

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#202 • MAI 2026
www.mouv-in.com



GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

NovaMac

La boutique spécialisée Apple
dans les Alpes de Haute-Provence



iPhone 17e

COMMERCES | CAHIER SANTÉ | AGENDA DES FESTIVITÉS

M
O
U
V
I
N



MacBook Neo

3, bd Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque
04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07
novamac.eu - contact@novamac.fr

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

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irrésistible
ALPES DE HAUTE-PROVENCE





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 À L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADDBESTOCK - FREEPIX

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION

QUARTIER MERINE

04410 SAINT-JURS

contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #201 • Mai 2026

Je crois que l'on peut dire que les beaux jours sont enfin là, et avec eux leur lot de festivités et d'animations. D'autant qu'entre les jours fériés et les longs week-ends, il va falloir s'occuper !

Une chose est certaine : vous n'allez pas être en panne d'idées car, comme tous les mois, l'agenda se veut très inspirant... Pour celles et ceux qui veulent titiller la chance, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains vous a réservé, comme à son habitude, un magnifique programme.

À Oraison, on lance la saison estivale avec, tous les lundis soir un concert sur la place du Kiosque, accompagné de la présence de food trucks pour vous permettre de profiter pleinement de ce moment convivial.

Autres temps forts de ce mois de mai : la fête du lac d'Esparron-sur-Verdon. Durant 5 jours, animations, régates, ateliers et bien plus encore sont au programme. Petits et grands trouveront de quoi s'occuper. On ne manque pas non plus la Saint-Pancrace à Manosque : la fête foraine sera installée au parc de Drouille, deux feux

d'artifice sont programmés ainsi qu'un défilé de chars dans la ville. Je vous laisse découvrir le programme complet ! À Moustiers, le 14 mai, venez participer à la Fête de l'Estello : vous pourrez vous essayer à différentes pratiques sportives et participer à des ateliers. En mai, c'est aussi l'occasion de vous rendre dans les musées à l'occasion de la Nuit des musées, qui aura lieu cette année le samedi 23 mai. La foire de La Brillanne qui met à l'honneur notre terroir, se tiendra cette année le jeudi 14 mai. Si vous ne voulez rien manquer, je vous conseille de bien noter les dates dans vos agendas...

Autre moment important : ce mois-ci, les mamans sont à l'honneur avec la Fête des Mères à la fin du mois. N'hésitez pas à vous rendre chez nos commerçants locaux pour trouver le cadeau idéal !

Bref, je vous laisse découvrir tout cela... et je vous donne rendez-vous début juin pour le prochain numéro.

Sophie Guiou

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

NovaMac

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



3, boulevard Casimir Pelloutier - 04100 - Manosque

04 30 30 33 75 - 09 81 44 13 07

novamac.eu - contact@novamac.fr

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



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

SORTIE LE 6 MAI



Pour le plaisir

Et si on vous racontait l'invention du siècle ? Un couple, une vérité qui explose. Fanny et Tom sont mariés et heureux depuis 20 ans. Mais un jour un secret éclate : Fanny n'a jamais eu d'orgasme. Tom, ingénieur, décide alors de relever un défi audacieux : créer l'objet qui révolutionnera le plaisir féminin. Ensemble, ils se lancent dans cette quête aussi déjantée qu'émouvante qui va transformer leur couple. Jusqu'où iront-ils ? Loin, très loin.



Mortal Kombat II

Les champions plébiscités par les fans – désormais secondés par Johnny Cage en personne – s'affrontent dans un tournoi ultime, sans foi ni loi, pour tenter de renverser le règne de Shao Kahn, un tyran qui menace l'existence même de l'Earthrealm et de ses partisans.

SORTIE LE 13 MAI



Cocotte

À grand pouvoir, grandes responsabilités - mais si l'héroïne était une poule ? Échappée d'un élevage industriel, elle trouve refuge dans la cour d'un restaurant en ruine. Là, elle découvre l'amour, défie la loi du bec et se bat pour protéger ses œufs. Sa quête, tendre et ironique, résonne avec les combats silencieux et petits arrangements de la vie humaine.



Obsession

Et si vous pouviez réaliser votre rêve le plus fou ? Un jeune introverti met la main sur un objet magique capable d'exaucer n'importe quel souhait. Son crush de toujours tombe alors raide dingue de lui... jusqu'à l'obsession la plus totale. Faites attention à ce que vous souhaitez !

SORTIE LE 20 MAI



The Mandalorian and Grogu

La chute du maléfique Empire Galactique a précipité la dispersion des seigneurs de guerre impériaux à travers la galaxie... Pour protéger tout ce pour quoi la Rébellion s'est battue, la jeune Nouvelle République décide de faire appel au légendaire chasseur de primes mandalorien Din Djarin et son jeune apprenti Grogu...



Les Goûteuses d'Hitler

Durant la Seconde Guerre mondiale, Rosa est recrutée comme «goûteuse» pour le chef du parti nazi, Adolf Hitler. Trois fois par jour, la jeune femme et d'autres camarades doivent manger afin de s'assurer que la nourriture n'est pas empoisonnée. Chaque bouchée sera peut-être la dernière...

SORTIE LE 27 MAI



Mata

Blessée lors d'une opération clandestine au Niger, MATA, agente du service action de la DGSE, perd la trace d'ANTOINE, son compagnon capturé sur place. À son retour, elle est affectée à la Sécurité Intérieure du Territoire et se saisit d'une mission de contre-espionnage dans les Alpes : une ombre semble relier ce dossier à l'embuscade en Afrique...



Le Virtuose

Doté d'une ouïe exceptionnelle, un jeune accordeur de piano voit sa vie basculer lorsque son talent attire l'attention de criminels qui l'entraînent dans une série de cambriolages de plus en plus risqués. Malgré lui, il s'enfonce dans un engrenage dangereux qui pourrait lui coûter bien plus que sa liberté.

SORTIE LE 3 JUIN



Scary Movie

Vingt-six ans après avoir échappé à un tueur masqué étrangement familier (« Ghostface »), les héros emblématiques de la saga sont de nouveau dans la ligne de mire du meurtrier, et aucune franchise de film d'horreur n'est à l'abri.



SANTA – Le Concert au cinéma

SANTA signe le show de ses rêves ! Plus de 500 000 billets vendus, 50 Zénith et 25 festivals majeurs, 10 semi-remorques, 60 personnes sur la route et une scénographie révolutionnaire saluée par Le Parisien comme étant « du jamais vu en Europe ». Dans un concert magistral, l'artiste embrasse la scène mêlant puissance émotionnelle, énergie brute et moments de grâce. Portée par une voix intense hors du commun et une mise en scène spectaculaire imaginée par elle-même, SANTA livre un show vibrant, intime et fédérateur, où chaque chanson résonne comme un instant de partage.

Nouveau Service

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

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

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



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



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

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 !

