans ce territoire hostile et entrer en contact avec Ève Montoya, la nièce et unique héritière de l'éminent sociologue Robert Solo, qui vient de décéder. Son objectif : récupérer un rapport explosif pouvant mettre en péril tout l'équilibre des Réguliers. Mais la jeune femme, à la personnalité libre, n'entend pas se laisser dicter sa conduite. D'ailleurs, pourquoi David fait-il ce qu'on attend de lui ? Et si le pouvoir de décision était essentiel à notre humanité ?

À ceux qui recherchent toujours plus de garanties et de sécurité, l'écrivain rappelle que le charme principal de notre existence repose sur l'incertitude.



JEUNESSE



LE YÉTI QUI N'AIMAIT PAS LA NEIGE

Séverine de la Croix et Pauline Rolland
Editions Splash

Nous avons pour ainsi dire, grandi ensemble...L'arrivée de mon petit frère rime avec l'arrivée de Babinoche ! Mon père l'a ramené à la maison à ce moment là. Du coup, il a grandi avec nous. Et il est devenu très, très grand ! Pas aussi grand que le Tour Eiffel, mais presque. Et surtout, depuis son arrivée, chaque jour est une fête ! Le mieux, c'est que je vous raconte notre quotidien...

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

CAMARADES

A partir de 8 ans – 20 minutes – 2 à 5 joueurs

Camarades se joue tour après tour jusqu'à ce que tous les personnages au centre de la table aient été corrompus. À votre tour, lancez 5 dés, si vos faces de dés obtenues correspondent aux lignes d'une tuile, posez vos dés dessus puis relancez les dés restants. Parviendrez-vous à obtenir toutes les faces demandées par les différentes lignes de ce personnage ? Prenez des risques, tentez votre chance et n'hésitez pas à corrompre les personnages déjà capturés par vos adversaires avant qu'il ne soit trop tard.



FAMILLE

ARCS

A partir de 14 ans – 120 minutes – 2 à 4 joueurs

Prenez l'initiative ! Agissez avec des cartes multi-usages. Copiez l'effet du leader, adoptez de nouvelles tactiques ou prenez l'initiative pour le prochain tour. Le timing est primordial.

À chaque tour, vous définissez les objectifs pour lesquels chacun bataille.

Rassemblez votre flotte pour la bataille, planifiez votre stratégie avec trois types de dés, puis lancez-les tous en même temps pour résoudre la bataille en un éclair.

EXPERT



ARCHÉO

A partir de 5 ans – 20 minutes – 1 à 5 joueurs

Coopérez pour découvrir les vestiges du passé avec votre pelle-ventouse.

Creusez sur 4 niveaux, reconstituez vos découvertes et tentez d'obtenir 10 étoiles.

Mais attention, débarrassez-vous de vos cailloux avant qu'ils ne cassent votre pelle.

A vos pelles, prêts ? Fouillez !



ENFANTS

PRÉSAGES

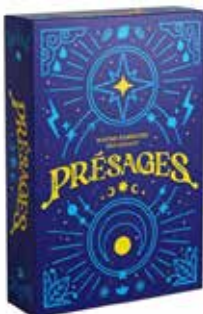
A partir de 10 ans – 30 minutes – 4 à 6 joueurs

Dans Présages, vous faites équipe pour vous débarrasser de vos cartes jusqu'à ce qu'il ne vous en reste plus qu'une en main. Chacune de vos cartes interagit avec les cartes jouées par votre partenaire, ainsi qu'avec celles de vos adversaires.

Vous devez donc les jouer au bon moment !

L'avenir est entre vos mains, saurez-vous en tirer le meilleur parti ?

INITIÉ



PÂQUES : LE GOÛT DU PRINTEMPS CHEZ COULEURS PAYSANNES

Avec l'arrivée du printemps, les étals de nos magasins de producteurs se parent de nouvelles couleurs et de saveurs fraîches. Pâques est l'occasion parfaite de se retrouver en famille autour d'un repas gourmand, préparé avec des produits de saison et issus de nos producteurs locaux.



MANOSQUE / VALENSOLE

L'AGNEAU ET LE CABRI, AU CŒUR DES TRADITIONS DE PÂQUES

Dans de nombreuses régions, l'agneau est le plat emblématique du repas de Pâques. Une tradition ancienne qui symbolise le renouveau et le retour des beaux jours.

Dans nos magasins, nous vous proposons de l'agneau et du cabri provenant d'éleveurs locaux, élevés avec soin et dans le respect des animaux. Ces viandes de qualité offrent une chair tendre et savoureuse, idéale pour préparer :

- un **gigot d'agneau rôti au four**
- des **côtelettes grillées**
- un **épaule confite aux herbes de Provence**
- ou encore un **cabri mijoté à la provençale**.



**CHOISIR UNE VIANDE ISSUE DE NOS PRODUCTEURS,
C'EST PRIVILÉGIER LA TRAÇABILITÉ, LA QUALITÉ ET LE SOUTIEN
À L'AGRICULTURE LOCALE.**



LE RETOUR DES LÉGUMES DE PRINTEMPS

Pâques marque aussi l'arrivée des premiers légumes de printemps. Parmi eux, les **asperges vertes**, très appréciées pour leur goût délicat et leur fraîcheur.

Elles se dégustent simplement :

- à la **vapeur avec un filet d'huile d'olive**,
- en **accompagnement d'un foie gras poêlé** (recette à la fin du magazine),
- ou encore **dans une salade printanière**.

Cultivées localement et récoltées à maturité, elles offrent toute la saveur de la saison.



LES PREMIÈRES FRAISES, DOUCEUR DU PRINTEMPS

Après les mois d'hiver, les **premières fraises** font leur retour sur les étals. Parfumées, sucrées et juteuses, elles annoncent pleinement l'arrivée des beaux jours. Elles sont parfaites pour terminer votre repas de Pâques avec :

- une **simple coupe de fraises fraîches**
- une **tarte aux fraises**
- ou un **dessert léger et fruité** avec une brousse fraîche

En choisissant les produits de nos magasins de producteurs, vous composez un repas de Pâques authentique, gourmand et respectueux des saisons



Couleurs Paysannes 
Nos terroirs, entre vos mains

Réservez dès maintenant vos produits préférés
au 04 92 72 14 96



COULEURS PAYSANNES VALENSOLE : Les 4 Chemins - 04210 Valensole
COULEURS PAYSANNES MANOSQUE : 5 Place Du Terreau - 04100 Manosque
COULEURS PAYSANNES VENELLES : 35 Av. de la Grande Bégude - 13770 Venelles

NOUVELLE BOUTIQUE ET CRÉATIONS ENCHANTÉES POUR PÂQUES CHEZ JOËL VILCOQ

Joël Vilcoq vous accueille dans sa boutique entièrement repensée. Plus lumineuse, plus chaleureuse et toujours fidèle à son univers gourmand, cette nouvelle ambiance a été imaginée pour mieux vous accueillir.

MANOSQUE



La boutique située rue Grande à Manosque continue d'évoluer pour vous offrir toujours plus de convivialité. En effet, après Pâques, elle accueillera également un salon de thé afin de savourer une pause gourmande au cœur de la boutique.

UN PÂQUES FÉRIQUE

À l'occasion de Pâques, Joël Vilcoq vous transporte dans l'univers des contes à travers ses créations originales. Laissez-vous séduire par le **Petit Chaperon Rouge**, la **Marraine la Fée** ou encore le **Prince Charmant**, autant de personnages revisités en chocolat pour émerveiller petits et grands. Dans votre chocolaterie, vous retrouverez également tous les grands classiques de Pâques : **œufs, poules, cloches, lapins, mais aussi des créations plus originales comme licornes, dragons, écureuils, burgers-frites, œufs à la coque ou encore boîtes de sardines...**

Pour surprendre et régaler vos convives, découvrez également l'**entremets de Pâques et son lapin glouton**. Ce délicieux dessert se compose d'un biscuit dacquoise, d'un praliné feuilletine croustillant, surmonté d'une mousse au chocolat onctueuse. Il est proposé en formats 1/2, 5/6 ou 8/9 parts.

Réservation conseillée.



DES GOURMANDISES POUR TOUS LES PLAISIRS

Les premiers moules garnis sont proposés à partir de 7 €, les sucettes en chocolat à 3 € et vous retrouverez également un large choix de fritures, pralinés, guimauves et confiseries de Pâques, disponibles en vrac ou en sachets, en plus des gourmandises habituelles de la maison.



UN CHOCOLAT D'EXCEPTION

La large gamme de moules garnis est réalisée à partir de **chocolat de qualité, dont les fèves de cacao sont transformées dans la région**. Le chocolat noir utilisé est issu d'un assemblage de fèves provenant d'Équateur et de Madagascar. Soucieux de préserver l'authenticité des saveurs, **Joël Vilcoq travaille sans conservateurs, sans arômes ni colorants artificiels**, privilégiant des matières premières naturelles et sélectionnées avec soin.

UN ARTISAN LOCAL RECONNU

Votre artisan chocolatier travaille directement dans son laboratoire situé à l'arrière de la boutique, faisant de **ses créations, chocolats, confiseries ou glaces, les seules gourmandises artisanales fabriquées dans le centre-ville de Manosque**. Son savoir-faire est une nouvelle fois récompensé cette année : **Joël Vilcoq est référencé par le Gault & Millau et le Petit Futé, distingué par le Guide des Croqueurs de Chocolat 2026 et honoré d'un Trophée d'Excellence décerné par la Chambre des Métiers et de l'Artisanat.**



Joël Vilcoq Chocolatier

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



Horaires d'ouvertures : Dimanche 29 mars : 9h30 – 12h30 | Du lundi 30 mars au samedi 4 avril : 9h30 – 19h

Dimanche 5 avril : 9h30 – 12h30 | Lundi 6 avril : 9h30 – 12h30

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

SALON VINS ET SAVEURS

7^E ÉDITION DU 10 AU 12 AVRIL

À MANOSQUE

Il y a des événements que l'on attend chaque année avec beaucoup d'impatience... Le Salon Vins et Saveurs, organisé par le Lions Club de Manosque, en fait partie. Pour cette 7^e édition, plusieurs nouveautés sont au programme



MANOSQUE

SALON VINS ET SAVEURS 2026 : TROIS JOURS DE GOURMANDISE ET DE CONVIVIALITÉ À MANOSQUE

Comme chaque année, le Lions Club de Manosque donne rendez-vous aux amateurs de vins et de gastronomie début avril pour le très attendu **Salon Vins et Saveurs**. Comme annoncé dans le magazine de mars, c'est du 10 au 12 avril 2026 que vous pourrez rencontrer des vignerons, distillateurs, brasseurs et artisans des métiers de bouche soigneusement sélectionnés par l'équipe organisatrice.

Que vous soyez gourmand ou gourmet, ce salon est l'occasion idéale de découvrir des produits rares et d'une qualité exceptionnelle.

UNE DIVERSITÉ VITICOLE EXCEPTIONNELLE

Les principales régions viticoles de France seront représentées : Alsace, Beaujolais, Bordeaux, Bourgogne, Champagne, Languedoc, Loire, Provence, Roussillon ou encore Sud-Ouest. Pour la première fois depuis la création du salon, parmi les **35 viticulteurs présents**, vous pourrez rencontrer un producteur italien venu de Toscane ainsi qu'un producteur argentin de Mendoza. Une occasion unique de goûter des crus que vous connaissez peu, voire pas du tout.

DES SAVEURS POUR TOUS LES PALAIS

La gourmandise est à l'honneur avec **30 artisans de bouche** qui proposeront escargots, coquillages, foie gras, truffes, charcuteries, produits corses, fromages, huîtres et autres crustacés. Les amateurs de douceurs ne seront pas en reste : miel, biscuits, confitures, chocolats, fruits confits... de quoi ravir tous les palais.

LIONS CLUB
MANOSQUE



Vous pourrez également explorer découvrir des inédits grâce à une sélection de vins apéritifs, eaux-de-vie, liqueurs, rhums et bières artisanales.

DÉMONSTRATIONS CULINAIRES

Comme lors des précédentes éditions, des démonstrations culinaires seront proposées tout au long des trois jours. Rémi Perez du Domaine de la Mautanne à Sainte-Tulle et Jauffrey Paney du restaurant Chez Eric à Montfuron, vous feront découvrir en direct des plats gastronomiques à déguster sur place ou à emporter.

Deux espaces restauration, intérieur et extérieur, seront à votre disposition : bar à huîtres, escargots, charcuteries et recettes originales préparées par des chefs chevronnés.

NOUVEAUTÉS 2025

Cette année, un stand d'initiation à la dégustation et à l'élaboration du vin vous permettra de vous initier aux secrets de l'œnologie. Une expérience originale, parfaite pour partager un moment de découverte.

Une autre petite nouveauté pour cette année concerne les horaires. Le samedi et le dimanche, le salon vous ouvrira ses portes à 11h et non plus à 10h comme les années précédentes.

EN PRATIQUE

Pour profiter pleinement de ces 3 jours, le tarif de l'entrée est fixée à seulement 5€ (valable pour les 3 jours). De plus lors de votre venue, un verre gravé ainsi qu'un porte-verre vous seront remis. De cette manière les dégustations de vins auprès des viticulteurs seront facilités. D'autre part, votre ticket d'entrée vous fait participer automatiquement à la grande tombola. Qui sait, vous aurez peut-être la chance de remporter le gros lot... L'inauguration officielle se déroulera le vendredi 10 avril à 17h en présence du maire de Manosque.

Notez également que comme pour toutes les actions menées par le Lions Club les bénéfices sont intégralement reversés aux œuvres sociales du Lions Club.

Le Lions Club de Manosque souhaite vous voir nombreux et nombreuses lors de ce salon placé sous le signe de la gastronomie !



LIONS CLUB DE MANOSQUE

Golf du Luberon

1 chemin du Golf - La Grande Gardette
04860 Pierrevert

manosque.lionsclub@gmail.com

Vous partagez nos valeurs et désirez nous rejoindre ? Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à vos questions au 06 15 16 33 30.

BEAUX REGARDS, L'OPTICIEN QUI VOUS RESSEMBLE À MANOSQUE !

Installé au cœur de Manosque depuis plus d'un an, le magasin d'optique Beaux Regards vous accompagne au quotidien avec professionnalisme et proximité. Virginie et Séverine vous accueillent et vous conseillent dans le choix de lunettes adaptées à votre vue, à votre style et à votre budget.

PUBLI-REPORTAGE

MANOSQUE



Beaux Regards

— OPTICIEN LUNETIER —

Hommes - Femmes - Enfants

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ POUR TOUS LES BESOINS

Virginie et Séverine mettent un point d'honneur à ce que **chaque client bénéficie d'un accompagnement sur mesure**. En poussant les portes de la boutique située au 5 rue Arthur Robert à Manosque, vous y trouverez **un large choix de montures pour adultes et enfants**, avec des solutions adaptées à toutes les corrections visuelles. Chez Beaux Regards, on accorde une **attention particulière au confort, à l'esthétique et au budget de chacun**, afin que chacun reparte avec une monture qui lui corresponde pleinement.

DES LUNETTES POUR TOUTE LA FAMILLE ET TOUS LES USAGES

Chez Beaux Regards on y trouve bien entendu **des lunettes de vue, des montures pour enfants**, mais aussi **des lunettes adaptées à la pratique sportive, avec ou sans correction**. Selon vos besoins et vos envies, vous trouverez certainement un équipement correspondant à votre mode de vie, qu'il s'agisse d'un usage quotidien, professionnel ou sportif. **Virginie et Séverine vous proposent une offre pensée pour rester accessible, avec des montures adaptées à tous les budgets.**

L'ÉTÉ SE PRÉPARE DÈS MAINTENANT AVEC LES SOLAIRES

À l'approche de l'été, Beaux Regards propose une nouvelle collection de **lunettes de soleil pour adultes et enfants, avec ou sans correction, y compris pour un usage sportif**. De quoi allier protection solaire, confort visuel et style au quotidien.

NOUVEAU



LE PARRAINAGE : UN PROGRAMME AVANTAGEUX POUR TOUS !

Pour ce printemps, **Beaux Regards vous propose un programme de parrainage simple et accessible à tous**. Lors de votre achat, une carte de parrainage est créée (celle-ci est conservée au magasin) et **chaque recommandation est enregistrée par l'équipe**. Lorsque votre filleul vient de votre part et qu'il réalise son équipement optique, **vous bénéficiez d'un crédit de 20 €**. **Au bout de dix parrainages, vous cumulez 200€ de crédit**. Les crédits sont utilisables librement, en une seule fois sans obligation d'attendre d'atteindre 200 € et petit plus, **vous pouvez faire profiter vos crédits à une personne de votre choix**. Après utilisation, la carte est remise à zéro. **Vos filleuls deviennent parrain à leur tour et ainsi de suite**. **N'hésitez pas à en parler autour de vous et à recommander Beaux Regards !**



UN CONTRÔLE DE LA VUE GRATUIT

Chez Beaux Regards, *vous pouvez bénéficier d'un contrôle de la vue gratuit*, à condition de présenter une ordonnance initiale. Ce service permet de **vérifier l'évolution de votre vision** et de vous orienter vers l'équipement optique le plus adapté.

À noter : **si votre vue évolue dans l'année, il est possible de renouveler votre équipement sans attendre le délai habituel de deux ans**. Ce renouvellement peut être pris en charge par l'Assurance Maladie et votre complémentaire santé, selon votre situation.

Avec **une équipe à l'écoute, un programme de parrainage avantageux et une offre complète pour tous les âges et tous les budgets**, Beaux Regards s'impose comme votre opticien de proximité incontournable à Manosque.



Beaux Regards

5 Rue Arthur Robert - 04100 Manosque

Tél. 04 92 74 61 54

optique@beauxregardsmanosque.com

Mardi, jeudi et vendredi 9h - 12h | 14h - 19h

Mercredi et samedi 9h - 18h non-stop

www.optique-beauxregards.fr

Beaux Regards

[optiquebeauxregards.manosque](https://www.instagram.com/optiquebeauxregards.manosque)



À PIERREVERT, LE JAZZ ET LE SWING SE VIVENT ENSEMBLE !



Il suffit de pousser la porte de la "Maison pour tous" un jeudi soir pour comprendre l'esprit de l'association. Une guitare qui lance quelques accords, une batterie qui s'installe doucement, un saxophone qui improvise... et très vite, la musique prend vie. Vous l'aurez compris, **l'Atelier Blues & Jazz a été créé en 2012 avec une idée simple : jouer ensemble.**

ATELIER "JOUER ENSEMBLE"

Chaque jeudi, de 18h à 20h (hors vacances scolaires), les musiciens se retrouvent à la Maison pour tous pour l'atelier "Jouer ensemble". Ici, pas de cours classique, pas de pression non plus : **le principe est simple, chacun vient avec son instrument et participe à un moment musical collectif.**

Que vous soyez débutant, amateur ou musicien plus expérimenté... vous êtes les bienvenus. **Un jeudi sur deux, un professeur accompagne le groupe**, propose des pistes, conseille et guide les musiciens. Les autres semaines, la musique se construit naturellement, au fil des échanges. **Guitare, piano, saxophone, batterie, basse... tous les instruments ont leur place.** Lors de cet atelier, **ce qui compte avant tout, c'est le partage, l'écoute et l'entraide.**

Et surtout, l'atelier est ouvert à tous, sans restriction d'âge. Le premier cours d'essai est gratuit et sans engagement.

LE JAZZ "HORS LES MURS"

L'association ne se contente pas de faire vivre la musique entre ses murs. En effet, dès 2014, elle organise **des concerts jazz et blues** en invitant des musiciens professionnels de la région, offrant ainsi des moments musicaux de grande qualité.

Environ trois rendez-vous annuels sont programmés chaque année et rencontrent, à chaque fois, un franc succès.

Les membres de l'association vous donnent également rendez-vous pour le grand moment de l'été qui est, au fil des ans, devenu un incontournable : **le pique-nique musical gratuit, au Parc André-Turcan.**

PIERREVERT

Le concept est aussi simple que séduisant : **chacun apporte son panier-repas, s'installe dans l'herbe et profite d'une journée de musique.** De 10h30 à 17h, cinq groupes de jazz se succèdent pour accompagner ce moment festif et convivial.

Familles, amis, curieux ou passionnés... tout le monde s'y retrouve pour partager une journée musicale en plein air.

Et l'association ne manque pas d'idées : cette année, les bénévoles réfléchissent à une version en soirée...



LE SWING, ÇA S'APPREND... ET ÇA SE PARTAGE À PIERREVERT

QUAND LE SWING INVITE À DANSER

En 2024, l'Atelier Blues & Jazz se lance un nouveau défi : organiser **un grand bal swing** au mois de novembre avec un danseur professionnel. Le succès est immédiat : la piste est pleine et les danseurs ravis.

Face à cet engouement et à la suggestion de plusieurs participants, une évidence s'impose : **la danse swing mérite son rendez-vous régulier.**

C'est ainsi qu'en janvier 2025 est lancé l'atelier "Danse Swing".

Depuis plus de dix ans, l'association Atelier Blues & Jazz fait vibrer Pierrevert au rythme du jazz, du blues... et désormais du swing. Musique partagée, concerts, pique-nique musical et ateliers de danse : ici, tout est prétexte à se retrouver dans une ambiance conviviale et ouverte à tous.



Animé par une danseuse professionnelle, il se déroule tous les mercredis de 18h30 à 20h (hors vacances scolaires) à la "Maison pour tous" de Pierrevert. Le cours est organisé en deux temps : la première moitié est consacrée aux débutants et la seconde aux danseurs de niveau intermédiaire. Mais vous pouvez bien entendu, quel que soit votre niveau, participer à l'ensemble du cours.

Comme pour l'atelier musical "Jouer ensemble", **l'esprit reste simple et ouvert : l'objectif n'est pas la performance, mais bien le plaisir de danser.** Pour encourager chacun à se lancer, tout est fait pour que l'accès soit facile : **un cours d'essai est offert, vous pouvez rejoindre l'atelier à n'importe quel moment de l'année** (inutile d'attendre septembre) et, petit plus **la séance d'essai est gratuite et sans engagement.**

Que vous veniez seul, en couple, entre amis, homme ou femme, débutant ou simple curieux, **vous serez le bienvenu.**

Ici, personne ne juge, on apprend, on rit, on progresse... et surtout, on partage un moment chaleureux dans une ambiance bienveillante.

Alors si le jazz vous fait taper du pied et que le swing vous donne envie de bouger... **l'association Atelier Blues & Jazz vous attend à Pierrevert.**



Atelier Blues & Jazz

Atelier "Jouer ensemble"

tous les jeudis de 18h à 20h

Atelier "Danse Swing"

tous les mercredis de 18h30 à 20h

Tél. 06 82 01 50 64

atelierblues.pv@free.fr

SAINTE-TULLE PASSE EN MODE MANGA LES 4 ET 5 AVRIL !

Les 4 et 5 avril 2026, l'Espace Gaston Vachier de Sainte-Tulle va vibrer au rythme de la culture japonaise avec le Sainte-Tulle Manga Show. Cet événement festif, coloré est ouvert à tous, que l'on soit passionné de manga... ou simplement curieux de découvrir cet univers.

ÉVÈNEMENTS

SAINTE-TULLE

Pendant deux jours, laissez-vous porter par une **ambiance unique** lors de cette nouvelle édition du très attendu **Sainte-Tulle Manga Show** organisé par la commune. Entre **créativité, spectacles et découvertes** ce sera le moment idéal pour flâner échanger, s'émerveiller... et surtout, profiter d'un moment hors du quotidien que ce soit en famille ou entre amis.

PLONGEZ DANS L'UNIVERS DU MANGA

Si vous avez envie d'**apprendre à dessiner vos personnages préférés**, de **rencontrer des artistes passionnés** alors, c'est l'endroit où il faut aller. Tout au long du week-end, **des ateliers de dessin manga** et des **rencontres avec des mangakas** vous attendent. Un moment privilégié pour échanger, découvrir... et peut-être trouver un talent caché !

Spectacle, Cosplay...

Impossible de parler manga sans évoquer le **cosplay** ! **Costumes, concours et défilés rythmeront ces deux journées**, avec même une **conférence dédiée à cet art** où la fiction prend vie. Côté ambiance, **des concerts, des quiz et de nombreuses animations** viendront compléter le programme pour une immersion totale dans l'univers du manga.

Un voyage au coeur de la culture japonaise

Le Sainte-Tulle Manga Show, ce n'est pas seulement les mangas, c'est aussi tout un art de vivre : **démonstrations d'arts martiaux, ateliers d'origami, exposition de bonsaïs...** autant de découvertes qui vont vous inviter à vous évader et à vous émerveiller.

Durant tout le week-end **foodtrucks, espace photos, libraires** seront à votre disposition, tout le week-end. Petit plus vous pourrez **vous faire maquiller gratuitement le samedi** !



Sainte-Tulle Manga Show

Samedi 4 et dimanche 5 avril

Espace Gaston Vachier - Sainte-Tulle

Samedi 4 avril 10h - 18h

Dimanche 5 avril 10h - 17h

Entrée libre et gratuite

Programme complet sur : <https://sainte-tulle.fr/>

"CUISINE ET DÉPENDANCES" LE 24 AVRIL POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Ce vendredi 24 avril, les Soirées de l'Étoile vous proposent une comédie culte : « Cuisine et Dépendances », d'Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri, interprétée par la Comédie d'Aix, vous promet une soirée placée sous le signe de l'humour et de la convivialité.

SPECTACLES

GRÉOUX-LES-BAINS



CUISINE ET DÉPENDANCES

Ce vendredi 24 avril, vous êtes invité à passer une soirée chez Jacques et Martine. Autour d'un dîner entre amis qui ne se sont pas revus depuis dix ans, **les retrouvailles font remonter rancœurs, jalousies, non-dits et émotions longtemps enfouies**. Dans l'intimité de la cuisine, vous allez assister à un **joyeux mélange d'amour, d'amitié et de tensions**, qui se croisent, se heurtent et s'observent comme dans une véritable partie de poker. Avec cette pièce de théâtre d'Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri, interprétée par la Comédie d'Aix, vous découvrez **une comédie fine et incisive qui parle à tout le monde**. Vous allez beaucoup rire, parfois vous reconnaître, et sans aucun doute vous laisser **toucher par ces moments de vérité** qui font toute la richesse des relations humaines. Portée par une mise en scène rythmée et une troupe généreuse, **cette soirée vous promet un moment de théâtre chaleureux, gourmand et accessible à toutes et à tous** !

« Cuisine et Dépendances »

Vendredi 24 avril 2026 - 21h - (ouverture des portes 20h45)

Centre de Congrès de l'Étoile - Gréoux-les-Bains

Billetterie dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque (Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole) et en ligne sur www.paysdemanosque.com



AVRIL S'ANNONCE ANIMÉ AU CASINO PARTOUCHE ! JEUX, SURPRISES ET PLUS ENCORE...

Le mois d'avril promet d'être particulièrement dynamique, entre jeu de Pâques, offres exclusives pour les détenteurs de la carte Players Plus, loto ou encore soirées conviviales au Bistrot pour sa réouverture, tout est réuni pour passer de bons moments dans une ambiance chaleureuse !



GRÉOUX-LES-BAINS

DEVINEZ LE POIDS DU CHOCOLAT !

À l'occasion de Pâques, l'équipe du Casino vous a réservé un jeu simple et gourmand.

Du jeudi 26 mars au lundi 6 avril, rendez-vous en salle de jeux pour admirer la magnifique composition en chocolat exposée. Mais le jeu ne s'arrête pas là ! Si vous souhaitez tenter de remporter cette composition, il faudra estimer son poids. Le principe est très simple : indiquez votre estimation sur le ticket dédié. Vous ne pouvez participer qu'une fois par jour et par personne. Attention, pour participer, il est indispensable de posséder le précieux sésame : la Carte Players Plus.

Le ou la gagnant(e) sera désigné(e) lors du tirage au sort qui aura lieu le lundi 6 avril à 18h30. Notez que la présence est obligatoire.

Ce petit défi amusant pourrait bien réserver de belles surprises aux plus chanceux... ou aux plus précis !



AVRIL : LE MOIS DES PLAYERS

Tout au long du mois d'avril, l'équipe du Casino met à l'honneur les adhérents du programme Players Plus. Tous les mardis, une nouvelle offre viendra récompenser les joueurs fidèles avec des bonus sur les machines.

Voici ce qui vous attend :

- **Mardi 7 avril** : vos €players sont multipliés par 3
- **Mardi 14 avril** : 25 % de bonus supplémentaire (dans la limite de 50 €, 1 fois par jour et par personne)
- **Mardi 21 avril** : vos €players sont multipliés par 5
- **Mardi 28 avril** : 50 % de bonus supplémentaire (dans la limite de 50 €, 1 fois par jour et par personne)

WWW.MOUV-IN.COM

PROGRAMME PLAYERS PLUS

Vous n'êtes pas encore adhérent au programme Players Plus ? C'est le moment d'y remédier ! L'adhésion et la carte de fidélité sont totalement gratuites et vous permettent de profiter d'avantages exclusifs, d'offres spéciales et d'animations réservées aux membres. Lors de la création de votre carte vous bénéficiez de 5€ offerts et de 15% de réduction sur votre première note au bar ou au bistrot. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'accueil du Casino, l'équipe sera ravie de vous expliquer le fonctionnement.



L'APÉRO DU PATRON

Parmi les rendez-vous à ne pas manquer, il y a l'Apéro du Patron. Réservé aux détenteurs de la carte Players Plus, ce moment est l'occasion idéale de se retrouver dans une ambiance chaleureuse, d'échanger et de partager un moment convivial autour d'un verre (dans la limite des stocks disponibles).

Notez la date dans votre agenda :

- **Mercredi 8 avril à partir de 19h**

LOTO ET WINGO, PLACE AU JEU

Que ce soit le Wingo ou le loto, ces deux rendez-vous rencontrent toujours un franc succès.

Wingo : Deux rendez-vous sont programmés ce mois-ci :

- **Mardi 14 avril à partir de 14h30**
- **Samedi 25 avril à partir de 21h30**

Le principe est simple : retirez votre ticket à la borne prévue et suivez le tirage aléatoire des numéros sur les écrans de la salle de jeu. Si vos 4 numéros sont tirés, criez "Wingo" et vous avez gagné !

DES ANIMATIONS, DES BONUS ET DES SOIRÉES À NE PAS MANQUER !

Loto : La salle Mas est également le lieu incontournable pour le loto qui rencontre lui aussi de nombreux adeptes. Pour participer, vous devez être détenteur de la carte Players Plus et récupérer votre ticket sur la borne le jour même. Et pour joindre l'utile à l'agréable, les participants qui déjeuneront au Bistrot ce jour-là, recevront deux cartons offerts.

Alors, allez-vous tenter votre chance ?

- **Jeudi 30 avril à 14h30** (places limitées)

RÉOUVERTURE DU BISTROT

Les beaux jours arrivent, et avec eux la réouverture du Bistrot du Casino ! Toute l'équipe est ravie de vous accueillir et de vous faire découvrir la nouvelle carte, toujours aussi conviviale et gourmande.

Pour fêter cette réouverture, deux soirées spéciales sont au programme :

- **Samedi 11 avril** : soirée avec ambiance musicale à partir de 19h, parfaite pour décompresser après la semaine.
- **Samedi 18 avril** : soirée karaoké avec Duo3D dès 19h. Que vous aimiez chanter ou simplement écouter, préparez-vous à passer un moment convivial et amusant.

Réservez dès à présent au 04 92 78 14 52



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

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

du 26 Mars au 6
Avril



Estimez le poids !

Devinez combien pèse la composition,
et repartez avec !

♦ DES CRÉDITS DE
JEU À GAGNER !



PARTOUCHE

*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 discrétion. L'ensemble des crédits, payés par le client et le bonus associé, sont non échangeables, non remboursables, non négociables lors de leur remise, et exclusivement valables sur les MAS et JTE compatibles. Les Crédits Promotionnels sont valables 21 jours à compter de leur remise. Pour votre santé, pratiquez une activité

Casino

Restaurant

Événements



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Chaque Mardi
en Avril



LE MOIS DES PLAYERS

Une offre bonus différente
chaque semaine !

Gratuite à l'ac-
cueil de votre Ca-
sino !



PARTOUCHE

*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 discrétion. L'ensemble des crédits, payés par le client et le bonus associé, sont non échangeables, non remboursables, non négociables lors de leur remise, et exclusivement valables sur les MAS et JTE compatibles. Les Crédits Promotionnels sont valables 21 jours à compter de leur remise. Opération soumise à conditions et réservée

Casino

Restaurant

Événements



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



MAISON ICARD : LA CHAUSSURE ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ !

Depuis 1825, la famille Icard accompagne les pas de générations entières en Provence. De la cordonnerie de Simiane-la-Rotonde au magasin réagencé de Manosque, l'histoire de Maison Icard est avant tout celle d'une passion familiale : vous offrir des chaussures de qualité, des conseils et un confort durable.



MANOSQUE



UNE HISTOIRE FAMILIALE...

Lorsque vous poussez la porte de Maison Icard, vous entrez dans une histoire qui traverse près de deux siècles. Tout commence en 1825 à Simiane-la-Rotonde, où Louis Icard ouvre une cordonnerie. C'est grâce à son savoir-faire et à la qualité de son travail qu'il va rapidement se faire un nom dans le village.

Lorsque ce dernier, prend sa retraite, ce n'est autre que son fils **Alphée Icard** qui reprend l'activité familiale et se fait remarquer sur le marché de Banon, où il se rend en calèche pour vendre et réparer des chaussures. Personne ne pourra nier le fait que déjà à l'époque, la famille Icard cultive ce lien précieux avec sa clientèle, un esprit de proximité qui au final se transmettra de génération en génération. C'est ensuite **Robert Icard**, fils d'Alphée, qui va ouvrir à son tour une cordonnerie et un magasin de chaussures à Banon. Avec son fils **Jean-Claude Icard**, ils parcourent ensuite les marchés de toute la région pour vendre leurs produits. Cette présence sur les marchés provençaux contribue à bâtir la réputation de la famille. C'est alors que les mots «**qualité, conseil et confiance**» deviennent les valeurs fondatrices de la maison.

Ces valeurs et la tradition familiale sont transmises par Jean-Claude Icard à sa fille **Delphine Icard**, qui va ouvrir sa première boutique à Forcalquier sous le nom «**À la Bonne Chaussure – Maison Icard**», cette boutique fait aujourd'hui encore vivre l'esprit de la maison et témoigne de l'énergie et de la passion de cette entreprise familiale devenue une institution sur notre territoire.

A MANOSQUE UN MAGASIN RÉINVENTÉ !

À Manosque, rue Arthur Robert, le magasin de chaussures que vous connaissiez depuis une dizaine d'années sous le nom **Arbell** a récemment retrouvé son identité familiale et porte maintenant le nom "**Maison Icard**". Depuis ce mois de mars, le magasin a été entièrement réagencé afin de vous accueillir dans un espace plus agréable, plus moderne et toujours mieux adapté à vos besoins. Ce changement de nom permet de retrouver l'identité et l'histoire de la famille Icard. Mais pour vous, l'essentiel reste le même : **des conseils, du choix et des chaussures de qualité.**

Françoise, Sonia, Chantal, Sylvain et Delphine sont toujours là pour vous accueillir et vous accompagner dans le choix de la paire idéale.



MAISON ICARD, DES CHAUSSURES QUI ALLIENT STYLE, QUALITÉ ET CONFORT.

DES CHAUSSURES POUR TOUS LES STYLES

Dans la boutique Maison Icard, vous trouverez des chaussures pour hommes et femmes, de la plus confortable à la plus chic. Baskets, sandales, ballerines, escarpins... quels que soient vos envies ou votre quotidien, vous découvrirez **des modèles adaptés à tous les styles et à tous les types de pieds.**



Parmi les marques proposées, vous retrouverez notamment **Tamaris, Rieker, Remonte, Skechers, Pikolinos, Geox, Redskins, Teddy Smith, Converse**, ou encore la très tendance **Les Tropicennes**. Pour le confort et les modèles décontractés, vous trouverez aussi **Crocs, Adidas, Gola** ou **Natural World**.