BOMBUS

Lenka Hornakova-Civade
Editions Alma

Un soir de Toussaint, à l'écart d'un village de montagne, Bombus est né brutalement alors que sa mère, Berthe, ne l'attendait pas. Il est l'enfant d'un viol, conçu une nuit de Carnaval. Lorsque Berthe disparaît subitement quelques années après sa naissance, Bombus garde en héritage le silence et la solitude de sa mère, ainsi que



la force brute et fragile de la nature au sein de laquelle il a été élevé. Tirailé entre le poids de ses origines et des traditions, et le désir de s'en défaire, Bombus cherche sa place dans le monde. Mais comment se construire ? Faut-il avancer « nu » dans la vie ou masqué ? Dans une atmosphère sauvage et sacrée, Lenka Hornakova-Civade nous plonge dans un roman d'apprentissage aux accents de conte philosophique.

LE HAMEAU

Niko Tackian
Editions Calmann Levy Noir

Un Fleuve. Trois Vies. Un Secret.
À Paris, un homme reçoit une lettre posthume du père qui l'a abandonné à la naissance. En Ukraine, un violoniste devenu soldat fuit une guerre qui menace de le dévorer. À Berlin, une jeune femme décide de rendre justice à sa soeur retrouvée morte dans le Danube.

Paul, Dmitri, Léna. Ils ne se connaissent pas, et pourtant leurs destins convergent à travers l'Europe, liés par le Danube et par un lieu interdit : le Hameau.

Avec Le Hameau, Niko Tackian signe un thriller exceptionnel, à l'atmosphère saisissante, qui vous entraîne de Paris à Vienne et sur le plus long des fleuves d'Europe, pour un voyage sombre, fascinant, mystérieux.

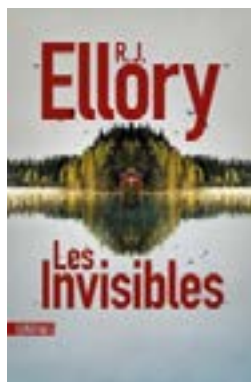


LES INVISIBLES

R.J Ellory
Editions Sonatine

« Il est partout. Et il est nulle part. Exactement comme le diable. »

1975, Syracuse, État de New York. Rachel Hoffman, nouvelle recrue de la police locale, est appelée sur sa première scène de crime : une institutrice vient d'être assassinée. À côté du corps, un étrange message tiré de La Divine Comédie de Dante. Peu après, une deuxième victime est découverte. C'est le début d'une



série d'homicides à laquelle Rachel va être intimement mêlée, nouant une relation très particulière avec le mystérieux assassin. Cinq ans plus tard, alors que l'affaire semble close, une nouvelle vague d'assassinats frappe New York, étonnamment similaires à ceux de Syracuse. Rachel, qui s'apprête à rejoindre l'unité d'analyse comportementale du FBI, ignore encore qu'il lui faudra plus d'une décennie, avec nombre d'autres meurtres à la clé, pour peut-être résoudre cette enquête très personnelle qui, peu à peu, va virer à l'obsession, à la paranoïa, et la mener aux confins de la folie.

JE SUIS DRÔLE

David Foenkinos
Editions Gallimard

Gustave a compris une chose essentielle : faire rire, c'est être aimé. Alors il décide de faire rire tout le monde. Ce sera sa force, son talent, sa politesse envers les autres. Il en fera un métier, puis une identité. Il n'avait pas prévu que ce serait si dangereux.



JEUNESSE

DES ÉTOILES ET DES OMBRES

Calouan et Gilles Vincent
Editions Perles Rares

20 juillet, Zoé, petite Marseillaise de 12 ans, va passer trois semaines chez son cousin, Lucien, au coeur des Alpes de Haute Provence. Heureuse de découvrir et de partager sa vie passionnante au milieu des moutons que son oncle élève, de randonner aussi parmi les paysages fabuleux du Parc Naturel du Verdon. Le lendemain de son arrivée, des vivres sont dérobés pendant la nuit dans le garde-manger. Pour coincer le coupable, Zoé et son cousin vont tendre une embuscade... et attraper Marcel, jeune Sénégalais en déshérence. À travers le récit de celui-ci, ils vont découvrir l'Afrique et ses mystères. Après maints rebondissements, parviendront-ils à aider le jeune travailleur saisonnier à rester en France, étudier et croire en ses rêves ?



Tous les mois notre nouveau partenaire
vous fait découvrir les jeux de société indispensables
à avoir chez soi....



10 Bd Gassendi,
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71



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

TOY BATTLE

A partir de 8 ans – 15 minutes – 2 joueurs

Sur terre, sur mer, dans les nuages et même dans l'espace, les jouets s'affrontent dans des batailles stratégiques. Vos troupes comptent sur votre talent tactique pour les mener à la victoire ! Votre mission ? Être le premier à atteindre le quartier général ennemi ou contrôler plus de territoires que votre adversaire. La partie se termine dès qu'un joueur occupe le quartier général adverse ou remporte le nombre de médailles requis. Si un joueur ne peut plus ni piocher ni poser de troupe, la partie s'arrête et celui qui possède le plus de médailles l'emporte.



FAMILLE

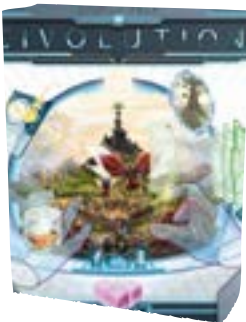
CIVOLUTION

A partir de 14 ans – 90 minutes – 1 à 4 joueurs

Bonjour, étudiants ! La faculté cosmique de l'Académie Technique de la Création est ravie de vous accueillir pour votre Civolution, l'examen final de Civilization Design !

Pour l'occasion, nous avons préparé un scénario humanoïde sur un continent isolé. Ici, chacun d'entre vous occupe le rang d'une divinité locale qui est étroitement liée à sa propre civilisation et doit la mener au succès face aux autres civilisations. Vos possibilités de développement sont infinies et vont du progrès culturel et technique aux adaptations évolutives.

EXPERT



RAPTOR RACE

A partir de 6 ans – 20 minutes – 2 à 5 joueurs

Marquez-vous le plus de points avec vos 3 meilleurs raptors, même dans le mauvais ordre, après que le premier raptor a franchi la ligne d'arrivée ?

- Aidez vos raptors à parcourir le paysage préhistorique jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Utilisez les dés pour faire avancer les bons raptors étape par étape, soyez attentif aux mouvements de vos adversaires et essayez de placer votre Top 3 dans les bonnes positions lorsque le premier raptor franchit la ligne d'arrivée.
- Pour gagner, vous devez marquer le plus de points avec votre Top 3 lorsque le premier raptor franchit la ligne d'arrivée.
- Si vos 3 raptors, même dans le mauvais ordre, atteignent le Top 3, vous obtenez des points bonus !



ENFANTS

TAKE TIME

A partir de 10 ans – 30 minutes – 2 à 4 joueurs

Les règles changent, mais une chose est sûre : seul l'esprit d'équipe vous permettra d'avancer au cœur du temps. Saurez-vous suivre son rythme ?

Accessible et dynamique, il vous plonge dans la résolution d'énigmes d'horloges mystérieuses. Votre mission : positionner stratégiquement vos cartes autour d'un cadran... sans échanger le moindre mot !