Et parce que la mode évolue sans cesse, de nouveaux modèles arrivent régulièrement en magasin.

ET AUSSI...

En boutique on vous propose aussi une sélection d'accessoires pour compléter votre style : **chaussettes à paillettes très tendance, semelles, cirages, mais aussi parapluies, écharpes, chapeaux et petite maroquinerie.**



Maison Icard

6 Rue Arthur Robert 04100 Manosque

Tél. 04 92 77 52 85

www.arbellchaussures.fr

Du lundi au samedi 9h30 - 19h | Non-Stop

Arbell Chaussure Manosque - Maison ICARD

arbellchaussuresmanosque-04

@arbellmanosque

MAISON ICARD

CHASSEUR
depuis 1825



- Chaussures
femme & homme
- Accessoires et petite maroquinerie
- Large choix et conseils
personnalisés
- Tamaris, Rieker, Remonte,
Geox, Adidas, Gola, Redskins,
Crocs, Skechers...



Découvrez le nouvel agencement
plus moderne, des espaces repensés
plus clairs et plus chaleureux...

6 rue Arthur Robert- 04100 Manosque
Tél. 04 92 77 52 85 | www.arbellchaussures.fr
Du lundi au samedi 9h30 - 19h Non-Stop

 Arbell Chaussure Manosque - Maison ICARD

 [arbellaussuresmanosque-04](https://www.instagram.com/arbellaussuresmanosque-04)

 @arbellaussures

PRINTEMPS EN HAUTE-PROVENCE : LE TEMPS DES INITIATIONS



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Musée et Jardins
Salagon

Le mois d'avril marque le réveil de la nature, mais aussi celui de notre curiosité. C'est le moment idéal pour pousser la porte de nos musées et **s'initier à des savoir-faire millénaires ou à des secrets botaniques**. Entre les paysages sauvages et historiques du Verdon et la douceur des jardins de Mane, le Musée de Préhistoire et le Musée de Salagon vous invitent à devenir acteurs de votre visite.



Labellisés « **Musées Joyeux** », nos deux sites privilégient l'expérience partagée : **ici, on touche, on teste, on apprend et on s'émerveille ensemble.**



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

S'INITIER AUX GESTES DE NOS ANCÊTRES À QUINSON

Au Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon, **l'Histoire ne se lit pas seulement, elle se vit**. Profitez des vacances d'avril pour vous glisser dans la peau d'un explorateur :

- ▶ **Apprendre les techniques ancestrales** : Dès le 11 avril, nos médiateurs vous initient au tir à l'arc ou à la sagaie, à la maîtrise du feu par friction, au modelage d'argile ou encore aux méthodes scientifiques de la fouille archéologique.
- ▶ **S'initier à la Géologie** : À travers les découvertes emblématiques de la Réserve géologique dans l'exposition « **Sors de ta Réserve !** », apprenez à lire les paysages et à identifier les fossiles (ammonites, ichthyosaures) qui parsèment nos chemins de randonnée.
- ▶ **L'aventure de la Baume Bonne** : Initiez-vous aux sentiers parcourus par nos ancêtres pour atteindre une grotte occupée il y a 400 000 ans, un site majeur de la Préhistoire européenne dominant le Verdon.



© MPGV

© MPGV



Infos Pratiques & Réservations (Conseillées) :



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon

Musée de Préhistoire des gorges du Verdon
Quinson : 04 92 74 09 59
contact-musee-prehistoire@le04.fr
www.museeprehistoire.com

Salagon, musée et jardins
Mane : 04 92 75 70 50
info-salagon@le04.fr
www.museeprehistoire.com

Musée et Jardins
Salagon



© AD04 - ADRIEN NOAT



Musée et Jardins
Salagon

S'INITIER AUX TRÉSORS DU VIVANT À SALAGON

À Mane, le prieuré de Salagon est le lieu rêvé pour s'initier aux relations subtiles entre l'homme, l'art et la plante :

- ▶ **Ateliers de Printemps** : Venez apprendre à fabriquer votre propre baume parfumé (« Chic Cosmétique »), initiez-vous à l'art de l'herbier médicinal ou à la technique de l'impression monotype pour garder une trace de la beauté des feuilles.
- ▶ **Éveil au Monde Médical (dès le 18 avril)** : Avec la nouvelle exposition « **Étonnants Médicaments** », initiez-vous à l'histoire insolite des remèdes d'autrefois, entre science et publicité.
- ▶ **Découverte Forestière** : Explorez l'exposition « **En Forêt, de la gestion à l'évasion** » pour comprendre les enjeux de nos boisements actuels à travers le regard du photographe Vincent Munier.
- ▶ **Le rendez-vous des familles** : Le 5 avril, participez à la traditionnelle **Chasse aux Œufs dans les jardins**, une initiation ludique au repérage pour les petits gourmands !



NOUVEAUTÉS 2026

Pour prolonger l'initiation, profitez de nos nouveaux dispositifs :



- ▶ **Muséojeux à Salagon** : Des kits ludiques prêtés gratuitement pour transformer la visite des jardins en un parcours de défis.
- ▶ **Murder party en forêt** : Plongez dans une enquête passionnante au sein de l'exposition « En Forêt ».
- ▶ **Formule Anniversaire** : Offrez à votre enfant une fête exclusive Salagon avec un atelier d'initiation dédié.

Musée et Jardins
Salagon

à Mane (04)

D'œufs-ci de-là

Dimanche





5 avril 2026

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

13h-17h30

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

www.musee-de-salagon.com

Retrouvez-nous sur    

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

Soutenu par

MINISTÈRE
DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité



ETHNO
PÔLE



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Sors de ta Réserve !



La
Réserve Naturelle géologique
HAUTE-PROVENCE

a **40 ans**

↪ *Lui, un peu plus !*

JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2026

Réalisation : Autrement Dit Communication

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

www.museeprehistoire.com

Retrouvez-nous sur



Musée de Préhistoire
des gorges du Verdon



CULTURE
SCIENCE
PACA

Ministère
DE LA CULTURE

irrésistible
ALPES DE HAUTE-PROVENCE



Salagon *Musée et Jardins*

à Mane,
Alpes de Haute-Provence

3 JUILLET
2025

14 DÉCEMBRE
2026





Avec les photographies de
Vincent Munier

ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

Soutenu par

MINISTÈRE
DE LA CULTURE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



Retrouvez-nous sur    
www.musee-de-salagon.com



ETHNO
PÔLE

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

Photo©Vincent Munier

EN FORÊT,

*de la gestion
à l'évasion*

EXPOSITION

En collaboration avec
musée des
confluences

RAMBICUR FAÇADES, SPÉCIALISTE DES FAÇADES ET DE LA MAÇONNERIE !



Découvrez l'art de transformer votre maison grâce à des façades de qualité. L'entreprise Rambicur Façades met son savoir-faire et son expérience au service de votre projet pour créer des extérieurs soignés, durables et à votre image. Faites confiance à Rambicur Façades pour valoriser votre habitat

PIERREVERT

L'ENTREPRISE RAMBICUR FAÇADES...

Implantée depuis 2011 sur la commune de Pierrevert, l'entreprise Rambicur Façades met son savoir-faire au service de vos projets. Spécialisée dans les travaux de façades, elle vous garantit une finition soignée et durable pour votre maison ou votre logement. L'équipe intervient aussi bien sur des constructions neuves que sur la rénovation de bâtiments anciens, notamment les maisons en pierre. Ses interventions s'effectuent dans un rayon d'environ cinquante kilomètres autour de Pierrevert, couvrant ainsi une grande partie du département. L'entreprise Rambicur Façades réalise des travaux sur différents types de bâtiments : maisons individuelles, copropriétés ou encore bâtiments de collectivités.

Pour vos travaux, un devis gratuit vous sera proposé. L'entreprise vous accompagne également dans vos démarches administratives, notamment pour le dépôt de votre dossier en mairie.

Côté chantier, vous pouvez être rassuré : Rambicur Façades prend en charge l'ensemble des étapes, de l'installation de l'échafaudage jusqu'au nettoyage final. Avant l'application de la finition, la façade est soigneusement préparée et réparée afin de corriger fissures et imperfections et ainsi lui redonner une seconde jeunesse.

La réalisation des façades s'effectue par projection mécanique et un large choix de finitions et de couleurs vous est proposé afin de s'adapter au mieux à vos envies et à votre style.



AVANT TRAVAUX



APRÈS TRAVAUX



AVANT TRAVAUX



APRÈS TRAVAUX

Hôtel particulier La Salamandre - Manosque

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



AVANT TRAVAUX



PENDANT TRAVAUX

ISOLATION EXTÉRIEURE

Pour améliorer le confort de votre habitation et réduire vos dépenses énergétiques, vous pouvez également opter pour une isolation extérieure lors de votre ravalement de façade. Rambicur Façades réalise ces travaux avec de la laine de roche, une solution performante qui contribue à diminuer vos factures d'énergie.



L'entreprise est certifiée RGE (Reconnu Garant de l'Environnement), c'est ce label de qualité qui peut vous permettre de bénéficier d'aides financières pour vos travaux d'isolation.

De plus, grâce aux aides de l'OPAH-RU, vos travaux de rénovation peuvent être en partie financés, sous conditions. Une belle opportunité pour valoriser votre bien tout en améliorant son aspect extérieur. En faisant appel à l'entreprise Rambicur Façades, vous mettez toutes les chances de votre côté pour en bénéficier. Et si c'était le moment de redonner un coup d'éclat à votre maison ? Renseignez-vous au 04 92 70 34 00

MAÇONNERIE

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

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

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



Ent. Rambicur Façades

04860 Pierrevert

Tél. 06 63 21 55 30

laurent.rambicur@orange.fr



L Rambicur Façades

NOUVEAU chez **MON HOME'** *et moi*

Collections Valentin & Valentine



HAOMY • SYLVIE THIRIEZ • VENT DU SUD

MHM (ex Interior's) - 18 Avenue Jean Giono (à côté de Manoprix) - Manosque

MHM, BIENVENUE AU SHOWROOM DES GRANDES MARQUES

ET PROCHAINEMENT...



Ouverture des "Trésors du Cloître"

Arts de la table | Showroom Déco | Dégustation
sur 300 m² dans l'Hôtel Particulier "La Salamandre"
Rue Guilhempière - Manosque Centre-Historique

ISOLEZ VOS COMBLES PERDUS POUR 1€ SEULEMENT, C'EST ENCORE POSSIBLE !



TERRITOIRE

La Société Renna, installée à Oraison depuis de nombreuses années a été choisie grâce à **sa fiabilité et son expertise** dans le domaine est retenue pour vous proposer **l'isolation de vos combles perdus, caves, cellier**. Pour seulement 1€* (sous réserve d'éligibilité) et cela exclusivement sur notre territoire des Alpes de Haute-Provence et celui des Hautes-Alpes.

Alors que les prix de l'énergie continuent de grimper, **l'isolation de la maison s'impose comme un levier essentiel pour réduire ses factures et améliorer son confort**. Qu'il s'agisse des combles, du garage, du cellier ou du grenier, **chaque espace représente une opportunité pour optimiser la performance énergétique de votre logement**.

GAGNEZ EN CONFORT !

Pour seulement 1€, vous allez revaloriser votre bien, **faire 30% d'économie d'énergie sur votre mode de chauffage** quelle que soit la facture. Isoler son logement c'est aussi **gagner 4 degrés de fraîcheur en plus en été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver**.

De plus, vous disposez d'une garantie de 10 ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité !

UN DISPOSITIF CLEF EN MAIN

Grâce à RENNA International, **vous n'avez aucune démarche administrative à effectuer** : une équipe spécialisée s'occupe de tout, du montage du dossier jusqu'à la réalisation des travaux. Le dispositif est conçu pour être rapide et efficace, en quatre étapes simples :

Étape 1 : Prenez rendez-vous

Appelez RENNA International pour planifier votre **visite technique**. C'est la première étape pour **évaluer vos besoins et définir la solution d'isolation la plus adaptée**.



**GAGNEZ EN CONFORT ET
FAITES DES ÉCONOMIES
POUR SEULEMENT**



Étape 2 : Visite technique

Un **technicien qualifié** se déplace à votre domicile pour **réaliser une analyse complète de votre maison, identifier les pertes de chaleur et déterminer les travaux d'isolation nécessaires**. Cette **visite est gratuite et obligatoire**, elle vous permet de savoir exactement ce qui sera fait.

Étape 3 : Réalisation des travaux

Une fois le dossier validé, **une équipe professionnelle prend en charge l'ensemble des travaux d'isolation : combles, grenier, garage ou vide-sanitaire**.

Étape 4 : Isolation terminée

En quelques jours seulement (en fonction de la surface à isoler), votre maison est entièrement isolée. **Vous bénéficiez immédiatement d'un confort thermique amélioré et de factures d'énergie réduites, tout en contribuant à la protection de l'environnement**.

En quelques étapes simples, **RENNA International transforme votre maison en un logement plus confortable, plus économique et plus écologique**.

Ne laissez pas passer cette opportunité : appelez dès aujourd'hui pour votre visite technique gratuite et commencez à profiter des avantages d'une maison bien isolée.



RENNA INTERNATIONAL
5016 A Av. Charles Richaud
04700 Oraison

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

UNIQUEMENT DANS LE 04 & 05 !

L'ISOLATION À



EST DE RETOUR !

Réduisez votre facture
de chauffage de 30%

Gagnez en confort
été comme hiver

Revalorisez votre bien

Des techniciens qualifiés

Visite technique gratuite

Isolation combles, cave
garage, cellier

RGE



PRISE EN
CHARGE



ETUDE
GRATUITE



5016 A Avenue Charles Richaud
04700 Oraison
renna@rennainternational.com

04 92 72 34 62
06 40 66 45 72

MILOME DONNE UN AIR DE PRINTEMPS À VOTRE INTÉRIEUR



MANOSQUE

Et si le retour des beaux jours était l'occasion de transformer votre décoration ? Canapés, meubles, luminaires, objets déco, tables ou chaises... Depuis 2024, Milome Manosque accompagne de nombreux clients dans l'aménagement d'un intérieur élégant, tendance, chaleureux et personnalisé.

UN INTÉRIEUR QUI VOUS RESSEMBLE

Avec l'arrivée du printemps, l'envie de rafraîchir son intérieur se fait naturellement sentir. Nouvelles couleurs, matières naturelles, ambiance plus lumineuse... Quelques changements suffisent parfois à redonner une véritable énergie à votre maison. **Chez Milome Manosque, vous trouverez une sélection de canapés, tables, chaises, luminaires, meubles et objets de décoration soigneusement choisis pour créer des ambiances élégantes et chaleureuses.** Mais l'expérience Milome va bien plus loin qu'un simple magasin de décoration...

JULIE ET MAGALI À VOS CÔTÉS

Pour vous accompagner dans vos projets, Julie et Magali vous accueillent et vous conseillent avec attention. **Architecte d'intérieur, Julie met son expertise au service de vos envies.** Elle peut imaginer avec vous un projet complet : prise de mesures à domicile, plans détaillés et conception d'aménagement afin d'optimiser chaque espace de votre intérieur. Magali vous guide dans les choix décoratifs : association des couleurs, sélection des matières, harmonie des objets.

Elle peut également réaliser des rideaux sur mesure pour apporter la touche finale à votre décoration.



RÉINVENTEZ VOTRE INTÉRIEUR AVEC MILOME MANOSQUE

DES CONSEILS PERSONNALISÉS JUSQUE CHEZ VOUS

Vous hésitez sur l'aménagement d'une pièce ou l'intégration d'un nouveau meuble ?

Julie et Magali peuvent également se déplacer à domicile pour vous aider à définir le style le plus adapté à votre intérieur.

De la simple idée déco à la décoration complète d'une pièce, elles vous accompagnent à chaque étape : **conception, optimisation des espaces et sélection des produits** disponibles en magasin. L'assurance d'un intérieur élégant, harmonieux et pensé dans les moindres détails.



Milome

261 Avenue Frédéric Mistral
04100 Manosque - Tél. 06 22 86 16 57
manosque@milome.fr
Du mardi au samedi 9h30 - 19h non-stop

 Milome Manosque

 milome_manosque

MILOME
le design, en vrai

ON VOUS
CONSEILLE
EN VRAI



milome.fr/projet



ADP FERMETURES, LE SUR-MESURE LOCAL QUI FAIT LA DIFFÉRENCE !

Acteur local de la menuiserie aluminium et PVC dans les Alpes-de-Haute-Provence, ADP Fermetures, implantée aux Mées depuis 2015, met son expertise technique au service de tous vos projets, avec une fabrication locale assurée dans son propre site de production.

MANOSQUE / LES MÉES



UNE ENTREPRISE FAMILIALE LOCALE PROCHE DE VOUS

Depuis 15 ans, ADP Fermetures est une histoire de famille. Avec son usine située aux Mées, l'équipe intervient sur un large territoire : Manosque, Digne-les-Bains, Sisteron, Briançon, Barcelonnette et alentours. **Chaque année, plus de 10 000 pièces sont fabriquées, posées ou réparées avec réactivité, qualité et service après-vente irréprochable.** En choisissant ADP Fermetures, vous soutenez un acteur régional engagé pour un habitat durable et accessible, avec une production 100 % locale.



UNE EXPERTISE COMPLÈTE, DU SUR MESURE À LA POSE

Fenêtres, portes d'entrée, volets, vérandas, pergolas ou portes de garage : **ADP Fermetures propose une large gamme de solutions entièrement personnalisables** pour embellir votre habitat. Chaque élément est conçu sur mesure pour répondre aux exigences techniques et esthétiques, que ce soit pour la construction neuve ou la rénovation. Avec une équipe expérimentée, **ADP Fermetures assure l'étude, la fabrication et l'installation,** vous n'avez ainsi qu'un interlocuteur unique pour un projet maîtrisé de A à Z. Devis gratuit et sans engagement.