Take Time promet un véritable challenge collectif, dans la même veine que The Mind ou encore Tranquillité, qui mettra à l'épreuve votre esprit de déduction.

INITIÉ



ANIMAL SHOP
KOKOON



EXPERT des
ANIMAUX

10 JOURS du **CHIEN***

NOMBREUSES PROMOTIONS
Jusqu'à **-50%** sur tout l'univers chien



**CROQUETTES
CHIEN***

-50%
sur le deuxième sac*

**PÂTÉE POUR
CHIEN***

3+1
OFFERTE

**FRIANDISES
POUR CHIEN***

2+1
OFFERTE

Un large choix de croquettes, jouets et accessoires
AU MEILLEUR PRIX

*Du 06/05 au 17/05 inclus. Voir CGV en magasin. Valable sur les références identifiées en rayon.

NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



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

MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 12 ans, *NovaMac*, est **spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple**. En effet, grâce à une expérience de plus de 40 ans en informatique et **une connaissance parfaite des appareils Apple** acquise au fil des années, Yves-Hervé Dujardin pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !

LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS !

Le 1^{er} avril 2026 **Apple a fêté ses 50 ans** et ce n'était pas un poisson d'avril !!

Pour célébrer cet événement voici les dernières nouveautés à ne surtout pas manquer

- **MacBook Neo** : La puissance de la puce A18 Pro et l'intelligence d'Apple Intelligence à un prix canon. Avec son écran Liquid Retina 13", 16h d'autonomie et un design robuste, c'est le Mac idéal pour s'équiper sans se ruiner.
- **MacBook Air 13"** : L'ultra-nomade par excellence. Désormais boosté par la puce M5, il offre 18h d'autonomie, un écran de 13,6" et la caméra Center Stage. Fin, léger et prêt pour l'IA, il ne fait aucun compromis.
- **MacBook Pro** : Le fleuron des pros avec les puces M5, Pro ou Max. Jusqu'à 24h d'autonomie, un stockage SSD ultra-rapide et un écran XDR de 1 600 nits. Connectivité totale (Thunderbolt 5) pour vos projets les plus fous.
- **iPhone 17e** : La puce A19 et Apple Intelligence à prix spectaculaire. Profitez de 256 Go de stockage, d'une caméra 48 MP et de 26h d'autonomie. La performance premium, enfin accessible.
- **iPad Air** : Propulsé par la puce M4, il devient un studio de création mobile. Écran Liquid Retina immersif, caméra Center Stage et compatibilité Apple Pencil Pro pour travailler et créer avec une fluidité totale.
- **Studio Display** : L'écran 5K de 27" ultime. Son audio spatial, sa caméra Center Stage et ses ports Thunderbolt 5 en font le partenaire idéal pour booster la productivité et l'élégance de votre bureau.

- **Studio Display XDR** : La perfection visuelle. Rétroéclairage mini-LED, luminosité de 2 000 nits et 120 Hz. Précision colorimétrique extrême et pied réglable inclus : l'outil indispensable des créatifs exigeants.
- **iPhone Air**, le plus fin des iPhone ou encore les iPhone 17 et 17 pro sont aussi disponibles chez NovaMac.

ET LES IPHONE RECONDITIONNÉS PARLONS-EN

Vous voulez acheter un iPhone, mais le prix vous rebute : trop cher ! Alors, vous vous tournez vers le reconditionné : "aussi bien que le neuf" vous vantent les enseignes spécialisées dans ce domaine, les sites internet regorgent d'arguments pour vous fournir des produits pas chers, les hyper-marchés sont aussi de la partie, même les opérateurs téléphoniques proposent la perle rare à un prix défiant toute concurrence ! **Tout le monde fait du reconditionné !** Le hic (car il y a un hic) est que l'iPhone reconditionné par les reconditionneurs travaillant pour toutes ces sociétés est qu'ils recréent les smartphones avec des éléments compatibles et pas des pièces Apple d'origine ! En général, l'écran, la batterie, la caméra, l'appareil photo et quelques autres éléments importants ne viennent pas de la marque à la pomme.

Alors, si vous souhaitez acquérir un iPhone reconditionné, achetez-le chez NovaMac, car chez NovaMac, tous les iPhone reconditionnés le sont avec des pièces Apple strictement d'origine.

NOVAMAC RÉPARE VOS PRODUITS APPLE

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

Chez *NovaMac* pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme avant.

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

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

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

ASSISTANCE ET FORMATION

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



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier
04100 Manosque

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

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



Nova Mac Manosque

MANOSQUE : 5 JOURS DE FÊTE POUR LA SAINT-PANCRACE DU 7 AU 11 MAI 2026



Durant cinq jours, la ville de Manosque va s'animer au fil des rendez-vous, entre **traditions provençales, déambulations festives et temps forts**. De jour comme de nuit, Manosque vous offrira une multitude d'occasions de vous retrouver, de partager et de profiter d'une atmosphère à la fois populaire et festive.

LA TRADITIONNELLE FÊTE FORAINE

Installée au **Parc de Drouille**, sur l'esplanade et les parkings, la fête foraine sera le cœur battant de ces festivités de la Saint-Pancrace. Petits et grands pourront profiter **des manèges, attractions et stands gourmands tous les jours de 14h30 à minuit**, selon l'affluence. Seule exception : **le lundi 11 mai**, où les installations seront ouvertes **de 14h à 20h**.

Au fil des allées, vous retrouverez les plaisirs intemporels des fêtes populaires, entre sensations fortes, douceurs sucrées et moments partagés en famille.

DES SOIRÉES ILLUMINÉES PAR LES FEUX D'ARTIFICE

Deux temps forts viendront illuminer le ciel du **Parc de Drouille**. Les forains offriront **deux feux d'artifice** : l'un **le jeudi 7 mai à 22h** et l'autre **le samedi 9 mai à la même heure**. Des moments toujours très attendus, qui rassemblent toutes les générations autour d'un spectacle visuel festif.

MANOSQUE

UNE SOIRÉE ENTRE TRADITIONS ET SPECTACLE

Le **vendredi 8 mai**, ce sont les **traditions locales** qui seront mises à l'honneur avec la **montée aux flambeaux vers la chapelle Toutes Aures**, avec le **Rode Osco Manosco**. Le rendez-vous est fixé à partir de **20h45 place de la Badassière** (au-dessus du rond-point des Varzelles) pour la distribution des lampions, avant **une montée à pied vers la chapelle à la tombée de la nuit**.

La soirée se poursuivra au sommet avec le **spectacle de feu « Blazing »** proposé par la compagnie Aerobateos, suivi d'un **bal provençal et d'une collation offerte** au public.

En amont, **une messe provençale sera célébrée à 18h à la chapelle**, renforçant le caractère patrimonial de ce moment..

SAINT-PANCRACE : LE GRAND RENDEZ-VOUS FESTIF DU PRINTEMPS À MANOSQUE

UNE GRANDE PARADE NOCTURNE

Le **samedi 9 mai**, ne manquez pas la **grande parade nocturne de chars** orchestrée par la compagnie CONCEPT Événementiel, à partir de **21h30 sur le tour de ville**.

Cinq tableaux vous seront proposés pour vous plonger dans des univers spectaculaires et variés. De la poésie lumineuse de **« La Balade Aquatique »** aux ambiances décalées de **« Turbulences »**, en passant par **une fresque peuplée de créatures mythiques** venues des terres glacées. Et aussi **danse, acrobaties aériennes et costumes spectaculaires**, avec Astria qui vous fera lever les yeux vers les étoiles, tandis qu'Origin, porté par **des rythmes tribaux** puissants, proposera une réflexion saisissante sur notre rapport au monde moderne. Sans oublier, Turbulences viendra électriser la soirée avec son **univers steampunk déjanté**, mêlant machines improbables, musique et interaction avec le public.

Cette année encore, durant 5 jours, Manosque va vivre au rythme de la Saint-Pancrace. Pour cette fête patronale, un programme riche en émotions mêlant traditions, spectacles et animations pour tous vous attend...

FOIRE DE LA SAINT-PANCRACE

Le **samedi 9 mai, de 8h à 18h**, sur le **parking du Terreau**, vous pourrez prendre le temps de flâner dans les allées de la **foire commerçante**.

NOUVEAUTÉS 2026 !



Pour cette édition 2026, **une grande nouveauté vient s'ajouter !** Le temps d'une journée, **l'allée Alphonse Daudet**

deviendra le terrain de jeu des pilotes, aguerris ou non, à l'occasion de la **course de caisses à savon**. Le **départ sera donné dès 11h** depuis la place du Docteur Joubert. Tout au long de la journée, bolides faits maison, pilotes motivés, animations musicales et descentes plus ou moins maîtrisées s'enchaîneront dans une ambiance garantie.



Autre nouveauté cette année : le concert du groupe 1970. Cette animation musicale rock se déroulera **sur un camion itinérant**. Vous pourrez en profiter à **19h sur l'esplanade du cinéma CGR**, à **20h sur le pourtour du Terreau**, et enfin à **21h à l'amphithéâtre du Parc de Drouille**.

Entre **traditions bien ancrées, spectacles populaires, nouveautés et moments de partage**, cette édition de la Saint-Pancrace s'annonce une nouvelle fois comme un temps fort du printemps à Manosque.

Le **lundi 11 mai**, et comme chaque année, une distribution de gourmandises offertes par les forains sera effectuée dans les maisons de retraite de la ville.



Fête de la Saint-Pancrace

Du 7 au 11 mai 2026 - Manosque
www.ville-manosque.fr

MAI DANS LES MUSÉES DÉPARTEMENTAUX : UN PRINTEMPS ENTRE NATURE ET HISTOIRE

Musée et Jardins
Salagon



Le mois de mai, avec ses jours qui s'allongent et ses week-ends prolongés, est l'invitation parfaite à l'évasion culturelle. En Haute-Provence et dans le Verdon, nos deux musées départementaux vous proposent **une immersion sensorielle et historique, entre jardins botaniques et gestes ancestraux.**



© AD04 - Adrien Noat

Musée et Jardins
Salagon

SALAGON : L'ART DE VIVRE AU JARDIN

À Mane, **Salagon, musée et jardins** célèbre le renouveau de la nature.

- ▶ **Chaque mercredi à 10h30**, laissez-vous porter par des visites thématiques incluses dans le billet d'entrée. **Du goût du Moyen Âge (13 mai) aux vertus des plantes médicinales (20 mai)**, c'est un voyage au cœur du vivant qui vous attend.
- ▶ Le mois de mai est aussi celui de la transmission avec **des stages créatifs** :
 - **Artisanat** : Initiez-vous à la **transformation des courges séchées en lampes d'ambiance (9 mai)** ou à la **gravure sur bois (16 mai)**.
 - **Ethnobotanique** : Ne manquez pas la **sortie guidée par Grégori Lemoine le 30 mai** pour **percer les secrets des plantes locales**.
 - **Inclusion** : **Fin avril et début mai**, le dispositif Florasigne propose des **ateliers uniques autour du lexique végétal en Langue des Signes Française**.



PRÉHISTOIRE : L'AVENTURE AU CŒUR DES GORGES

À Quinson, le **Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon** profite des ponts de mai pour déployer **une programmation familiale et immersive**.

- ▶ C'est le moment idéal pour tester vos réflexes de chasseur lors des **ateliers de tir à l'arc et sagaie au propulseur**, ou pour **dompter le feu par friction**.
- ▶ Pour les plus sportifs, la **rando-visite de la grotte de la Baume Bonne** (occupée il y a 400 000 ans) offre un panorama exceptionnel sur le Verdon couplé à **une leçon d'archéologie grandeur nature**.
- ▶ Les enfants, quant à eux, pourront devenir les héros du passé avec la **visite ludique «Si j'étais un Préhisto»**.



UN ÉVÈNEMENT PHARE : LA NUIT EUROPÉENNE DES MUSÉES

Le **samedi 23 mai**, la magie opère à la tombée de la nuit. À Salagon, la soirée sera placée sous l'œil de l'objectif. Entre initiations à la photographie nocturne avec **l'Œil du Goupil**, **déambulations clownesques avec la Cie Détournend'fon** et visites insolites **« de la cave au grenier »**, le site s'illumine jusqu'à minuit.



Au Musée de Préhistoire, les élèves du collège de Riez deviennent **vos guides**. À travers des **saynètes humoristiques** et **des médiations spontanées**, ils redonnent vie aux objets des collections permanentes pour **une soirée conviviale et pleine de surprises**.

Musée et Jardins
Salagon



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

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

Retrouvez l'intégralité de notre programmation, les tarifs détaillés et les liens de réservation sur nos sites internet.

Note : Pour les stages et la grotte de la Baume Bonne, la réservation est vivement conseillée.

CHEZ ADF, VOTRE AVENIR PREND FORME !



TERRITOIRE

L'ALTERNANCE : UNE VOIE DE FORMATION EN PLEIN ESSOR

Aujourd'hui, l'alternance s'impose comme **une voie de formation incontournable** pour celles et ceux qui souhaitent apprendre autrement. En combinant enseignement théorique et immersion en entreprise, elle permet **d'acquérir des compétences concrètes, directement applicables sur le terrain.**

Ce format séduit de plus en plus d'étudiants, mais aussi d'entreprises, qui y voient un excellent moyen de **former leurs futurs collaborateurs**. Accessible à différents niveaux d'études, l'alternance offre également l'opportunité d'être rémunérée tout en se formant, permettant ainsi de gagner en autonomie et de construire progressivement son projet professionnel.

«La formation ne s'arrête pas à l'obtention d'un diplôme...»

DES FORMATIONS COURTES POUR ÉVOLUER RAPIDEMENT

Chez ADF, nous sommes convaincus que **la formation ne s'arrête pas à l'obtention d'un diplôme**. Dans un monde du travail en constante évolution, il est essentiel de continuer à **développer ses compétences tout au long de sa vie**.

C'est pourquoi nous proposons également **des formations courtes, adaptées aux besoins** des professionnels comme des particuliers. Ces **formats flexibles** permettent de monter en compétences rapidement, de se spécialiser, d'envisager une reconversion ou tout simplement de rester à jour dans son domaine d'activité.