+
Jusqu'au 30 avril 2026 :
**-10 % SUR LES PERGOLAS
BIOCLIMATIQUES**

Profitez de l'offre exceptionnelle sur les **pergolas bioclimatiques** et transformez votre extérieur en un espace à la fois élégant et confortable. Grâce à leurs lames orientables, **ces pergolas régulent automatiquement la lumière et la ventilation,** vous offrant un confort optimal toute l'année. Elles protègent du soleil et de la pluie, tout en améliorant l'efficacité énergétique de votre habitat. **Une solution durable, design et adaptable à tous les styles d'extérieurs !**



DES MATÉRIAUX PERFORMANTS ET DURABLES

Chez ADP Fermetures, on sélectionne rigoureusement des matériaux de qualité, provenant de fournisseurs français et allemands renommés tels que **Schüco** et **Aluk**. L'aluminium, robuste et performant thermiquement, s'adapte à tous les styles de façades, tandis que le **PVC, résistant aux intempéries, assure une isolation efficace à prix compétitif.** Leur certification **QUALIBAT RGE est un gage de confiance et de qualité** pour vos projets. s'intégrer harmonieusement à son environnement.



**QUALITÉ OU PRIX,
IL N'Y A PAS DE COMPROMIS CHEZ
ADP FERMETURES...PRIX DIRECT
USINE, COMPAREZ, VOUS VERREZ...**



CONFORT, DESIGN ET INNOVATION

ADP Fermetures propose des solutions alliant esthétique, fonctionnalité et innovation : **pergolas bioclimatiques, vérandas élégantes, volets roulants motorisés ou portails contemporains.** Chaque réalisation est pensée pour s'intégrer harmonieusement à son environnement tout en améliorant le confort et la performance énergétique de votre habitation.



ADP FERMETURES
Showroom Manosque :
439 Avenue Pompidou

Usine : 76 allées du Canal 04150 Les Mées
Boutiques : Barcelonnette - Allos
Tél. 04 88 24 00 00

adpfermeturesbureau@outlook.fr
www.adpfermetures.net

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME À VENIR !



MANOSQUE

SAVE THE DATE ! Les spectacles jeune public font leur retour à La Capsule ! Retrouvez Ahamada Smis le 22 avril pour son spectacle « Mtoulou fait son safari musical ».

JEUDI 9 AVRIL - 20H - Petite Salle du Théâtre Jean-le-Bleu

CARTE BLANCHE AUX MUSIQUES ACTUELLES DU CONSERVATOIRE
[Tous styles]

Après le succès de la première édition, La Capsule MJC offre une nouvelle Carte blanche aux **GROUPES DE LA CLASSE MUSIQUES ACTUELLES** du Conservatoire des Alpes de Haute Provence, qui se produiront sur la scène de la Petite Salle du Théâtre Jean-le-Bleu.

Participation aux frais : 3 €



MERCREDI 22 AVRIL - 14H30 - La Capsule

ATELIER DE DECOUVERTE MUSICALE PAR AHAMADA SMIS

Lors de cette rencontre, **AHAMADA SMIS** fait découvrir aux participants les instruments traditionnels comoriens avec lesquels il a composé la musique du spectacle « **MTOULOU FAIT SON SAFARI MUSICAL** », ainsi que les chants de jeux d'enfants, les comptines et les contes qui l'ont inspiré pour créer ce nouveau spectacle.



À partir de 5 ans

Gratuit sur inscription (dans la limite des places disponibles) via Hello Asso

MERCREDI 22 AVRIL - 16H - La Capsule

SPECTACLE « MTOULOU FAIT SON SAFARI MUSICAL » PAR AHAMADA SMIS

Dans ce conte musical, le poète et multi-instrumentiste **AHAMADA SMIS** est accompagné par **CHRISTOPHE ISSELÉE** à la guitare et au oud. Ensemble, ils nous embarquent dans l'odyssée de Mtoulou, un jeune guerrier pacifique accompagné de ses deux amis Gombessa le coelacanth et Déma la chauve-souris, partis de leur île engloutie dans les abysses à la recherche d'un mystérieux trésor.

À partir de 5 ans

Tarifs : 5 € par enfant et 8 € par adulte

Un goûter sera servi à l'issue du spectacle



SAMEDI 25 AVRIL - 20H30 - La Capsule

ELECTRO LIGHT PARTY #4

[Musique Electronique]

Après trois éditions ayant rencontré un franc succès, la **SOIRÉE DES BÉNÉVOLES** de la Capsule est de retour ! Cette année, la Capsule va briller de mille feux ! Au programme de la soirée, retrouvez 2 DJ sets avec **MONOX** et **BACKSPOON** et un duo de musique électronique balkanique **DIDER LA RAFALE**. Pendant la soirée, du light painting, du mapping et du make up fluo seront proposés !

Cette soirée est l'occasion de propulser les bénévoles concerts de la Capsule sur le devant de la scène et de les remercier chaleureusement pour leur investissement tout au long de l'année dans la vie culturelle de l'association.

Tarifs : 5 € en prévente et sur place si déguisé dans le thème et 8 € sur place
Un cocktail de bienvenue sera offert jusqu'à 21H30



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

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

La Capsule MJC dispose d'un grand studio de répétitions équipé, à louer pour tous les artistes et groupes intéressés !

MANOSQUE



"TERRE & PEINTURE, EXPOSITION DES ÉLÈVES"

DU MARDI 3 MARS AU 10 AVRIL
dans la Galerie de La Capsule MJC

La Capsule MJC met à l'honneur les élèves de ses ateliers Poterie et Peinture Adulte. Menés respectivement par Bernard Sourice et Charlotte Etienne, les adhérents de l'association exposent leurs œuvres dans la Galerie de La Capsule MJC. Venez découvrir le talent de nos adhérents !

> **Exposition accessible gratuitement** depuis le 3 mars et jusqu'au 10 avril 2026 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'une 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 11 avril** dans les locaux de la MJC

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

REPAIR CAFE MANOSQUE

Ne jetez plus !
Réparons ensemble vos objets !

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

LA CAPSULE MJC les petits débrouillards
CPIE
MJC
DLV 2030
LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE



LE STUDIO DE REPETITIONS

La Capsule MJC dispose d'un studio de répétitions dédié aux musiques amplifiées.

Il est équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation) pour vous permettre de travailler vos morceaux. Les grands miroirs latéraux vous permettront de travailler votre mise en scène.

- Vous avez un groupe ou un projet solo ?
Vous souhaitez répéter dans un espace adapté et équipé ?
- Réservez votre créneau auprès du secrétariat !

	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 ou par téléphone au 04 92 72 19 70

POUR CE MOIS D'AVRIL UNE FOLLE PROGRAMMATION VOUS ATTEND !



DIGNE-LES-BAINS

Au programme : Un spectacle musical brillant et poétique, du flamenco traditionnel, un concert exceptionnel porté par une étoile montante de la guitare, une grande soirée symphonique proposée par l'Orchestre des Alpes du sud et un concert solaire et fédérateur qui fait rayonner l'Occitanie !



PHANEE DE POOL

[Chanson]

Vendredi 3 avril

20h30 - Centre Culturel René Char

Tarifs de 20 € à 8 €

3 albums

500 scènes en Europe et en Asie

Quinze distinctions dont : Le Trophée Georges Brassens 2024, deux coups de cœur de l'Académie Charles Cros, 2^e Prix du Concours Pop Chanson du Mans 2025.

L'une des plus belles révélations de la chanson en Suisse romande.

Ancienne policière, elle a débuté sur la scène francophone en 2017 en créant son style «Slap» mêlant slam et chanson, poésie, comédie et stand-up. Elle présentera son tout nouveau spectacle musical *AlgorYthme* qui raconte avec lucidité et autodérision nos travers, la liberté et notre dépendance aux smartphones.

Un spectacle « rutilant d'intelligence et savoureux de poésie ».

À découvrir absolument !

© Anne-Sophie et Benoît de Rous

LUNA NEGRA

[Flamenco]

Jeu

19h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 20 € à 8 €

Compagnie Solea

Luna Negra est une fête, une transe, une offrande à la vie.

Sous la lune noire, les corps doivent trouver de la lumière. Alors ils suivent la vérité du sang, la brûlure du silence, et la voix enfouie dans les entrailles de la terre. Luna Negra est un spectacle de flamenco traditionnel qui célèbre l'élan vital qui surgit de l'ombre.

Découvrez le programme complet du Festival Flamenco Azul : <https://www.festivalflamenco-azul.com>

Soirée en partenariat avec



SOIRÉE DÉCOUVERTE
1 PLACE ACHETÉE = 1 PLACE OFFERTE
(valable uniquement si le billet est acheté au guichet du Centre culturel René Char)



RAPHAËL FEUILLÂTRE

[Guitare classique]

Vendredi 10 avril

18h - Centre Culturel René Char

GRATUIT sur réservation au 04 92 30 87 10

DE BACH À PIAZZOLLA

Raphaël Feuillâtre, l'une des étoiles montantes de la guitare, sera présent à Digne-les-Bains pour un concert exceptionnel. Il met en regard pour son récital des pièces baroques françaises et allemandes écrites à l'origine pour clavier (dont le Concerto BWV 972 de Bach, lui-même arrangé d'un concerto pour violon de Vivaldi) et des oeuvres espagnoles et sud-américaines.

Un concert qui promet un grand moment d'émotion !

Découvrez le programme complet du Festival de Pâques : <https://festivalpaques.com>

Soirée en partenariat avec





OPUS - ORCHESTRE DES ALPES DU SUD LES PLUS BELLES MUSIQUES DE FILMS

[Concert Symphonique]

Samedi 11 avril
20h30 - Palais des Congrès
Tarifs de 20 € à 8 €

La soixantaine de musiciens sur scène en orchestre symphonique vous fera revivre les plus grands succès musicaux cinématographiques intergénérationnels au travers leur bande originale : Star Wars, Pirates des Caraïbes, L'Étrange Noël de M. Jack, Psychose, Halloween, Out Of Africa, Marie Poppins et autres grandes épopées...

Opus : Formation grand orchestre symphonique 60 musiciens
Direction **Mickail Suhaka** (diplômé du Conservatoire National Supérieur de Paris).

JOANDA

[Chanson]

Jeudi 30 avril
19h - Palais des Congrès
Tarifs de 20 € à 8 €

1000 ANS

Joanda et ses musiciens nous embarquent au cœur d'un concert fédérateur, d'une énergie solaire qui fait vibrer toute la Provence et le Pays d'Oc.

Le chanteur, directement inspiré par les 1000 ans d'une terre de caractère, est aujourd'hui l'ambassadeur de tout un pays. Entre guitares, percussions de Méditerranée, accordéon, piano, vielle à roue, sistre et autres instruments, ce spectacle nous entraîne là où le soleil respire.

Joanda [chant, sistre] | **David Tobena** [chœur, guitare andalouse]
Mathieu Fantin [vielle à roue, cornemuse] | **Julien Asencio** [chœur, piano, trompette] | **JM Pelegrin** [chœur, accordéon, flûtes]
Somsy Vilayleck [chœur, basse] | **Lionel Martinez** [chœur, batterie, percussions de Méditerranée]

En partenariat avec



DANS LE CADRE DU OFF

WORKSHOP THÉÂTRE

Sortie de résidence

Vendredi 17 avril
19h - Centre Culturel René Char

Le collectif Bolnaudak fait revivre le Top...et ses souvenirs !
Une pièce de théâtre documentaire en mots, en images et en musique.



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

LE 18 AVRIL À ORAISON : JOURNÉE BIEN-ÊTRE ET SPECTACLE D'HYPNOSE !



Créée en 2023 à Peyruis puis installée à Oraison depuis septembre 2025, l'association **AFDC Provence 04** accompagne en proposant des ateliers les mardis après-midi dans la salle Bruneteau d'Oraison, les personnes touchées par la fibromyalgie, la polyarthrite, la spondylarthrite et toutes les autres pathologies qui engendrent des douleurs chroniques. Le 18 avril, AFDC Provence 04 organise, en partenariat avec l'association « **J'peux pas, j'ai Hypn'Ose** », une journée un peu spéciale placée sous le signe du bien-être, avec en soirée un spectacle d'hypnose.

UNE JOURNÉE POUR DÉCOUVRIR... ET SE FAIRE PLAISIR

Le 18 avril, l'association vous ouvre grand ses portes à la salle de l'Eden à Oraison pour une journée conviviale et accessible à tous. À partir de 14 heures, vous pourrez participer à de nombreux ateliers découverte autour du bien-être. Tout au long de l'après-midi, des intervenants en réflexologie, massage Amma assis, naturopathie, auto-hypnose, géobiologie ou encore brain ball auront plaisir à vous écouter et à vous accompagner individuellement. Autant de pistes pour apprendre à écouter son corps, relâcher les tensions et retrouver un peu de légèreté dans le quotidien. Parmi les temps forts de cette journée, l'association « **Je peux pas, j'ai Hypn'Ose** » proposera des ateliers de découverte autour de l'hypnose et des ressources souvent insoupçonnées de l'esprit.

Loin des idées reçues et des clichés, ces ateliers invitent chacun à faire l'expérience de son propre fonctionnement intérieur. Comment l'esprit influence-t-il le corps ? Comment retrouver plus de calme, de légèreté ou simplement un espace de respiration lorsque la douleur ou les tensions prennent trop de place ?

Animés par les membres de l'association, hypnothérapeutes émérites, ces ateliers proposeront des expériences simples, accessibles et parfois surprenantes, permettant de découvrir la puissance de l'imagination et les mécanismes naturels de l'esprit.

Et si l'on prenait simplement le temps de se faire du bien ? C'est l'esprit de la "Journée des Petits Bonheurs", organisée le 18 avril à la Salle de l'Eden à Oraison par l'association AFDC Provence 04. Un rendez-vous placé sous le signe du bien-être, de la découverte...et surtout du partage.

ORAISON



BIEN-ÊTRE, SOLIDARITÉ ET SPECTACLE AU CŒUR D'UNE JOURNÉE À ORAISON

Notez qu'une vente solidaire de produits **ONIKHA** se tiendra également au profit de l'association oraisonnaise.

Cette journée, réalisée en partenariat avec l'association « **J'peux pas, j'ai Hypn'Ose** », se veut avant tout chaleureuse et ouverte. **Curieux, personnes concernées par les douleurs chroniques ou simplement amateurs de bien-être : chacun pourra venir découvrir ces pratiques dans une ambiance simple et conviviale.**

Le parrain de cette journée est Christophe Combalot, hypnopraticien à Peyruis.

La marraine, Fabienne Candido, est thérapeute et formatrice en hypnose et thérapies brèves à Roquefort Les Pins (Dpt 06).

Pour profiter pleinement et combler les petits creux l'association proposera une buvette avec ventes de crêpes et autres gourmandises.



Association AFDC04

Ateliers les mardis Salle Bruneteau - Oraison
Tél.07 75 73 41 77 - afdcprovence@hotmail.com
Samedi 18 avril : La Journée des P'tits bonheurs
Salle de l'Eden - Oraison | Dès 14h
Entrée 8€ | 5€ pour les adhérents de l'association
Spectacle «Elemental» - 21h
Entrée 10€ - Adhérents de l'association 8€
De 12 à 18 ans 6€ | Gratuit - 12 ans

Réservez directement



Réservation après-midi

Réservation spectacle

UN SPECTACLE POUR FINIR LA JOURNÉE EN BEAUTÉ

Pour clôturer cette journée placée sous le signe du bien-être et de la convivialité, **rendez-vous à 21h à la salle de l'Eden à Oraison pour un spectacle d'hypnose interactif et captivant.** Vous aurez le plaisir de découvrir **Ludovic Bottazzi**, hypnotiseur reconnu pour son approche ludique, respectueuse et profondément humaine de l'hypnose de spectacle. Avec **humour et bienveillance**, il invite les volontaires à vivre sur scène des expériences étonnantes qui révèlent les incroyables possibilités de l'imagination. Dans une ambiance chaleureuse et participative, **vous ne resterez pas simple spectateur** : les personnes qui le souhaitent pourront devenir actrices et acteurs de l'expérience, tandis que les autres profiteront simplement du spectacle. Entre rires, surprises et moments bluffants, chacun découvre à quel point l'esprit peut être créatif et inattendu. Un spectacle accessible à tous, mêlant divertissement, interaction et émerveillement, qui promet de clôturer cette journée des « Petits Bonheurs » dans la joie et la bonne humeur.

N'hésitez pas à réserver votre entrée pour «La Journée des Petits Bonheurs» via ce lien <https://www.helloasso.com/associations/association-fibromyalgie-douleurs-chroniques/evenements/ateliers-les-petits-bonheur> **Pour le spectacle, les places étant limitées il est vivement conseillé de réserver** la vôtre par ici : <https://www.helloasso.com/associations/association-fibromyalgie-douleurs-chroniques/evenements/spectacle-inedit>.

La vente de billets se fait aussi tous les mardis de 14h30 à 17h salle Bruneteau à Oraison.

KEEP COOL x SO SWIM

- Salle de sport
- Coaching
- 7j/7

- Aquasports
- Électrostimulation
- Bébés nageurs
- Leçons de natation

keepcool
SOCIAL SPORTS CLUB

2 SALLES 1 ABONNEMENT

SO SWIM
active club 100% aqua

99€ PAR MOIS*

**sur 12 mois
frais d'inscription offerts*

- ✓ Même complexe
- ✓ Même exigence
- ✓ Même équipe
- ✓ Ambiance familiale

NOS FORMULES À 99€/MOIS*

Aqua illimité + 1 électrostimulation/semaine

Aqua illimité + Keep Cool illimité + coaching

1 électrostimulation/semaine + Keep Cool illimité + coaching

D'autres formules disponibles – contactez-nous

KEEP COOL : 04.92.77.00.77
manosque@keepcool.fr

SO SWIM : 09.83.96.41.16
contactsoswim@gmail.com

Zone d'Activité des Près Comboux, 04100 Manosque

"GRÉOUX IN CORSICA" DU 10 AU 12 AVRIL, LA CORSE S'INVITE À GRÉOUX !