L'ANGLAIS : UNE COMPÉTENCE CLÉ AUJOURD'HUI



Parmi les compétences devenues indispensables, la maîtrise de l'anglais occupe aujourd'hui une place centrale.

Que ce soit pour évoluer professionnellement, communiquer à l'international ou accéder à de nouvelles opportunités, **l'anglais est un véritable levier**.

Dans cette dynamique, nous avons lancé Speakit by ADF, notre nouvelle plateforme **100 % dédiée aux formations en anglais**. Elle propose des parcours **adaptés à tous les niveaux** avec une approche concrète et progressive.

À travers l'alternance, les formations courtes et des solutions innovantes comme Speakit by ADF, nous affirmons chaque jour notre engagement : **accompagner chacun, à chaque étape de son parcours**, dans le développement de ses compétences et la réussite de son avenir professionnel.

 N'hésitez pas à découvrir notre nouvelle plateforme en allant sur **speakit.adfformation.fr**



ADF FORMATION

22, rue des Entrepreneurs - ZI. St Joseph - 04100 Manosque
Tél. 04 92 72 82 82 | accueil@adfformation.fr
www.adfformation.fr

BULLES DE SAVOIR : PRÉPARATION DES EXAMENS ET ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

La fin d'année scolaire approche et de fait la période des examens. C'est le moment pour certains de se plonger dans les révisions et pour d'autres de finir l'année de manière sereine et envisager la rentrée...
Bulles de Savoir accompagne chacun dans son parcours toujours avec bienveillance.



MANOSQUE

Depuis septembre 2022, Bulles de Savoir s'est fait une vraie place dans le paysage du soutien scolaire personnalisé. Portée par des valeurs humaines et bienveillantes, l'association propose un accompagnement efficace, adapté à chaque élève, dès le primaire. Que ce soit pour rattraper des difficultés, reprendre confiance, se préparer à un examen ou poser les bases d'un projet pro solide, chacun est guidé vers sa réussite.

Les examens de fin d'année, ça se prépare dès maintenant ! Plus on anticipe, plus on avance sereinement : réviser régulièrement, combler ses lacunes et prendre de bonnes méthodes aujourd'hui, **c'est se donner toutes les chances de réussir demain.** Ne laissez pas le stress s'installer au dernier moment : **commencez dès maintenant à poser des bases solides pour aborder les épreuves en confiance**

**PRÉPAREZ LES EXAMENS DE FIN
D'ANNÉE ET LA PROCHAINE RENTRÉE**

Renseignez-vous au 07 69 80 85 44
du lundi au samedi de 9h à 20h



UN ACCOMPAGNEMENT PENSÉ POUR CHAQUE PROFIL

Ne laissez pas les petites difficultés devenir de gros obstacles ! Les séances se déroulent en petits groupes (six élèves maximum), ce qui permet **un suivi vraiment personnalisé.** Primaire, collège, lycée, prépa ou formation pour adultes : tout le monde peut trouver sa place chez Bulles de Savoir. Les disciplines couvertes sont variées : français, FLE, mathématiques, sciences, langues, philosophie, etc. Besoin de préparer un concours ou un oral ? L'équipe propose aussi un accompagnement ciblé, avec une méthode claire et efficace.



DES COURS TOUTE L'ANNÉE, VACANCES COMPRISES

Pas de pause quand il s'agit de progresser ! **Des stages intensifs sont organisés à chaque période de vacances** pour consolider les acquis, reprendre confiance ou combler un retard.

Des stages seront prévus pendant les vacances d'été, pensez à vous renseigner rapidement pour réserver une place.

” **NOUS NE FAISONS PAS
«À LA PLACE DE...», MAIS NOUS
FOURNISSONS DES MÉTHODES
ET DES OUTILS POUR PROGRESSER
ET CONSOLIDER LES ACQUIS DÈS
LE PRIMAIRE.** ”

+
Chez Bulles de Savoir, on ne fait pas à la place de l'élève. **On lui donne les moyens de comprendre, de réfléchir, de progresser par lui-même.** Loin des cours magistraux, **les séances favorisent l'échange, la réflexion personnelle et l'estime de soi.** Un accompagnement particulièrement adapté aux jeunes confrontés à des blocages ou à une phobie scolaire.
Dès la primaire, l'élève apprend à identifier ses points forts, à surmonter ses freins et à reprendre confiance en ses capacités.

UNE OPPORTUNITÉ À SAISIR !

Bulles de Savoir souhaite accueillir un professionnel libéral indépendant pour enrichir son accompagnement des enfants : idéalement un **orthophoniste**, ou pourquoi pas un **psychomotricien** ou encore un **psychologue spécialisé** petite enfance. Bien entendu, praticien homme ou femme, cela n'a pas d'importance ! N'hésitez pas à relayer et pour les personnes intéressées, prenez vite contact !

DES ESPACES À LOUER POUR VOS PROJETS

Vous cherchez un endroit agréable pour travailler au calme ou organiser une réunion ? Bulles de Savoir met aussi ses espaces à disposition : à la demi-journée, à la journée ou au mois, avec accès à des espaces communs chaleureux. Un cadre studieux, mais détendu, idéal pour avancer sereinement.



"Bulles de Savoir"

2 Boulevard Martin Bret

04100 Manosque - Tél. 07 69 80 85 44

bullesdesavoir04@gmail.com

<https://bullesdesavoir.fr/>

Permanence téléphonique
du lundi au samedi de 9h à 19h

"BLUE BY DEL" : UNE APPROCHE HUMAINE ET PERSONNALISÉE DE LA NATATION

Forte de plus de 20 ans d'expérience dans l'encadrement sportif et aquatique, Delphine Boucher lance "Blue by Del". Un projet centré sur l'humain, qui propose une autre manière d'apprendre à nager, plus douce, individualisée et adaptée à chacun.



MANOSQUE ET ALENTOURS

UNE EXPERTISE RECONNUE AU SERVICE DE TOUS

Au fil de sa carrière, Delphine Boucher a accompagné de nombreux enfants vers l'autonomie dans l'eau, notamment à la piscine municipale de Sainte-Tulle. Elle a également encadré de jeunes athlètes manosquins en athlétisme, certains ayant atteint le niveau national. Très investie dans le sport scolaire, elle a toujours placé la pédagogie et l'écoute au cœur de son approche.

Aujourd'hui, elle met cette solide expérience au service de son propre projet, avec l'envie de proposer une alternative aux méthodes traditionnelles d'apprentissage de la natation.

"BLUE BY DEL" LE CONCEPT

Avec "Blue by Del", Delphine propose des cours de natation en piscine privée, directement à domicile. L'objectif est simple : créer un environnement rassurant, propice à l'apprentissage, où chaque enfant évolue à son rythme.

Cette approche permet de prendre en compte les besoins, les appréhensions et les envies de chacun, dans un cadre plus intime et sécurisant que les structures collectives.