LA MUSIQUE AU CŒUR DU FESTIVAL

Cette édition met à l'honneur la polyphonie corse, riche et vibrante, en dialogue avec les traditions provençales. Une musique vivante qui se transmet aussi aux plus jeunes : les violonistes de l'Archetti Bastiacci ouvriront chaque concert, symbole d'une tradition qui continue de se renouveler à travers une nouvelle génération de musiciens.

Trois soirées, trois ambiances

C'est donc du 10 au 12 avril, que le centre de congrès de l'Étoile accueillera trois concerts aux univers différents.

Le vendredi 10 avril à 21 h, la soirée d'ouverture réunira **Li Bouco Fino**, ambassadeur de la culture provençale, et **I Campagnoli**, référence du chant polyphonique corse.

GRÉOUX-LES-BAINS

Le samedi 11 avril à 21 h, place à **Feli**, artiste majeur de la scène corse actuelle, qui mêle héritage insulaire et écriture moderne.

Le dimanche 12 avril à 17 h, le festival se conclura avec **Meridianu**, pour un final aux sonorités méditerranéennes porté par de belles harmonies vocales.

UN VILLAGE CORSE GOURMAND

Au-delà de la musique, **le festival propose aussi un Village Corse**, véritable invitation au voyage culinaire. **Fromages, charcuteries, biscuits, vins et beignets** seront proposés par des producteurs passionnés. Vous pourrez découvrir ces spécialités **le samedi matin devant les thermes, le dimanche matin à la placette Pauline**, puis **le dimanche soir devant le centre de congrès**, pour prolonger l'expérience après le concert.

Du 10 au 12 avril, Gréoux-les-Bains vivra au rythme de la culture corse. Concerts de polyphonies, rencontres musicales et village gourmand seront au programme de cette nouvelle édition du festival "Gréoux in Corsica".



GRÉOUX IN CORSICA

Du 10 au 12 avril - Gréoux-les-Bains

Tarif plein 14€ - Tarif réduit 12€

Nouveauté 2026 : pass 3 concerts à 40 €

Gratuit pour les moins de 12 ans

Billetterie : www.paysdemanosque.com

et dans les offices de tourisme de :

Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison,

Riez et Quinson Lieux des concerts :

Centre de Congrès l'Étoile

AVRIL SIGNE LE RETOUR DES «MUSIQUES À PAULINE»



GRÉOUX-LES-BAINS

SAMEDI 18 AVRIL DE 16H A 19H | CRYSTAL MUSETTE

Accordéon en tête et bonne humeur garantie, **Crystal Musette** fait revivre l'esprit des bals populaires. Au son des grands classiques du musette et de la variété dansante, **vous êtes invité à rejoindre la piste pour partager un moment festif et convivial**. Une parenthèse musicale pleine de charme qui rappelle l'ambiance des guinguettes et des après-midi dansants d'autrefois.



DIMANCHE 26 AVRIL A 17H | JUSTYNE BAND

Justyne Band revisite les grands hits RnB/Groove/Dance des années 80 à aujourd'hui, pour une ambiance festive, dansante et pleine d'énergie. Justyne Band est un groupe de **reprises aux influences RnB, groove et dance**, porté par une chanteuse charismatique. Mené par Johan Castronovo, il revisite les grands standards des années 80 et les hits actuels (Bruno Mars, Rihanna, Justin Timberlake...), pour une ambiance festive et dansante.



Musiques à Pauline

Placette Pauline - Gréoux-les-Bains

Accès libre - Parkings gratuits à proximité

LA VOÛTE DES ARTS : UNE SAISON 2026 TOURNÉE VERS L'ASIE.



Au cœur du vieux village de Pierrevert, la Voûte des Arts dévoile une saison 2026 riche en découvertes. Expositions et musique rythmeront l'année dans ce lieu chargé d'histoire, avec un fil conducteur tourné vers l'Asie.

ARTS

PIERREVERT



La Voûte des Arts est maintenant un lieu culturel bien établi dans le paysage patrimonial et culturel du département tant pour les expositions que pour la musique. Cette galerie installée dans une voûte médiévale du XIII^e siècle en plein cœur du vieux village de Pierrevert propose chaque année un **programme culturel aux thèmes très variés**. En 2026, la Voûte des Arts vous propose un **programme tourné vers l'Asie**.

AU PROGRAMME...

Dès le 1^{er} mai, le premier exposant nous vient de Chine. Le peintre **Wen Chen** vous fera voyager **de la haute couture à la peinture** sur les chemins des grands maîtres de la peinture. L'Asie de nouveau, mais cette fois le Japon, avec l'exposition phare de l'année 2026 qui présentera des estampes du « **dessinateur fou** » en la personne de **Katsushika Hokusai**. Cette exposition regroupera un ensemble d'estampes du mont Fuji et de **Mangas des années 1820**. L'Asie enfin, avec le « **mois de la photographie** » en association avec Gréoux-Bains et les Nuits photographiques de Pierrevert, pendant lequel **des photographes chinois et français exploreront le pays de Manosque...**

Comme toujours la Voûte des Arts présentera **des artistes peintres et photographes de notre région**, souvent en collaboration avec des associations partenaires ou en lien avec des événements nationaux ou locaux. Ainsi, **fin mai**, l'association « **R'Eve d'Art** » proposera une multitude d'approches artistiques sur le thème : **Évidences Cachées**.

En Juin, dans « **Veines créatives** », le sculpteur, **Lutfi Romhein** exposera pour la première fois ses **dessins en lien avec ses sculptures**, **Cecile Romhein Delage** ses **sculptures en marbre de Carrare**, et tous deux seront accompagnés au piano par leur **fils mélomane Ivan**. En Juin, une autre association, **Empreinte04** viendra à la Voûte des Arts avec le défi d'**illustrer des textes poétiques de Christian Dumotier** dans une exposition intitulée « **De l'abstraction à l'impression** ».

A l'occasion des **Nuits Photographiques de Pierrevert fin juillet**, la Voûte des Arts offrira une **rétrospective du « photographe » Etienne Sved** à l'occasion du 30^e anniversaire de sa disparition. **Etienne Sved, récipiendaire du prix Nadar**, est un photographe provençal aux multiples facettes qui travailla en particulier à l'illustration du roman « **le hussard sur le toit** » avec **Jean Giono**. Puis, **fin août début septembre**, seront reçus deux « **artistes de la matière** » : **Ghislaine Garcin**, avec des **œuvres murales et sculptures textiles** et **Sylvaine Gorgo** avec des **œuvres contemporaines en pierre**. Enfin, la **fête de la science en octobre** s'intéressera à la **science des odeurs et des saveurs**.

La musique ne sera pas en reste. Le 21 juin, comme chaque année, les élèves et les professeurs du **Conservatoire départemental de Musique** viendront pour la **Fête de la Musique**. Le 11 juillet, le **jazz Quintet avec deux experts du jazz, Benoît Paillard et Christophe Genoux** viendront jouer à la Voûte des Arts, puis le 14 juillet le **chanteur Jean-Sébastien Bressy** vous fera revivre les **chansons de Georges Brassens, Jacques Brel, Léo Ferré et bien d'autres...**

Vous serez toujours bien accueillis par les bénévoles de l'association **pendant les expositions de 10h à 18h30 les week-ends et jours fériés et de 15h à 18h30 pendant les jours de la semaine**.

La voûte a accueilli 3700 visiteurs l'année dernière. Les membres de l'association sont fiers de vous annoncer leur **nouvelle saison 2026 qui ne manquera pas de surprises pour les visiteurs de tous les âges et de toutes origines**.



La Voûte des Arts
Pierrevert

<http://www.voute-des-arts.fr>



Voûte Des Arts
voutedesarts

A NOTER DANS VOS AGENDAS

14 Mars 18h : « **Magnificat !** » de Jean-Sébastien Bach. « Baroque, mais pas que... ! » Par l'ensemble Vox Humus à l'Église Saint-Pierre de Pierrevert.

1^{er} Mai – 17 Mai : « **Voyages d'Encre et de Couleurs** » : **Chen Wen**, de la haute couture à la peinture, les voyages d'un peintre chinois sur les pas des grands maîtres de Provence.

23 - 31 Mai : « **Évidences Cachées** », au travers une multitude d'approches artistiques, R'Eve d'Art explore ce qui échappe au premier regard.

6 - 14 Juin : « **Veines Créatives** ». Exposition de dessins et de sculptures en marbre de Carrare par Lutfi et Cécile Romhein, accompagnés d'improvisations au piano par Ivan Romhein.

21 Juin : **Fête de la musique** avec les professeurs et les élèves du Conservatoire Départemental de Musique des Alpes de Haute Provence (14h/18h) et le nouveau programme de Brigitte Kolly Weiss (19h) en clôture.

27 Juin - 5 Juillet : « **De l'abstraction à l'impression** ». Les graveurs d'Empreinte 04 se lancent un défi : illustration des textes poétiques de Christian Dumotier.

11 Juillet 17h : **Jazz quartet avec Christophe Genoux et Benoît Paillard**, rien que du jazz en 3 séances de 45mn espacées d'une 1/2h de rafraîchissements.

Le 14 Juillet 17h : Le chanteur **Jean-Sébastien Bressy interprétera Brassens, Brel, Ferré** et bien d'autres auteurs pour la fête nationale.

18 - 26 Juillet : « **Face à Face** » rétrospective de l'œuvre photographique d'Etienne Sved, dans le cadre des Nuits Photographiques de Pierrevert.

30 Août - 6 Septembre : « **Artistes de la matière** », Ghislaine Garcin, œuvres murales et sculptures textiles et Sylvaine Gorgo, œuvres contemporaines de pierre.

12 - 27 Septembre : « **Le dessinateur fou** », **Katsushika Hokusai**, exposition d'estampes anciennes japonaises : les 100 vues du Mont Fuji et Mangas dans le cadre du off du festival des correspondances

3 - 12 Octobre : « **Les sciences des odeurs et des saveurs** », **Fête de la science**, exposition et conférence avec démonstrations et ateliers.

7- 22 Novembre : « **Le mois de la photographie** », exploration franco-chinoise du pays de Manosque

DU PRODUCTEUR À VOTRE ASSIETTE !



LE MARCHÉ DE PRODUCTEURS

Depuis 5 ans la Ville d'Oraison organise son marché local tous les samedis matin en centre-ville. C'est l'occasion de venir à la rencontre des producteurs de fruits et légumes, de plantes aromatiques, de fromages, de produits traiteur, d'huile d'olive, de viande et de charcuterie. N'hésitez pas à venir à la rencontre des exposants présents.

Pourquoi le samedi matin ?

Ce jour a été choisi pour satisfaire les Oraisonnaises et les Oraisonnais actifs, qui ne peuvent pas se rendre au marché hebdomadaire du mardi.



ORAISON

C'est aussi l'occasion de mettre de l'animation dans le centre-ville en fin de semaine et de **permettre à tous de flâner et de se détendre en savourant le terroir gourmand.**

LES PRODUITS DU TERROIR S'INVITENT TOUS LES SAMEDIS MATIN À ORAISON

L'INTERÊT D'UN TEL MARCHÉ

Le marché de producteurs : la promesse d'un large choix de produits de qualité, mais aussi de saison, une rencontre avec les producteurs et une réponse aux nouvelles attentes de consommation (proximité, qualité, sécurité). Vous êtes producteur et vous souhaitez nous rejoindre, demandez votre stand sans attendre !



Infos Mairie d'Oraison
Tél. 04 92 70 77 77

 Ville d'Oraison

RANDO DE PRINTEMPS : CAP SUR LA VALLÉE DE ST-JEANNET AVEC LA TABLE BLEUE !



SAINT-JEANNET

L'association La Table bleue donne le coup d'envoi de sa saison avec une première **randonnée placée sous le signe de la convivialité et du grand air.** Au cœur de la campagne, cette sortie printanière promet **un beau moment de partage entre marcheurs, amoureux de nature et habitants du territoire.** Que vous soyez **randonneur régulier ou simple amateur de balades**, cette journée sera **l'occasion idéale de se retrouver, d'accueillir le printemps avec enthousiasme et de profiter ensemble de paysages magnifiques.**

DEUX PARCOURS...

La randonnée se déroulera **dimanche 19 avril 2026** (reportée au dimanche 26 en cas de mauvais temps), **dans la superbe vallée de Saint-Jeannet**, avec deux parcours proposés afin que chacun puisse participer selon ses envies et sa forme..

► Boucle longue – 11,8 km

Départ à 9h depuis Bel-Air
Dénivelé : environ 280 m
Durée estimée : 3h15 (hors pauses)

► Boucle courte – 7,7 km

Départ à 10h depuis La Signorette
Durée estimée : 2h10 (hors pauses)

Les marcheurs de la grande boucle remonteront la vallée de Saint-Jeannet par le GR69 avant de rejoindre La Signorette, puis longeront le sommet d'Alizé et l'ancienne route reliant Mézel à Saint-Jeannet par les crêtes.

Pour des raisons de sécurité et de confort nos amis les chiens ne sont pas autorisés sur cette randonnée



Infos & inscriptions
Tél. 06 13 40 30 86
latablebleue@laposte.net

Avec cette première sortie de la saison, La Table bleue vous invite à venir partager un moment simple et chaleureux au cœur de la nature. Une belle façon de se retrouver, de respirer et de démarrer le printemps du bon pied !

RANDONNÉE : VALLÉE DE ST JEANNET, ANCIENNE ROUTE DE MÉZEL



DIMANCHE 19 AVRIL 2026

Départs :

9 h 00 de Bel Air pour la boucle longue
(11 km 800, dénivelé 280 m environ)

10 h 00 de La Signorette pour la boucle courte
pique-nique hors sac vers Chandelle et retour à Bel Air
navette voitures retour vers La Signorette selon besoins
voir détails au verso

infos, réservation : 06 13 40 30 86 – latablebleue@laposte.net



04270 ST JEANNET

VOYAGE MUSICAL À GRÉOUX : QUAND LA MUSIQUE RENCONTRE LA SOLIDARITÉ

Le 18 avril 2026 à Gréoux-les-Bains, un concert solidaire organisé par le club Soroptimist de Haute-Provence permettra de financer un espace d'accueil pour les victimes de violences à la gendarmerie de Saint-André-les-Alpes.



GRÉOUX-LES-BAINS

UNE CAUSE QUI TOUCHE LE CŒUR

Au-delà de la dimension artistique, ce concert poursuit un objectif profondément humain. L'intégralité des bénéfices de la soirée (entrée fixée à 15 €, gratuite pour les moins de 12 ans) sera consacrée à la création d'un Espace de la parole au sein de la gendarmerie de Saint-André-les-Alpes.

Pensé comme un lieu calme, confidentiel et rassurant, cet espace permettra d'accueillir femmes, enfants et personnes vulnérables victimes de violences, notamment conjugales. L'objectif est de leur offrir un environnement apaisant pour témoigner, être écoutés et entamer les démarches nécessaires dans des conditions plus humaines.

Les billets seront disponibles sur place le soir du concert ainsi qu'à l'Office de Tourisme.

Musique raffinée et geste solidaire : l'équation parfaite pour une soirée mémorable en Haute-Provence.

UN VOYAGE MUSICAL POUR UNE CAUSE ESSENTIELLE !



LES SOROPTIMIST DE HAUTE-PROVENCE, ACTRICES DU TERRITOIRE

À l'origine de cette initiative, le club Soroptimist de Haute-Provence s'inscrit dans un mouvement international qui rassemble des femmes engagées dans l'amélioration de la condition féminine et la promotion des droits humains.

Présent dans de nombreux pays et fort d'environ 2 000 membres en France, le réseau agit localement tout en portant des valeurs universelles.

Dans les Alpes-de-Haute-Provence, les Soroptimist multiplient les actions de sensibilisation et de solidarité : soutien à l'éducation des filles, accompagnement vers l'insertion professionnelle, organisation de conférences, de collectes ou d'événements culturels au profit de causes sociales.

Leur action la plus visible concerne la lutte contre les violences faites aux femmes, un combat qu'elles mènent en partenariat avec les institutions et les acteurs du territoire.

Parmi leurs projets phares figure la création d'Espaces de la parole dans les brigades de gendarmerie, d'où l'organisation du concert. Grâce à une convention nationale signée avec la Gendarmerie nationale, ces lieux d'accueil se développent progressivement dans plusieurs départements. Ils permettent aux victimes d'être reçues dans un cadre plus doux et sécurisé que les bureaux administratifs traditionnels. Le projet porté à Saint-André-les-Alpes s'inscrit dans cette dynamique. En répondant à un besoin identifié localement, il contribue à renforcer le dispositif d'écoute et d'accompagnement des victimes tout en participant à un mouvement national de protection et de prévention.



Soroptimist de Haute-Provence
<https://haute-provence.soroptimist.fr>

Concert « Voyage Musical »
Samedi 18 avril - 18h30

Centre de Congrès de l'Étoile
Gréoux-les-Bains

Billet 15€ - Gratuit - de 12 ans

Billets en vente sur place le soir même
et à l'Office de Tourisme



Flashez le code pour réserver
vos places !

Samedi 18 AVRIL

**Voyage
musical!**

CONCERT CARITATIF

organisé par
le club SOROPTIMIST
de HAUTE-PROVENCE

epo
Ensemble instrumental
Provence Verdon

Quatuor
piano et cordes
Olivier Lechardeur > piano
Julien Mauppin > violon
Stéphanie Bayle > alto
Frédéric Lagarde > violoncelle

18h30

Billetterie à l'Office de Tourisme et sur place

Gratuit -12 ans



GRÉOUX-LES-BAINS
Centre de Congrès L'ÉTOILE

15€

Les bénéfices vont à notre action d'aménagement des « Salles Mélanie » pour l'accueil, dans les gendarmeries du département, des femmes et des enfants victimes de violences.

UN CONCERT D'EXCEPTION...