LA "BLUE METHOD", UNE MÉTHODE CENTRÉE SUR LE RESENTI

Au cœur de son concept, Delphine a développé sa propre méthode : la "Blue Method". Celle-ci repose sur trois axes fondamentaux : le sensoriel, la motricité et l'émotionnel.

Car le rapport à l'eau est différent pour chaque individu. Apprendre à nager ne se limite pas à un geste technique : il s'agit aussi d'approprier un nouvel environnement et de comprendre son propre corps dans l'eau. L'objectif est d'éviter toute contrainte, qu'elle soit physique ou mentale, pour privilégier une progression naturelle et sereine. La sécurité est également un élément central de cette méthode, répondant à une attente forte des familles.



"DANS L'EAU, TOUT COMMENCE PAR L'ÉCOUTE ET LA SÉRÉNITÉ."

DES COURS ADAPTÉS AUX ENFANTS DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Les cours de natation sont proposés sous forme de séances de 45 minutes, accessibles aux enfants à partir de 4 ans, à condition qu'ils soient prêts et jusqu'à 11 ans. L'apprentissage se veut ludique et progressif. Un carnet de suivi est mis en place afin de valoriser les étapes franchies, avec des badges de réussite adaptés à l'âge et au niveau de l'enfant.



Badges de progression

Pour garantir une progression efficace, un minimum de cinq séances est recommandé, et jusqu'à dix séances pour les débutants.

UN ACCOMPAGNEMENT POUR LES TOUT-PETITS

Delphine propose également des séances dédiées aux bébés nageurs, organisées en trois étapes : "Moi et mon bébé", "Premières immersions" et "Autonomie". Ces séances d'une heure comprennent un temps d'échange, une immersion progressive dans l'eau et un moment de retour en fin de séance. Elles permettent de renforcer le lien parent-enfant tout en favorisant une découverte en douceur du milieu aquatique. Pour les nourrissons de moins de dix mois, l'eau devra être chauffée à 32°C afin de garantir un confort optimal.

UNE OFFRE OUVERTE AUX ADOLESCENTS ET AUX ADULTES

"Blue by Del" s'adresse également aux adolescents et aux adultes, qu'ils soient débutants ou nageurs confirmés. L'accompagnement proposé permet notamment

de travailler la confiance en soi, de surmonter les appréhensions liées à l'eau, voire de traiter certaines phobies aquatiques. Pour les nageurs plus expérimentés, un suivi technique peut être mis en place en piscine publique, en fonction des objectifs : perfectionnement, préparation à des épreuves ou acquisition de nouvelles compétences.

UNE SOLUTION FLEXIBLE ET AVANTAGEUSE



Les prestations étant proposées à domicile, elles sont éligibles au dispositif CESU+ (hors prestations en piscine publique), permettant de bénéficier d'un crédit d'impôt immédiat de 50 %, sans avance de frais. Vous ne réglez ainsi que le reste à charge. Autre avantage, Delphine fournit l'ensemble du matériel nécessaire et s'adapte aux contraintes horaires de chacun.



DE NOUVEAUX PROJETS À VENIR

Dans la continuité de cette démarche, Delphine prévoit de développer dès septembre de nouvelles offres autour du sport santé à domicile, ainsi que de la préparation mentale pour les sportifs, notamment dans la gestion du stress ou la préparation d'échéances importantes.



Blue By Del

Delphine Boucher | Tél. 07 68 41 10 99
bluebydel@gmail.com



Instagram
BLUEBYDEL



Site
padlet.com/bluebydel

le 5, 6 et 7 Juin 2026

Les 5, 6 et 7 juin, remontez le temps ! Après plus de 25 ans d'absence, les Médiévales de Manosque font leur grand retour... et ça promet ! Troubadours, chevaliers, campements et banquets vous attendent pour trois jours de fête et de dépaysement !



MANOSQUE

UN VOYAGE DANS LE TEMPS

L'association « Les Médiévales des 4 Portes », créée avec le soutien de la Ville de Manosque, vous invite à vivre une immersion totale au cœur du Moyen Âge, le temps du premier week-end de juin. **Campements historiques, marché médiéval, spectacles de feu, concerts et animations** pour petits et grands : tout est réuni pour vous faire voyager dans le temps.

Vendredi 5 juin – Ouverture des festivités

De 16h30 à 18h, les enfants des écoles sont attendus pour une traditionnelle bataille de fleurs sur la Place du Terreau. À 20h, le maire de Manosque, Camille Galtier, lancera officiellement cette nouvelle édition des Médiévales. À cette occasion, il fera appel à 4 troupes de valeureux combattants pour partir à la recherche de la Vierge Noire. Une présentation et une démonstration de combats seront effectuées. Les 4 champions seront alors désignés... Puis, à 21h30, un grand spectacle de feu sera proposé sur le parking du Terreau par l'Ost des Temps Jadis - Tim Burton.

Une soirée d'ouverture qui s'annonce déjà exceptionnelle.

Samedi 6 et dimanche 7 juin – Deux jours d'immersion médiévale

Tout au long du week-end, le centre ancien et le parc de Drouille vivront au rythme du Moyen Âge. Petits et grands pourront profiter de nombreuses animations :

- Catapulte à bonbons
- Tournois de lices pour enfants
- Ateliers et démonstrations médiévales spectacles et déambulations en costumes

Un campement de vie sera installé au parc de Drouille, tandis que les Vikings s'installeront du côté du Terreau et sur l'esplanade du cinéma CGR.

Vous êtes vivement encouragé à venir costumé pour profiter pleinement de l'expérience. Pour ceux qui n'en possèdent pas, un service de location sera proposé tout le week-end rue Guilhempièrre par le Comité des Fêtes de Peyrolles. L'association mettra également sur sa page facebook des patrons pour pouvoir coudre vos costumes.



Temps fort du samedi

Dès 10h assistez à la **déambulation libre des compagnies** à travers le centre-ville. Entre 11h et 17h, de nombreuses animations, des combats, ses spectacles scénettes, l'ouverture des camps sont programmées. A plusieurs reprises, se tiendra place de la Mairie le spectacle des Méliador (11h, 14h30 et 16h30). Entre 18h et 19h, une procession traversera la ville et réunira les quatre combattants pour le retour de la Vierge Noire, qui sera, après présentation au Maire, replacée à l'église Notre-Dame de Romigier sous la bénédiction du Père Christophe Disdier-Chave. La journée se clôturera par : un spectacle de feu sur le Terreau à partir de 21h30 un grand feu d'artifice à 23h, tiré depuis le Terreau.

Dimanche 7 juin – Clôture festive

Dès 10h, les troupes médiévales déambuleront dans la ville.

À 11h, un concert gratuit sera proposé dans l'église Notre-Dame de Romigier par Jean-François Gérold.

De 11h à 17h, les animations continueront dans toute la ville : combats, archerie, troubadours, musiques etc....

À 16h30, les musiciens médiévaux défilent de Drouille jusqu'au Terreau pour clôturer ce week-end festif.