Le samedi 18 avril 2026, le Centre de congrès l'Étoile de Gréoux-les-Bains accueillera un moment musical aussi raffiné que solidaire. L'Ensemble instrumental Provence Verdon y proposera un concert intitulé « Voyage musical », interprété par un quatuor piano-cordes de grande qualité.

Le pianiste Olivier Lechardeur sera accompagné de Julien Mauppin au violon, Sylvie Bayle à l'alto et François Lagarde au violoncelle.

Dans l'écrin du centre de congrès, les quatre musiciens vous inviteront à parcourir un répertoire riche et sensible, fidèle à la tradition de la belle musique.

Une soirée qui promet émotion, virtuosité et partage, tout en donnant un sens particulier à l'écoute musicale.

Ce « Voyage musical » s'annonce ainsi comme un rendez-vous incontournable pour les amateurs de musique comme pour tous ceux qui souhaitent soutenir une initiative solidaire.

SAINTE-TULLE SE MET À L'HEURE CUBAINE !



Le samedi 25 avril, la salle des fêtes de Sainte-Tulle vibrera au rythme des musiques latines. L'association Sainte-Tulle Festivités organise une soirée cubaine ouverte à tous, initiation à la danse, ambiance chaude et convivialité autour de tapas sont au programme !

SAINTE-TULLE

UNE INITIATION POUR ENTRER DANS LA DANSE

Envie de voyager le temps d'une soirée sans pour autant quitter Sainte-Tulle? Direction la salle des fêtes de Sainte-Tulle, **samedi 25 avril, pour une soirée cubaine placée sous le signe de la danse et de la bonne humeur. À partir de 19h00**, vous pourrez vous familiariser avec les pas de base lors d'une **initiation aux danses latines par Ali SADOUNE**, idéale pour les curieux comme pour ceux qui souhaitent se perfectionner. **Tout cela bien entendu dans la bonne humeur** qui caractérise l'association Sainte-Tulle Festivités et **toujours avec bienveillance.**

PLACE À LA GRANDE SOIRÉE DANSANTE

Après l'initiation à la danse, **dès 20h30**, la piste s'ouvrira à tous pour **une grande soirée dansante animée par DJ Tounga**, qui enchaînera les rythmes de **salsa, bachata et kizomba** dans une ambiance latino festive. Débutants, amateurs ou danseurs confirmés vous pourrez partager ce moment convivial au fil de la musique. Dans l'objectif d'un dépaysement total et pour prolonger le plaisir, **des «plateaux de Tapas» seront proposés à la vente pour tenir le rythme de la soirée. Cette soirée promet sans aucun doute un beau moment de partage et d'évasion au cœur du village.**



Soirée Cubaine

Samedi 25 avril | Dès 19h00 - Initiation à la danse | Dès 20h30 Soirée dansante (tous niveaux)

Salle des Fêtes de Sainte-Tulle | Entrée : 10 € + 1 boisson soft incluse | Réservations au 06 75 38 68 00 – 06 45 25 27 17



Sainte-Tulle Festivités

CONCERT «A TRAVERS LES MONDES» LE MERCREDI 15 AVRIL



GRÉOUX-LES-BAINS

Les concerts du mercredi continuent de plus belle dans l'église Notre Dame des Ormeaux à Gréoux-les-Bains. Ce mercredi 15 avril vous allez voyager au delà des frontières et des styles

MERCREDI 15 AVRIL - 18H30

Programmé par l'Ensemble Instrumental Provence Verdon en partenariat avec l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, **ce concert propose un véritable voyage musical au-delà des frontières et des styles.** Porté par l'accordéon de **Didier Levêque**, le violon de **Joëlle Mauppin**, la clarinette de **Daniel Paloyan** et la contrebasse de **Vincent Lamiot**, « À travers les mondes » vous invite à explorer **des univers sonores variés, entre traditions et influences contemporaines.** Axé sur les **musiques populaires du monde**, ce programme réunit des oeuvres de **Brahms, Dvořák, Piazzolla, Galliano et d'autres compositeurs** inspirés par les traditions vivantes, interprétées par des virtuoses reconnus.



Cansos en concert - Mercredi 15 avril - 18h30

Eglise Notre-Dame-des-Ormeaux | Gréoux-les-Bains

Ouverture des portes 18h. Places non numérotées dans les offices de tourisme du Pays de Manosque (Gréoux-les-Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole) et en ligne sur www.paysdemanosque.com

DEUX ARTISTES PEINTRES CE MOIS-CI POUR «LES EXPOS DU CHÂTEAU»

Cette 2^e exposition de la saison « Des Expos du Château » met à l'honneur un nouvel univers artistique, riche en matières, en formes et en émotions, à travers les œuvres de Claude Bellisson et Laurence Nicod.

ARTS

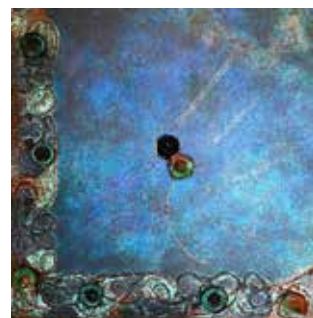
GRÉOUX-LES-BAINS



CLAUDE BELLISSON - Artiste peintre

Originaire de haute-Loire Claude Bellisson ne suit pas d'études d'art et pourtant il fera sa toute première exposition en 1992. Sa peinture aborde le motif pictural comme trace artificielle d'un instant vécu, d'un souvenir, en passant de la photographie aux pigments. En effet, ses peintures découlent de photos prises lors de ses voyages ou de ses promenades quotidiennes qui, par leur nombre, constituent une banque d'images dans laquelle il vient puiser après quelques temps. Lorsqu'il décide d'engager le travail de peinture, l'artiste n'est plus là où l'image a été prise : elle se trouve confrontée à la mémoire et à ce qu'elle entraîne à savoir une perte de détail, de notion de distance, de couleurs et cela malgré la trace enregistrée par la photographie. Entre celle-ci et la peinture qui la « reprend » des variations s'immiscent, le cadrage s'altère, le paysage se noie dans une atmosphère empreinte de réminiscence pour se retrouver face à la transformation d'une réalité banale en fiction poétique.

«Pour moi la peinture ouvre des portes sur un autre monde, un monde opposé au monde réel, un paradis à la fois proche et éloigné de nous, un monde inconnu, étrange, c'est quelque chose et ce n'est rien.»



LAURENCE NICOD - Artiste peintre

Née à Lyon en 1965 et installée en Haute-Savoie depuis plus de 25 ans, Laurence Nicod est une artiste peintre professionnelle inscrite à la Maison des Artistes et référencée Artprix et I-CAC.

Son parcours est marqué par une vocation artistique affirmée dès l'enfance qu'elle approfondit plus tard à l'école d'art de Lyon. Après une parenthèse de plusieurs années consacrées à sa vie familiale, elle revient pleinement à la création, développant un travail abstrait puissant, centré sur l'émotion et la matière. Laurence Nicod explore une peinture en relief où textures, pigments et lumière dialoguent. Son oeuvre est une véritable alchimie : la matière y devient vibration, la couleur énergie, et chaque toile une expérience sensorielle intense. Elle transforme les contrastes, ombre et lumière, fragilité et puissance, en compositions vivantes qui invitent le spectateur à ressentir plus qu'à simplement regarder. Son travail interroge la mémoire des lieux et des corps, les traces invisibles laissées par le temps et par nos passages. À travers ses expositions, conçues comme de véritables respirations, elle propose une immersion sensible où le regardeur devient acteur de sa propre résonance intérieure.

Artiste reconnue sur la scène nationale et internationale, elle a exposé en France, en Belgique, en Suisse, aux États-Unis, aux Émirats arabes unis et en Chine. Lauréate de nombreux prix internationaux, dont l'International Prize Artist of the Year 2025 à Florence et plusieurs distinctions en 2024 (Italie, Espagne, Luxembourg), elle affirme aujourd'hui une signature artistique forte et identifiable. L'univers de Laurence Nicod est celui d'une peinture vivante, vibrante, où la matière devient langage et la couleur, émotion pure.



LES EXPOS DU CHÂTEAU

Du samedi 4 au dimanche 26 avril 2026

Château des Templiers - Gréoux-les-Bains

Ouverture du lundi au vendredi de 14h à 18h | Le samedi et le dimanche de 10h à 18h - Entrée libre
Les artistes seront présentes tout au long de l'exposition, à tour de rôle, afin de vous présenter leurs oeuvres.

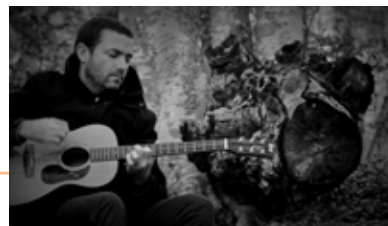
Vernissage le vendredi 3 avril à 18h.

A LA RENCONTRE DE DEWIS MIRA A L'OCCASION DE LA SORTIE DE SON NOUVEL ALBUM



TERRITOIRE

Rien que pour vous Dewis Mira s'est prêté au jeu de l'interview pour vous parler de son nouvel album «Ars Moriendi» (L'Art de mourir).



Mouv'in : «Votre nouvel album s'appelle *Ars Moriendi* (L'Art de mourir). C'est un titre qui interpelle ! Pourriez-vous nous expliquer ce qu'il signifie pour vous et pourquoi ce thème vous tient à cœur ?

Dewis Mira : Il s'agit d'une pratique spirituelle répandue notamment en Europe, et principalement entre le XV^e et le XVII^e siècle. Il s'agissait de **ne pas simplement se laisser surprendre par la mort** et d'attendre de voir, mais au contraire de s'y préparer. Ainsi, vivre et mourir ne faisaient plus qu'un, puisque vivre était aussi se préparer à mourir dignement, humblement, sans honte. Ce fut donc la trame, le fil conducteur de ce nouvel opus. Finalement, chaque journée vécue n'est-elle pas également un jour où l'on se meurt un peu plus ? Le monde actuel semble vivre dans ce faux-semblant où la mort serait occultée, se faisant surprendre violemment un soir... Notre éphémérité ne serait-elle pas finalement l'occasion d'apprécier la vie, la puissance de l'instant ? **Vivre en tenant compte de la trace que nous souhaitons laisser** n'amène-t-il pas à davantage de virtuosité, de sagesse, de conscience ? Autant de sujets que je confronte ici au discours dit « moderne ».

Mouv'in : Votre musique va à contre-courant de la consommation rapide. Est-ce une invitation à prendre un vrai moment pour soi ?

Dewis Mira : Je pense que **toute belle chose demande du temps, de l'attention**. Qu'il s'agisse d'une expérience, d'amour, de travail, de création ou de quelconque aspect de nos existences. C'est un peu la dualité quantité versus qualité. En ce qui me concerne, il n'y a pas photo ! Cette société du spectacle (réf. à Guy Debord), du rendement, de la superficialité, de la manipulation au service du capitalisme et du pouvoir, nous vole notre humanité dans une quasi-indifférence générale ! Quand même l'art est touché au plus profond, c'est un signe significatif qu'il ne faut pas ignorer. Je tente ici de ramener du sens au propos, de la profondeur. **Chaque titre du disque est une pièce avec son propre développement**, et qui cependant est une pièce fondamentale de l'œuvre finale. **Tout est pensé pour créer une réelle expérience, un voyage intérieur**, qui bien sûr ne s'offre qu'à celles et ceux qui prendront le temps de s'y attarder dans un moment unique : celui que l'on prend pour soi.

Mouv'in : On sent un amour profond des mots. Comment naît une chanson ?

Dewis Mira : Effectivement, les mots sont prépondérants dans mes créations, et c'est de plus en plus le cas. Quand le bavardage cesse et que les mots véritables cherchent à traduire ce que ressent l'âme humaine, la magie opère et les messages passent. Concernant ma créativité, **j'essaie surtout de ne pas tomber dans le piège d'une quelconque méthode ou habitude**. Il faut se laisser surprendre, et dans le même temps, apprendre à favoriser ses moments d'inspiration. Ce que nous vivons constitue, à chaque instant de nos existences, ce que nous sommes et ce que nous deviendrons ! Il ne faut pas s'y tromper ! En ce qui me concerne, **je tente, contre vents et marées, de fuir le droit chemin de la normalisation endoctrinante et réductrice**, visant plutôt l'ascèse et la construction. Nature, philosophie, poésie, musique, travail manuel, culture nourrissent mon quotidien, et donc mes œuvres, loin du tumulte ambiant.

Mouv'in : L'album ne compte que sept morceaux. Un choix d'aller à l'essentiel ?

Dewis Mira : Eh bien, comme nous l'avons évoqué plus haut, il ne s'agit pas ici de formats commerciaux standardisés autour des fameuses trois minutes... **Chaque œuvre constituant le disque a son propre développement**, et celles-ci s'étalent souvent entre cinq et huit minutes. Nous avons donc un album dont la durée totale est de 45 minutes, ce qui fait donc, au final, une création assez longue en réalité. Et puis, avec ces sept titres, il se formait comme une évidence : ils constituaient une substance idéale pour remettre en lumière cette fabuleuse tradition ancestrale de l'*Ars Moriendi*.

Mouv'in : Votre single *Le Signal* est très rythmé. Retrouve-t-on cette énergie sur scène ?

Dewis Mira : Cela dépend des tournées, je suppose. Pour la tournée à venir, il s'agira plutôt de **concerts intimistes**. Un concept de concerts littéraires, présentant les titres tels qu'ils ont été composés à l'origine, ainsi que des lectures de poèmes tirés d'un recueil qui est sur la planche, et qui devrait finir par sortir d'ici quelque temps. **Je souhaite ici quelque chose d'authentique, proche du public, créer une connexion dans son plus simple appareil**.

Mouv'in : *Vivre & mourir chaque jour* semble central. Qu'est-ce qui vous pousse à créer ?

Dewis Mira : Pour commencer, je dirais que le mot « matin » est très intéressant ici. Durant les six années de création de ce disque, j'ai vécu et travaillé la nuit ! Hors du temps, de l'époque, des contraintes et du bruit. Une quasi-retraite, continuant à guetter depuis ce pas de côté nécessaire. Ce qui me pousse vers cette force créatrice n'est peut-être pas aisé à décrire à ceux qui ne sont pas dans la créativité. Je dirais qu'il s'agit d'**une force, d'une mission, quelque chose de plus grand que moi** qui me pousse à créer malgré tout. Les idées fusent, le regard s'affûte, créer comme respirer en espérant que les messages passent, qu'ils résonnent au creux des mondes intérieurs de certaines âmes.

Mouv'in : Vous êtes un artiste du Sud de la France. Est-ce que votre région, ses paysages ou son ambiance influencent votre façon d'écrire ou de composer ?

Dewis Mira : Très probablement d'une façon ou d'une autre. **Nous sommes notamment le fruit de nos expériences**. Je suis né à Manosque et j'ai toujours vécu dans le département, à quelques échappées près, bien qu'ayant pas mal bourlingué par ailleurs. Je ne me restreins à rien : les paysages, une effluve, une ombre, une actualité, une rencontre, la société, **tout peut être déclencheur de créativité**.

Mouv'in : En trois mots, comment décririez-vous l'ambiance de cet album à quelqu'un qui ne vous a jamais écouté ?

Dewis Mira : *Beauté, sombre, émotion*.

Mouv'in : Votre moment préféré de la journée pour écrire ?

Dewis Mira : La nuit, sans aucune hésitation. Me voici tel le gardien des clés. Mes contemporains renoncent enfin, je peux donc m'éveiller, prendre soin, vivre, créer. »



Écouter l'album :

<https://www.fanbase.to/vMpYT5iu>

Site Dewis Mira : <https://dewismira.webador.fr>

Boutique : <https://payhip.com/dewismira>

Facebook : Dewis Mira

Youtube : <https://www.youtube.com/@dewismira>

AGENDA DES EXPOSITIONS D'AVRIL

BANON	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
BANON	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Les Archives entrent en scène >14/11/2027	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Inspé	Art	Exposition «Résolument séries»>27/04/2026	...	☎ 04 13 55 23 61
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Histoire	Exposition - Métiers d'autrefois >11/09/2026	...	☎ 04 92 36 75 00
FORCALQUIER	Musée municipal	Photos	«Des visages forcalquiérens» > 30/04/2026	...	☎ 04 92 70 95 79
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Histoire	Gréoux d'autrefois... > 31/12/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Château	Divers	Les Expos du Château du 04/04 au 26/04/2026	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Nature	Expo : observons les oiseaux > 16/05/2026	...	☎ 04 92 70 50 69
MANE	Salagon	Histoire	Expo permanente : Traces au Prieuré de Salagon	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Nature	Expo, «En Forêt , de la gestion à l'évasion»	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Culture	Expo, «Varitions Rouges» de Yves Zurstrassen	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Culture	Expo, «Etonnants médicaments»	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Vivre ensemble à Manosque > 11/04/2026	...	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Pl de la mairie	Culture	Les Trésors Cachés de Manosque >31/05/2026	...	☎ 04 92 72 16 00
ORAISON	Médiathèque	Culture	Poésie de Romain Selsis > 04/04/2026	...	☎ 04 92 78 70 82
QUINSON	Musée de Préhistoire	Histoire	Expo-dossiers «Echos du bronze»> 15/12/2026	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée de Préhistoire	Histoire	«Sors de ta Réserve»> 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

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 



LUNDI 30 MARS

DIGNE LES BAINS	Lycée PG de Gennes	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier "Le corps en mouvement"(tous les lundis)		☎ 04 92 32 55 18
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Concours	Concours photo >13/05/2026	...	☎ 04 92 36 75 00
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins > 30/04/26	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
SISTERON	Maison de l'Entr	Emploi	Sister'on recrute !	14H-17H	☎ 04 92 33 18 00

MARDI 31 MARS

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
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier prévention mobilité 65 ans et plus	14H-16H	☎ 04 92 32 55 18
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier - Esprit critique et poisson d'avril > 05/04		☎ 04 92 31 28 49
SAINTE-TULLE	Théâtre H-Fluchère	Sortie	Spectacle: Ça cartonne	20H30	☎ 04 92 70 35 21
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Sortie	Karoké des séniors (+de 60ans)	14H	☎ 04 92 70 96 97
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Danse	TamUjUntU	20H30	☎ 04 92 64 27 34
Oraison	Salle Bruneteau	Activité	Ateliers AFDC Sophrologie gratuit	14H30-17H	☎ 07 75 73 41 77