En continu tout le week-end

Venez flâner dans les allées du **grand marché médiéval** (bijoux, déco, jouets en bois, coutellerie...) qui se tiendra au **parc de Drouille. Sur la place du Docteur Joubert et sur la promenade Aubert Millot les marchands de bouche.**

A noter pendant ces deux jours **des animations dans toute la ville** : Place du cinéma CGR (camp de vie), Place Marcel Pagnol (ateliers), Place des marchands (La Forêt enchantée), Rue Guilhempièrre (jeux en bois), Place des Observantins (Musique et danses), Hôtel d'Herbès (contes et histoires), Place St Sauveur (épée d'excalibur et les chevaliers de la table ronde), Promenade Aubert Millot et Place du Dr Joubert (commerçants), Allée des Marronniers (animaux) et des tavernes médiévales. Vous pourrez aussi prendre le temps de profiter des animations de rue : **cracheurs de feu, jongleurs... Les animaux de la ferme, ânes et chevaux...sur l'Allée des Marronniers.**

Souvenirs et sécurité

Pour garder un souvenir de cette édition 2026, des objets estampillés, **notamment une pièce de monnaie** et une tombola seront proposés. Pour des raisons de sécurité, les armes doivent être uniquement en bois ou en mousse.

Les troupes présentes

De nombreuses compagnies participeront à l'événement : Les Compagnons de Guilhempièrre, les Archers Hypocristiques, l'Ost des Temps Jadis (Vikings), le Clan Mannaheim, le Clan d'Helvie, les Chevaliers de Saint-Jean, la Compagnie des Templiers de Provence, la Meute de Freki-Geri, ainsi que les Mains d'Or & de Fer.

Vous l'aurez compris, c'est un **week-end hors du temps**, placé sous le signe de la **découverte, du partage et de la convivialité**, à ne manquer sous aucun prétexte qui vous attend !



Médiévales de Manosque

5, 6 et 7 juin 2026

Tél.06 63 38 55 33 | medievalesdes4portes@gmail.com



Programme complet :
Médiévales des 4 portes

SOLIDARITÉ, CONVIVIALITÉ ET ENGAGEMENT : LES TEMPS FORTS DU LIONS CLUB DE MANOSQUE



MANOSQUE

**LIONS CLUB
MANOSQUE**



Acteur incontournable de la vie locale, le Lions Club de Manosque poursuit ses actions. Entre événements fédérateurs, moments de partage et engagements solidaires, retour sur plusieurs temps forts récents et à venir qui illustrent une fois encore, les valeurs du club manosquin.

SALON VINS & SAVEURS

Le **Salon Vins et Saveurs** s'est tenu du 10 au 12 avril 2026 dans la salle Osco Manosco et comme chaque année a attiré de **nombreux visiteurs venus découvrir des produits soigneusement sélectionnés**. Le salon réunissait 67 exposants, dont 66 en intérieur et 1 en extérieur, **tous choisis pour la qualité de leurs produits et leur savoir-faire**.

Parmi les nouveautés marquantes de cette édition, **la présence de producteurs venus d'Italie et d'Argentine** a particulièrement retenu l'attention. Une ouverture internationale qui confirme le rayonnement hors des frontières du **salon, désormais reconnu bien au-delà du territoire manosquin**. Le vendredi soir, le Lions Club de Manosque a offert une paëlla à l'ensemble des exposants, un moment de partage très apprécié.

L'inauguration s'est faite en présence de **Camille Galtier, maire de Manosque, Eliane Bareille, présidente du Département et de Sophie Vaginay, députée**.

Le samedi soir, **l'ambiance musicale a été assurée par Bruno Klimis**, apportant une touche festive supplémentaire à l'événement et qui a été très appréciée.

Le dimanche en fin de journée, le traditionnel **tirage de la grande tombola** a permis de récompenser **huit heureux gagnants**, parmi lesquels une viticultrice venue d'Italie, symbole de l'ouverture internationale du salon.

Exposants comme visiteurs ont unanimement salué **la qualité de l'accueil et l'organisation de cette 7^e édition**. Le rendez-vous est donné l'année prochaine pour la 8^e édition.



ACTION SOLIDAIRE

Toujours fidèle à ses engagements, **le mardi 22 avril, le Lions Club de Manosque, représenté par Hervé Banon** et en présence de **Mr Andreu Alfonso** responsable de l'antenne **Secours Catholique à Manosque**, a effectué un **don de sous-vêtements destinés aux personnes sans domicile fixe**. Une action simple mais essentielle, illustrant pleinement **la vocation du Lions Club : venir en aide aux personnes dans le besoin**.

WWW.MOUV-IN.COM



DATE À NOTER DANS VOS AGENDAS

Les semaines à venir s'annoncent tout aussi actives pour le club :

- **18 mai** : La traditionnelle **remise des œuvres** se tiendra à la salle des Tilleuls à Manosque, une soirée de soutien aux bénéficiaires des actions du club.
- **12 juin** : La **cérémonie de passation** se déroulera au Golf de Pierrevert. **Sébastien Gibaud** président actuel, transmettra les rênes à **Patrice François** qui poursuivra les actions du Lions Club.
- **15 août** : Comme le veut la tradition, **la grande brocante annuelle du Lions Club**, ce rendez-vous incontournable est désormais inscrit dans les traditions estivales.



LIONS CLUB DE MANOSQUE

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

28^E FOIRE PAYSANNE DE LA BRILLANNE LE RENDEZ-VOUS EST DONNÉ LE 14 MAI 2026 !

Comme chaque année, la Foire Paysanne de la Brillanne se déroulera le jeudi de l'Ascension.

Cette année, c'est donc le 14 mai que ce rendez-vous, qui met à l'honneur notre terroir, vous attend dans une ambiance conviviale, familiale et détendue !



LA BRILLANNE



Cette année encore, notez bien la date dans vos agendas : rendez-vous **le jeudi 14 mai 2026** pour la 28^e Foire Paysanne de La Brillanne !

De 9h30 à 18h, l'aire de loisirs du quartier de la Gare se transformera en véritable cœur battant du territoire pour célébrer cette nouvelle édition. Devenue au fil des années un rendez-vous incontournable, la foire rassemble toujours plus de producteurs, d'artisans et de visiteurs. Une journée entièrement dédiée à notre terroir, à celles et ceux qui le font vivre et aux savoir-faire qui font la richesse de notre région. Cette 28^e édition marque également une étape importante pour son président, qui fête sa 10^e année à la tête de l'organisation de l'événement. Une belle continuité qui témoigne de l'engagement et de la passion qui animent cette foire depuis ses débuts, avec toujours la même ambition : vous proposer un large choix de produits et mettre en lumière les acteurs du territoire..

UNE FOIRE ANCRÉE DANS LA TRADITION

Créée par Sylvain Terrasson, la Foire de La Brillanne s'est imposée comme l'un des événements majeurs du département. Chaque année, près d'une cinquantaine d'exposants viennent partager leur passion. Certains sont fidèles depuis la première édition, faisant de cette foire un véritable témoin de l'évolution du marché local. Un rendez-vous précieux pour **découvrir, apprécier et soutenir les producteurs et artisans.**

UNE MULTITUDE DE SAVEURS ET DE SAVOIR-FAIRE

Au fil des stands, vous pourrez partir à la découverte d'une **grande diversité de produits artisanaux et gourmands.** Fromages, charcuteries, miel, huiles d'olive et bien d'autres spécialités locales raviront les papilles.