MERCREDI 1 AVRIL

FORCALQUIER	Salle de la mairie	Loisirs	Tarot (tous les mercredis)	14H-17H	☎ 07 78 39 10 68
Oraison	Salle Bruneteaud	Activité	Après midi jeux en famille	14H-16H30	☎ 06 98 99 99 54
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club de lecture «Fais pas genres»	18H30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Conférence - Influenceurs	17H30	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Histoire sous les toits : les poissons !	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Jeu - E.M.I.SSAIRE	14H-16H	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux vidéos	14H-18H	☎ 04 92 74 10 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Danse	TamUjUntU	19H	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Théâtre J le Bleu	Danse	Urdimbre	14H/17H	☎ 04 92 70 35 21
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découverte de Salagon tous merc.	10h30-11h30	☎ 04 92 75 70 50

JEUDI 2 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Hugo à Gogo	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
VOLONNE	salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence Odalys	Activité	Cours de Yoga (tous les jeudis)	17H15	☎ 06 74 42 66 45
MANOSQUE	AMPRA	Sortie	La dictée pour tous sur inscription	14H - 16H	☎ 04 92 72 22 28

VENDREDI 3 AVRIL

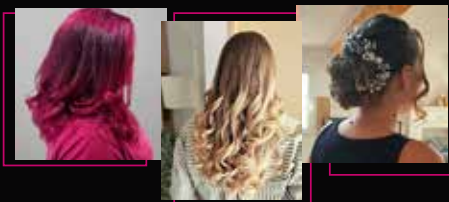
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (Les vendredis >23/12/2026)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
SAINT MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Les Presque Ça	19H30	☎ ...
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier : Entraîner sa mémoire	14H-16H	☎ 04 92 32 55 18
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Conte	L'accent fantôme	20H30-22H	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Sortie	Spectacle musical - Phanee de Pool	20H30	☎ 04 92 30 87 10



SAMEDI 4 AVRIL

ORAISON	Centre ville	Sortie	Marché de producteurs > tous les samedis	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Zawia Fama	19H30	☎ ...
ORAISON	Salle Paul Rety	Sortie	Découverte marionnettes	14H-16H30	☎ 06 98 99 99 54
ROUMOULES	Pl. de la Blachette	Concert	Afrasonic et Tzilla	20H-23H50	☎ 07 72 21 10 43
FORCALQUIER	Espace culturel	Musique	Concert de Solann à Forcalquier	20H30-22H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Escape Game - Panique dans la bibliothèque	10H30	☎ 04 92 31 28 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Histoires du 1er	10H30	☎ 04 92 70 50 69
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Musique	Louise O'Sman en concert au Mouton Noir	19H	☎ 06 78 66 52 42
ORAISON	Gymnase	Sortie	Roller Disco Carnaval Party	18H30	☎ 06 04 14 98 46
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Stages danses variées (Samba, Tzigane, Afro...)	...	☎ 04 92 31 51 80
SISTERON	Musée Gallo Rom.	Activité	Lectures fleuries de 3 à 7 ans	14H - 17H	☎ 04 92 61 58 40



Coiffeuse à domicile
Femmes, Hommes, Enfants
Manosque et alentours
Tél. 07 62 07 49 11



 Hair by Laura Coiffure à Domicile
 hairbylaura04

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

-30% sur la
10^e prestation

Soins inclus
dans le
forfait coiffure !

NOUVEAUTÉ

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

DIMANCHE 5 AVRIL

SAINT MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Chasse aux œufs de Pâques	14H30	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
PEYRUIS	Le barteu	Sortie	Après-midi dimanche autrement au Barteu	15H-18H30	☎ 04 86 49 01 11
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Musique	Concert - Odyssey & Legacy	17H	☎ 04 92 31 52 36
VILLENEUVE	Devant la poste	Sport	Course Vilo Novo 2026	9H40	☎ 06 07 97 22 07
MANE	Salagon	Activité	D'œufs-ci de-là	13H-17H30	☎ 04 92 75 70 50
MOUSTIERS	Stade de Foot	Activité	Fête & brocante du Comité des Fêtes	10H	☎ 06 33 17 36 92
ESPARRON VERDON	Rue de la Barque	Sortie	Vide grenier	Journée	☎ 06 99 46 87 46
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Pâques au Musée : Atelier Tir (sur résa)	Dès 14H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Pâques au Musée : Atelier Découverte du feu	Dès 15H30	☎ 04 92 74 09 59

LUNDI 6 AVRIL

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	voir programme sur site centre Astro	14H30	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Jouez avec la Préhistoire !	10H - 11H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Pâques au Musée : Atelier Tir (sur résa)	Dès 14H	☎ 04 92 74 09 59



Beaux Regards

OPTICIEN LUNETIER

Hommes - Femmes - Enfants

**LANCEMENT DE L'OFFRE
DE PARRAINAGE***

1 parrainage = 20 €

Parrainez jusqu'à 10 personnes = 200 €

Parrainez, cumulez, profitez !

* Voir modalités en magasin



Conseils - Montures - Solaires - Lentilles - Accessoires

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



LUNDI 6 AVRIL (suite)

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
MONTLAUX	Salle des fetes	Sortie	Marché de producteurs en musique	18H	☎ 06 41 48 22 17
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Pâques au Musée : Atelier Découverte du feu	Dès 15H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59

MARDI 7 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (Les mardis >23/12/2026)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
MANOSQUE	PROMAN	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE-LES-BAINS	Diniapolis	Culture	Co-dev Entr'elles	9H-12H	☎ ...
SAINT-GENIEZ	...	Nature	Inventaire papillons de nuit printaniers	20H30	☎ 04 42 20 03 83
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Sortie	Pling-Klang - Inclassable	20H30	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle Bruneteau	Atelier	AFDC04 Atelier sophrologie	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77



**Jusqu'au
30 avril 2026**

**Profitez de
-10%
de remise
sur les Pergolas
Biodimatiques**
Protège du soleil
et des intempéries



ADP FERMETURES
FABRICANT - INSTALLATEUR REGIONAL



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

Usine : 76 allée du Canal
04150 Les Mées
Tél. 04 88 24 00 00
Boutiques : Barcelonnette | Allos
Showroom Manosque :
439 Avenue Pompidou
adpfermeturesbureau@outlook.fr
www.adpfermetures.net

PRIX DIRECT USINE COMPAREZ, VOUS VERREZ !

MERCREDI 8 AVRIL

MANOSQUE	Médiathèque	Lecture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
FORCALQUIER	Salle de la mairie	Loisirs	Tarot (tous les mercredis)	14H-17H	☎ 07 78 39 10 68
Oraison	Salle bruneteaud	Activité	Course de puzzles	14H-16H30	☎ 06 98 99 99 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Sortie	Pling-Klang - Inclassable	19H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Atelier Yoga Enfants	11H-12H	☎ 04 92 31 51 80
QUINSON	...	Culture	Découverte de Quinson à travers 8 siècles	10H-12H30	☎ 04 92 74 01 12
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découverte de Salagon tous merc.	10h30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Chic Cosmétique (sur résa)	14h30	☎ 04 92 75 70 50

JEUDI 9 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GREOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Frère d'âme	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
VOLONNE	salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Sortie	Pling-Klang - Inclassable	20H30	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Théâtre J-le-Bleu	Musique	Concert : carte blanche aux musiques actuelles	20H	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Musique	Concert Accentu	16H30-18H	☎ 06 88 58 52 65
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Conférence - Le web	18H	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Ctre c René Char	Sortie	Spectacle «Luna Negra»	19H	☎ 04 92 30 87 10
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Dans la forêt lointaine (sur résa)	10h30	☎ 04 92 75 70 50

VENDREDI 10 AVRIL

GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Sortie	Greoux in Corsica 2026 >12/04/2026	Journée	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Li Bouco Fino et I Campagnoli	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
ENTREPIERRES	Salle communale	Culture	Lecture d'archives «La vie rurale...»	19H-21H	☎ 06 62 41 99 67
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Rencontre littéraire avec Jérôme Loubry	17H	☎ 04 92 70 50 69



Le TRÈFLE
FOOD TRUCK

☎ +33 7 61 00 66 09 📍 Letrefle_foodtruck

Du Lundi au Vendredi de 09 H à 17 H
ZI Saint-Maurice, Pl. de l'Encas, 04100 MANOSQUE

Plat du jour / Burgers / Sandwichs / Spécialités portugaises

VENDREDI 10 AVRIL (suite)

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier : Entraîner sa mémoire	14H-16H	☎ 04 92 32 55 18
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Atrium	Brocante	Brocante La Claire Fontaine	Journée	☎ 04 92 31 50 41
MANOSQUE	Médiathèque	Sortie	Club ciné	16H30	☎ 04 92 74 10 54
LAURIS	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Sortie	Greoux in Corsica 2026 >12/04/2026	Journée	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Li Bouco Fino et I Campagnoli	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
ENTREPIERRES	Salle communale	Culture	Lecture d'archives «La vie rurale...»	19H-21H	☎ 06 62 41 99 67
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Rencontre littéraire avec Jérôme Loubry	17H	☎ 04 92 70 50 69
MANOSQUE	Salle des Fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2026 >12/04/2026	17H-21H	☎ ...
MANOSQUE	Théâtre J le Bleu	Musique	Week-end Musical - Racontez-moi Haydn	20H30	☎ 04 92 70 35 21

SAMEDI 11 AVRIL

DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Atrium	Brocante	Brocante La Claire Fontaine	Journée	☎ 04 92 31 50 41
LAURIS	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10
MANOSQUE	Salle des Fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2026 >12/04/2026	11H-21H	☎ ...
ORAISON	Centre ville	Sortie	Marché de producteurs > tous les samedis	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ESTOUBLON	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	14H30	☎ 04 92 34 52 31
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Sortie	Au théâtre ce samedi «clin d'oeil à Sacha Guitry»	14H30-16H	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Sortie	Non, Tchekov n'est pas triste!	20H30	☎ 06 45 16 91 61
SAINT-GENIEZ	...	Nature	Balade à l'écoute des oiseaux	8H	☎ 04 42 20 03 83
ST-ÉTIENNE-LES-O	...	Musique	Concert hors-saison : violon et santour	17H	☎ 04 92 75 10 02
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Musique	Concert symphonique «OPUS»	20H30	☎ 04 92 30 87 10

Salon & Vins Saveurs

7^e Édition



Au profit des œuvres du
LIONS Club Manosque



*Gratuit pour les enfants accompagnés.
5€
l'entrée
pour tout
le
week-end

ATTENTION
Nouveaux horaires !

Du 10 au
12 avril
2026

Horaires
d'ouverture

Ven 17 h/21 h
Sam 11 h/21 h
Dim 11 h/18 h

SAMEDI 11 AVRIL (suite)

MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Activité	Contes et gravure	15H-17H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Greoux in Corsica - Feli	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
SISTERON	Espace Chantereine	Activité	Journée des Familles	10H-17H	☎ 06 70 76 96 00
MANOSQUE	Médiathèque	Musique	Plein feu sur... la musique de chambre	16H-17H	☎ 04 92 74 10 54
ORAISON	Salle du Mistral	Activité	Repair café	9H-12H	☎ 04 92 70 77 80
MANOSQUE	La Capsule MJC	Activité	Repair café	14H-17H	☎ 04 92 72 19 70
ST-JULIEN-D'ASSE	Salle communale	Sortie	Vente de livres d'occasion à tout petit prix !	10H-17H	☎ 06 74 63 63 52
SAINT-AUBAN	Place Pechiney	Brocante	Vide greniers à Saint-Auban	6H-14H	☎ 06 68 64 03 15
MANOSQUE	Théâtre J le Bleu	Musique	Week-end Musical - Musique de chambre	20H30	☎ 04 92 70 35 21
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Lucia, le secret des étoiles filantes	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Chamego Bom	19H30	☎ ...
MANOSQUE	MJC	Activité	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...

DIMANCHE 12 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	Complexe sportif	Brocante	Grand vide-grenier du Printemps	Journée	☎ 06 71 75 36 19
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
QUINSON	Salle l'Emancipatrice	Activité	Stage de danse contemporaine >12/04/2026	11H	☎ 06 07 52 32 60
MANOSQUE	Salle des Fêtes	Sortie	Salon vins et saveurs 2026 >12/04/2026	11H-18H	☎ ...
PEYRUIS	Le barteu	Sortie	Après-midi dimanche autrement au Barteu	15H-18H30	☎ 04 86 49 01 11
PEYRUIS	Le barteu	Musique	Les dimanches musicaux du Barteu	17H-19H	☎ 06 95 08 68 33
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Sortie	Pièce de théâtre : Eva Péron Eva Péron	14H30	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Sortie	Pièce de théâtre : Mamie Luger	17H - 18H30	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Greoux in Corsica - Meridianu	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace J Escanez	Sport	Le printemps de la Randonnée	...	☎ 06 31 00 36 61
VILLENEUVE	...	Sport	Randonnée de la roche amère 2026	...	☎ 06 63 60 16 03
PEYRUIS	Ruines du Château	Sport	Val de Durance Trail 2026	...	☎ 06 82 56 00 62
ST-JULIEN-D'ASSE	Salle communale	Sortie	Vente de livres d'occasion à tout petit prix !	10H-17H	☎ 06 74 63 63 52
DIGNE-LES-BAINS	Parking Intermarché	Brocante	Vide-greniers à Intermarché	8H-16H	☎ 06 08 01 85 21
PIERREVERT	Caveau de la Frache	Concert	Jazz au caveau de la Frache à Pierrevert	17H30	☎ 06 82 01 50 64

LUNDI 13 AVRIL

FORCALQUIER	Salle B Fontaine	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59

MARDI 14 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Voir programme site Centre Astro	14H30	☎ 04 92 76 69 69
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux vidéos	14H-18H	☎ 04 92 74 10 54
ORAISON	Salle Bruneteau	Atelier	Atelier AFDC04 Aide compétude dossier MDHP	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Théâtre	Montage express : 3 troupes se succèdent	17H-18H	☎ 06 45 16 91 61
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier fouilles (sur résa)	14h30 - 16h	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	11H30	☎ 04 92 74 09 59

MERCREDI 15 AVRIL

MANE	Salagon	Sortie	Atelier Impression Monotype	14H30	☎ 04 92 75 70 50
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Voir programme site Centre Astro	Dès 11H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Concert	Les Concerts du mercredi - A travers les mondes	18H30-20H	☎ 06 87 73 54 74
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Matinée Zen : Atelier Mandala, Espace Snoezelen	10H-12H	☎ 04 92 74 10 54
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découverte de Salagon tous merc.	10h30-11h30	☎ 04 92 75 70 50



R
04860
Pierrevert

LAURENT RAMBICUR
FAÇADES & MAÇONNERIE

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



L Rambicur Façades



JEUDI 16 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Lucia, le secret des étoiles filantes	11H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le Soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier fouilles (sur résa)	14h30 - 16h	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	11H30	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Contes de graines	10h30	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier fouilles (sur résa)	14h30 - 16h	☎ 04 92 74 09 59

VENDREDI 17 AVRIL

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	voir programme site centre astro	...	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	John Chris Meyer and The Mood Trackers	19H30	☎ ...
PEYRUIS	Peyruis Soir Foyer	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
QUINSON	...	Culture	Découverte de Quinson à travers 8 siècles	10H-12H30	☎ 04 92 74 01 12
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Conférence littéraire	18H-19H	☎ 04 92 74 10 54
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Musique	Graal en concert au Mouton Noir	19H	☎ 06 78 66 52 42
PEYRUIS	Salle Saint-Donnat	Activité	Initiation à l'automassage	14H-17H	☎ 04 92 33 21 00
VALENSOLE	Salle de cinéma	Culture	L'hist.des relations France /Espagne depuis 1700	18H30-20H	☎ 06 86 47 13 12
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Tournoi jeu vidéo : Nintendo SWITCH Sports	15H-17H	☎ 04 92 74 10 54
DIGNE-LES-BAINS	Centre c René Char	Théâtre	Workshop Théâtre (OFF)	19H-20H	☎ ...
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59

SAMEDI 18 AVRIL

MOUSTIERS	Centre village	Sortie	Festival Africain :TouKKouleurs #4 >19/04/2026	16H	☎ 06 88 51 40 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline avec Crystal musette	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Concert	Voyage musical - concert caritatif	18H30-20H	☎ 06 20 39 31 41
CLUMANC	...	Culture	Festival Asse Arcadie > 20/09/2026	...	☎ 06 29 05 35 06
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	A la découverte du système solaire	17H30	☎ 04 92 76 69 69

SAMEDI 18 AVRIL (suite)

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Bekar	19H30	☎ ...
ORAISON	Salle de l'Eden	Activité	AFDC Journée des petits bonheurs	14H	☎ 07 75 73 41 77
ORAISON	Salle de l'Eden	Spectacle	AFDC Spectacle «Elemental»	21H	☎ 07 75 73 41 77
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier Brain Ball	10H15	☎ 06 13 13 65 52
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club manga	14H-17H	☎ 04 92 74 10 54
LA TOUR D'AIGUES	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10

DIMANCHE 19 AVRIL

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	3,2,1 Décollage !	14H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	16H	☎ 04 92 76 69 69
CORBIERES	Salle multi activités	Sortie	Loto de l'Oustau Per Touti	Journée	☎ 06 74 82 12 89
DIGNE-LES-BAINS	Parking Intermarché	Brocante	Vide-greniers à Intermarché	8H-16H	☎ 06 08 01 85 21
MOUSTIERS	Centre village	Sortie	Festival Africain : TouKKouleurs #4	10H	☎ 06 88 51 40 90
PEYRUIS	Place Fauchier	Sport	2ème Cyclo Rétro	8H	☎ 06 67 33 73 40
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Sortie	3ème Salon toutes collections	Journée	☎ 06 67 10 51 95
ENTRAGES	...	Nature	Balade botanique à Entrages	10H-12H	☎ 06 80 24 71 33
REILLANNE	Eglise	Musique	Concert de polyphonies corses «U Caminu»	17H30-19H	☎ 06 74 66 79 46
PUIMOISSON	Salle Polyvalente	Culture	Lectures Gourmandes avec Jean Pascal Collegia	15H30	☎ 06 83 20 45 91
LES MÉES	Salle des fêtes	Activité	Poker Tournoi caritatif Sébastien Moroso	8H30	☎ 06 03 82 08 34
ST JEANNET	Village	Activité	Rando Vallée de St Jeannet	Dès 9h	☎ 06 13 40 30 86
LA TOUR D'AIGUES	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59

4ème édition du festival africain à Moustiers-Sainte-Marie



Moustiers TouKKouleurs

18 & 19 AVRIL

Programme complet



Contes
Ateliers - Jeux
Concerts - Marché
Repas

Infos : 06 88 51 40 90 - moustiers.fr

LUNDI 20 AVRIL

QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59

MARDI 21 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Voir programme site centre Astro	...	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	11H30	☎ 04 92 74 09 59
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Club de lecture	18H-19H	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux de société	9H30	☎ 04 92 74 10 54
ORAISON	Salle Bruneteau	Atelier	AFDC04 Cafe causettes et accueil	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier fouilles (sur résa)	14h30 - 16h	☎ 04 92 74 09 59

COLLINES DE PROVENCE

Parfumeur Botaniste



OLIVIERS & CO
MANE . FRANCE

GRANDE BRADERIE

Les 24 - 25 - 26 AVRIL

A la boutique usine de Mane

Ouverture non-stop de 10h30 à 18h30

Jusqu'à
70%
de remise



MERCREDI 22 AVRIL

MANOSQUE	La Capsule MJC	Activité	Atelier/Concert : Mtoulou fait son safari musical	14H30	☎ 04 92 72 19 70
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Impression Monotype	14H30	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59

JEUDI 23 AVRIL

MALIJAI	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Poétique Quand le Coq Chanta	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
VOLONNE	salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier fouilles (sur résa)	14h30 - 16h	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	11H30	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Dans la forêt lointaine (sur résa)	10h30	☎ 04 92 75 70 50

VENDREDI 24 AVRIL

PEYRUIS	Salle des fêtes	Activité	Dictée en commun	14H30	☎ ...
ALLEMAGNE-EN-PCE	Village	Sortie	Fête de la Saint Marc >01/05/2026	...	☎ 06 70 62 83 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Théâtre	Cuisine et dépendances	21H	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
MANE	Collines de Pvce	Sortie	Braderie Collines de Pvc - Olivier & Co > 26/04	10H30-8H30	☎ 04 92 76 57 62
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Découverte du feu	11h45-12h45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier Tir (sur résa)	10h30/11h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Viste ludique «Si j'étais un préhisto»	16h-17	☎ 04 92 74 09 59

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2026

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 24 AVRIL

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



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



VENDREDI 24 AVRIL (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme site Centre Astro	...	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Le soleil, une étoile à découvrir	14H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Vac. de printemps Atelier modelage (sur resa)	14H-15h	☎ 04 92 74 09 59
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Petit Tonnerre + Ouais	19H30	☎ ...
QUINSON	...	Culture	Découverte de Quinson à travers 8 siècles	10H-12H30	☎ 04 92 74 01 12
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux de société	9H30	☎ 04 92 74 10 54
FORCALQUIER	Salle Pierre Michel	Sortie	Concert conférence avec Marc Vella	20H30	☎ 07 67 23 84 92
CUCURON	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10

SAMEDI 25 AVRIL

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme site Centre Astro	16H	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Flox + Mattay	19H30	☎ ...
CADENET	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10
L'ESCALE	Médiathèque	Culture	Café lecture	10H	☎ 04 65 35 00 33
LARDIERS	Salle des fêtes	Musique	Canta et Counta d'Eici et D'Eila	18H	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule MJC	Musique	Concert : électro light party #4	20H30	☎ 04 92 72 19 70
CORBIÈRES	Salle Multi Activités	Culture	Soirée crêpes & karaoké	19H	☎ 06 24 88 31 62
CÉRESTE	Village	Sortie	Fête de la Saint Georges >26/04/2026	...	☎ ...
MANOSQUE	Médiathèque	Culture	Lecture animée : dehors - dedans	10H30	☎ 04 92 74 10 54
QUINSON	Salle Polyvalente	Culture	Salon du livre 2026 «Plumes et Accords »	10H-18H	☎ 06 80 22 33 32
MANE	Salagon	Culture	Week-end langue des signes et botanique	10H30-17H	☎ 04 92 75 70 50
FORCALQUIER	...	Sport	WTF Backyard (Trail)	Journée	☎ ...
MANE	Collines de Pvce	Sortie	Braderie Collines de Pvc - Olivier & Co > 26/04	10H30-8H30	☎ 04 92 76 57 62

DIMANCHE 26 AVRIL

SAINT MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Plénitude étoilée	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	3,2,1, décollage !	14H30	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salagon	Culture	Week-end langue des signes et botanique	14H30-16H	☎ 04 92 75 70 50
SOURRIBES	OT de Sisteron	Nature	Balade ornitho	8H30-11H	☎ 06 15 61 28 55
SAINT-JURS	Médiathèque	Nature	Découvertes des plantes sauvages	10H	☎ 04 92 74 48 25
CADENET	...	Festival	Le Grand Ménage de Printemps > 26/04	...	☎ 07 81 60 54 10
MANE	Collines de Pvce	Sortie	Braderie Collines de Pvc - Olivier & Co > 26/04	10H30-8H30	☎ 04 92 76 57 62
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Rando. et visite grotte	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59

DIMANCHE 26 AVRIL

FORCALQUIER	...	Nature	Fête des Jardins 2026	Journée	☎ 09 81 52 71 96
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique	Musiques à Pauline - Justyne Band	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08
Oraison	Places de la ville	Brocante	Vide grenier	Journée	☎ 06 19 71 68 09
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl de la Résistance	Brocante	Vide greniers à Château-Arnoux	6H	☎ 06 68 64 03 15
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	☎ 06 84 80 97 30

LUNDI 27 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier "Le corps en mouvement"(tous les lundis)		☎ 04 92 32 55 18
VINON SUR VERDON	Av de la libération	Don	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90

MARDI 28 AVRIL

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	L'Arbre à sang	20H30	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	...	Culture	Festival Numéro Zéro 03/05/2026	9H	☎ 07 69 82 85 28
Oraison	Salle Bruneteau	Atelier	AFDC04 Devenir son meilleur soutien	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77

MERCREDI 29 AVRIL

MANOSQUE	Médiathèque	Lecture	Histoire sous les toits	16H	☎ 04 92 74 10 54
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Sortie	Voir programme site Centre Astro	...	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découverte de Salagon tous merc.	10h30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Médiathèque	Activité	Jeux vidéos	14H-18H	☎ 04 92 74 10 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	L'Arbre à sang	19H	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Médiathèque	Culture	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	☎ 04 92 75 72 41
FORCALQUIER	Médiathèque	Activité	Tournoi de jeu vidéo sur Overcooked 2	10H-12H	☎ 04 92 75 72 41
MANE	Salagon	Sortie	Atelier de plantes médicinales	14H30	☎ 04 92 75 70 50

JEUDI 30 AVRIL

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	Concert	Pulsatilla + Amazonita	19H30	☎ ...
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Le Misanthrope de Molière	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
VOLONNE	salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Musique	Concert - Joanda	19H	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Conférence - L'histoire du château de Puimoisson	18H	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Théâtre J le Bleu	Théâtre	Je m'appelle Georges...et vous?	20H30	☎ 04 92 70 35 21
MANE	Salagon	Sortie	Atelier Contes de graines	10h30	☎ 04 92 75 70 50

— VENDREDI 1 MAI

MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins > 30/09/26	10H-19H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Sortie	Foire de Greoux	Journée	☎ 04 92 78 01 08
MONTFORT	...	Sport	La triple boucle de Montfort	8H-16H	☎ 04 92 64 02 90
SISTERON	Plan d'eau	Sport	Trail La Perce-Roche #6	7H30	☎ ...
MOUSTIERS	Centre village	Brocante	Vide grenier du 1er Mai	Journée	☎ 06 71 88 25 78

— SAMEDI 2 MAI

ORAISON	Centre ville	Sortie	Marché de producteurs > tous les samedis	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
SISTERON	Cathédrale	Musique	Robin Maxime en concert	18H	☎ ...
LES MÉES	...	Sport	Trail et Nordique des Pénitents	7H	☎ ...

— DIMANCHE 3 MAI

VALERNES	Place de l'Eglise	Nature	Fête du jardin et du développement durable	10H-18H	☎ 06 83 49 52 43
-----------------	-------------------	--------	--------------------------------------------	---------	------------------



MANOSQUE CAISSES À SAVON

PLACE DU DR JOUBERT • À PARTIR DE 11H

DIM 10 MAI



NOMBREUSES
RÉCOMPENSES
À GAGNER !

**ANIMATION FÊTE FORAINE
RESTAURATION SUR PLACE**

INSCRIPTION À PARTIR DU MARDI 10 MARS 2026

04 92 70 34 59 / caisses-a-savon@ville-manosque.fr



LE BABY HANDBALL EST À L'HONNEUR !

Dès 3 ans, les plus jeunes découvrent le handball dans un cadre ludique et bienveillant, aux côtés de leurs parents. Une initiation tout en douceur qui mêle plaisir, apprentissage et partage.

MANOSQUE



LE BABY HANDBALL QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Le Baby Handball s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans, accompagnés de leurs parents. Cette approche précoce permet de découvrir le sport de manière adaptée, à travers le jeu et le mouvement. Comme l'explique Joris, *«l'apprentissage du handball commence dès le plus jeune âge avec cette catégorie spécifique. Elle offre aux enfants l'opportunité de se familiariser avec les bases du sport tout en s'amusant. Cette saison, de nouveaux jeunes licenciés ont rejoint le groupe, aux côtés de ceux qui comptent déjà une année d'expérience, créant ainsi une dynamique positive et stimulante»*.

Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale, où chaque enfant évolue à son propre rythme. À travers différents ateliers, chacun découvre **les gestes essentiels du handball comme le dribble, les passes ou encore le tir**. En parallèle, cela aide les plus jeunes à **développer leur motricité avec et sans ballon**.

Des temps de partage sont également organisés avec les catégories supérieures, notamment les moins de 9 ans. Ces moments permettent aux plus jeunes d'observer les plus grands, de s'inspirer et de progresser en confiance.

Les parents occupent une place importante dans ce dispositif. Présents lors des séances, ils accompagnent leurs enfants dans certains exercices, favorisant ainsi les échanges, les encouragements et la complicité.

L'objectif reste simple : **prendre du plaisir, découvrir le jeu et poser les premières bases du handball** dans un environnement à la fois familial et bienveillant.

LE CLUB MANOSQUE HANDBALL FÊTE SES 60 ANS !

Cette année, le club de Manosque fête ses 60 ans d'existence. **C'est la date du 29 août qui a été retenue pour célébrer cet événement**.

Aussi le club recherche des photos, des articles de journaux...pour retracer ces 60 ans de passion. Si vous possédez des photos ou autres que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à les faire parvenir par mail à l'adresse suivante en précisant l'année : 60ansepmhandball04@gmail.com

N'hésitez pas à partager l'info autour de vous !

UN REGARD VERS L'AVENIR

Face à une demande de plus en plus importante, **le club réfléchit déjà à son développement**.

Il envisage notamment **la mise en place d'une formation en alternance « BP JEPS option handball »** sur deux ans, à partir de septembre 2026, afin de structurer davantage son encadrement et de préparer l'avenir...



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr | 6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball | Instagram : @manosquehandball

EPM ATHLÉTISME : DES PERFORMANCES SUR TOUS LES TERRAINS, DE LA PISTE AU TRAIL



MANOSQUE

UNE BELLE EXPÉRIENCE INTERNATIONALE À SABADELL

Direction l'Espagne pour **Claudia**, engagée lors des championnats régionaux hivernaux à Sabadell. La jeune athlète termine 8^e du concours avec un saut à **4,91 m**, une performance déjà prometteuse, elle réussit un saut à 5,20 m, malheureusement invalidé pour une légère faute (drapeau rouge) ...



AMBIANCE FESTIVE SUR LA CROISSETTE

À Cannes, le **semi-marathon et le 10 km** ont rassemblé un véritable festival de coureurs sur la célèbre Croisette. Les **athlètes de l'EPM étaient eux aussi au rendez-vous** pour profiter de cette grande fête du running et se mesurer à un peloton particulièrement relevé.



PODIUMS AU TRAIL DE L'ESCALO

Sur les sentiers du **Trail de l'Escalo**, un parcours exigeant de **30 km avec 1 500 m de dénivelé positif**, les représentants manosquins ont une nouvelle fois brillé.

- **Ophélie**, du groupe trail, décroche une superbe **2^e place féminine**.
- **Lorène**, du groupe route, complète le podium avec une **3^e place féminine**.

Une double performance qui confirme la **belle dynamique du club sur les épreuves nature**.



CAP SUR LE CHALLENGE ULTRA 2026

Du côté du **Trail de la Sainte-Baume**, autre rendez-vous majeur du calendrier, **Su, Fred et Florent** ont pris le départ de cette épreuve qui constituait la **deuxième manche du format Trail Long et surtout l'ouverture officielle du Challenge Ultra 2026**. Une participation saluée par le club, tant l'épreuve est réputée pour sa difficulté et l'exigence de ses parcours.

COURAGE ET DÉTERMINATION À LA GRANDE-MOTTE

Enfin, **les coureurs du groupe de Maria** ont pris part au semi-marathon de **La Grande-Motte**. Une course qui s'est déroulée dans des conditions météorologiques compliquées, transformant l'épreuve en véritable défi face aux éléments. Malgré cette météo agitée, certains parlant même d'un semi de la « Grande Flotte », **les athlètes manosquins ont su faire preuve de courage et de ténacité**, franchissant la ligne d'arrivée avec de très beaux chronos.



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 DE SAISON

FOIE GRAS DE CANARD POËLÉ ET ASPERGES VERTES

Ingredients

de chez Couleurs Paysannes

1 foie gras frais
1kg d'asperges vertes
40g de beurre
2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

de l'épicerie ou la maison

2 càs de vinaigre balsamique
Pignons de pin


4 personnes


20 minutes

Préparation

Laver les asperges et couper la base trop dure (2-3 cm).

Cuire les asperges à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 5 à 7 min. Elles doivent rester fermes et légèrement croquantes. Égoutter et réserver.

Déveiner et sécher le de foie gras et le couper en tranches de l'épaisseur de votre choix. Chauffer une poêle avec l'huile, cuire 1 à 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur mais encore fondants à l'intérieur. Saler et poivrer.

Disposer les asperges dans les assiettes, poser le foie gras dessus. Arroser d'un filet de beurre fondu. Parsemer de pignons grillés.

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

Au lieu d'être centré sur vous, tendre la main aux autres peut tout simplement vous permettre d'aller sur le chemin de la victoire, elle est là, à portée de mains.



TAUREAU

21/04 > 21/05

Vous commencez à vous sentir un peu seul(e), abandonné(e) de tous, et pourtant, vos attentes seront très prochainement comblées, regardez tout simplement à côté de vous, l'amour est là, bien présent.



GÉMEAUX

22/05 > 21/06

Enfin, pour la première fois depuis de nombreux mois vos finances sont à la hausse, Saturne est là et veille sur celles-ci, vous permettant ainsi de réaliser vos projets.



CANCER

22/06 > 22/07

Même si vous vous sentez plus entouré, moins seul, cela vous semblera à la longue illusoire, les tromperies, les mensonges vont envahir votre vie au quotidien, vous déstabilisant totalement.



LION

23/07 > 23/08

Il est temps de prendre des risques et d'aller de l'avant, tout ce que vous avez fait jadis, est aujourd'hui obsolète et vous devez, crinière en avant, allez tout simplement vers l'Avenir.



VIERGE

24/08 > 22/09

Abandonnez votre casquette, celle de la rigidité, et mettez en vous un peu plus de fantaisie, vous verrez que cela aura du bon et vous conduira vers le bonheur infini. Osez, faites le premier pas.



BALANCE

23/09 > 23/10

L'avenir est là, seulement pour vous, faut-il le voir et comprendre les messages de l'univers qui pourtant est clair avec vous. Soyez à l'écoute et très prochainement la vie vous fera un énorme cadeau.



SCORPION

24/10 > 22/11

Même si vous jouez la carte de l'être le plus Zen, vos agissements prouvent l'inverse et vos tensions sont difficiles à supporter à tous ceux qui vous entourent. Osez dire que votre vie ne va pas et que vous attendez du changement.



SAGITTAIRE

23/11 > 21/12

Entourez vous de vos enfants, eux seuls (es) vous donneront la joie qui manque à votre cœur. Redevenez le grand enfant qui est en vous. La spontanéité paiera, alors qu'attendez-vous ?



CAPRICORNE

22/12 > 20/01

Attention, si vous avez des choses à dire, soyez un peu plus diplomate que vous l'avez été jadis, car toute bonne vérité n'est pas bonne à dire, et vous risqueriez d'en faire les frais et vous trouverez encore plus seul qu'actuellement.



VERSEAU

21/01 > 18/02

Le passé pour vous est dépassé et vous savez très bien que lui seul vous fait trépasser, alors vous allez de l'avant et vous mettez table rase sur tout ce qui vous empêche d'avancer.



POISSONS

19/02 > 20/03

Une baisse de régime vous entraîne à vous replier sur vous-même et d'être moins à l'écoute des autres, et pourtant c'est en eux que la solution existe pour faire de votre vie, un hameau de paix et de bonheur.

PÂQUES

SE FÊTE AVEC DES PRODUITS *locaux*

En savoir +



Couleurs Paysannes 

Nos terroirs, entre vos mains