PRODUITS DU TERROIR ET ARTISANAT SONT AU COEUR DE LA 28^E FOIRE DE LA BRILLANNE

Au-delà des produits, c'est aussi l'occasion de **rencontrer les producteurs, d'échanger avec eux et d'en apprendre davantage sur leur métier et leurs méthodes,** souvent transmises de génération en génération.

Ce sera aussi l'occasion de vous rendre sur le stand de l'association **Am'Api 04** : les apiculteurs vous dévoilent leurs secrets et partagent leur passion... de quoi voir ces petites butineuses autrement !



UNE JOURNÉE FESTIVE POUR TOUTE LA FAMILLE

Cette année encore, **une attention particulière est portée aux enfants,** avec de nombreuses **animations gratuites** tout au long de la journée : **modelage sur argile, maquillage, jeux en bois, mini-ferme, promenades à poneys, manèges...** De quoi ravir les plus jeunes.



Les plus grands ne seront pas en reste avec **des démonstrations de tonte de moutons, de la sculpture sur bois** et comme chaque année, **un spectacle de danse pour rythmer la journée.**

Une animation musicale accompagnera cette journée, renforçant l'ambiance conviviale et festive.

SE RÉGALER ET PARTAGER

Côté gourmandise, **la buvette et la petite restauration** seront bien sûr au rendez-vous, avec des plats généreux à déguster sur place : **pieds et paquets, daube, grillades...** De quoi reprendre des forces entre deux découvertes.

VIDE-GRENIER - 17 MAI 2026

Cette année, vous noterez un petit changement quant à l'organisation du vide-grenier qui se fait habituellement en prélude de la Foire de la Brillanne. Ce vide grenier se tiendra le **dimanche 17 mai 2026.** Même si la date change, le **vide-grenier est toujours organisé en partenariat avec l'Amicale Don du Sang.** Celui-ci se tiendra au même endroit que la foire, à savoir sur l'aire de loisirs de la Gare de la Brillanne. Si vous souhaitez y participer, il est nécessaire de vous inscrire par mail, par téléphone, ou bien sur le site <https://vide-greniers.org>.



28^e Foire Paysanne de la Brillanne
Jeudi 14 mai 2026 de 9h30 à 18h00

Inscriptions et renseignements
Claude BOGGIATTO
Tél. 06 88 59 31 49
claudie.boggiatto.afp@gmail.com

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

LE MOIS DE MAI S'ANNONCE FESTIF ET GÉNÉREUX AU CASINO DE GRÉOUX LES BAINS

Du 4 au 31 mai, l'équipe du Casino de Gréoux-les-Bains vous propose une série d'animations exclusives, de rendez-vous conviviaux et de belles surprises. Jeux, gastronomie et moments festifs se mêlent pour vous offrir une expérience complète, accessible et pleine de bonne humeur.



GRÉOUX-LES-BAINS

PASSEPORT DES PLAYERS

Dès le 4 mai, laissez-vous tenter par l'opération Passeport des Players. Jusqu'au 18 mai, récupérez votre passeport directement à la borne et cumulez des tampons à chaque visite. Plus vous venez, plus vous augmentez vos chances de remporter de superbes lots lors du tirage au sort final.

Un avantage supplémentaire vous attend si vous passez par le Bistrot : un tampon bonus vous est offert pour chaque déjeuner ou dîner.

Le tirage au sort se déroulera le lundi 18 mai à 18h30. Votre présence est obligatoire pour tenter de remporter l'un des deux voyages mis en jeu ainsi que des crédits de jeu.

Attention, pour participer, vous devez être détenteur de la carte Players Plus.

WINGO ET LOTO DES PLAYERS

Ce mois de mai fait aussi la part belle aux très prisés Wingo et Loto des Players.

Wingo : Pour multiplier vos chances de gagner deux rendez-vous sont à noter dans vos agendas

- Mardi 5 mai à partir de 14h30
- Samedi 23 mai 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 jeux. Si vos 4 numéros sont tirés, criez « Wingo »... et vous avez gagné !

Cette animation se déroule en salle des machines à sous et est réservée aux membres du programme de fidélité Players Plus. De nombreux crédits de jeu sont à remporter.

Loto des Players : Ce mois-ci, vous pourrez également tenter votre chance pour remporter de nombreux lots :

- Jeudi 28 mai à partir de 14h30

Comme pour le Wingo, vous devez être adhérent au programme Players Plus pour participer. Pensez à imprimer votre ticket à la borne dédiée en salle des machines à sous.

Et bonne nouvelle : si vous déjeunez au Bistrot du Casino le jour J, deux cartons vous seront offerts pour multiplier vos chances.

EN MAI LES MAMANS SONT À L'HONNEUR !



Depuis près d'un siècle, le mois de mai célèbre les mamans. L'équipe du Casino s'inscrit naturellement dans cette tradition.

Ainsi, le dimanche 31 mai, à l'occasion de la Fête des Mères, chaque maman se verra offrir une pivoine. Une fleur symbolique, associée à l'honneur et au respect.

MAI EN FÊTE : JEUX, GOURMANDISES ET CADEAUX AU RENDEZ-VOUS

VOUS N'AVEZ PAS ENCORE LA CARTE PLAYERS PLUS ?



Pour participer aux nombreuses animations et tenter de remporter des crédits de jeu et de nombreux lots, vous devez être détenteur

de la carte Players Plus.

Bonne nouvelle : l'obtenir est très simple. Il vous suffit d'adhérer au programme de fidélité, totalement gratuit.

Ce programme vous permet 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 ainsi que 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 accompagner.

DU CÔTÉ DU BISTROT

Maintenant que le Bistrot a réouvert ses portes, les soirées à thèmes reprennent du service.

• Le samedi 16 mai à partir de 19h, vous pourrez vous laisser porter par l'ambiance musicale de Goldy Flower.

• Le vendredi 22 mai, toujours dès 19h, prenez le micro lors d'une soirée karaoké conviviale. Osez-vous pousser la chansonnette ?

• Le dimanche 31 mai dès 11h30, ne manquez pas le brunch spécial Fête des Mères : un moment gourmand proposé au tarif de 35 € par personne, incluant 5 euros de crédits de jeu, ainsi qu'une pivoine offerte à toutes les mamans.



CASINO PARTOUCHE

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

Réservations au Bistrot 04 92 78 14 52
<https://casino-greoux.partouche.com>
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Samedi 16 Mai
Dès 19h



Ambiance Musicale : Goldy Flower

04 92 78 14 52 ou thefork



CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

Dimanche 31 Mai
Dès 11h30



Brunch de la fête des mères !

Emmenez votre Maman bruncher !
Réservation au 04 92 78 14 52 ou sur thefork

35€

5€ de crédits de
jeu + une pivoine
offerte

MARTOUCHE

SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 62,50€ C, Villa les Jazars - Avenue des Thermes D4800 Gréoux-les-Bains, 48 543 937 RCS MANSOUE

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)



UN WEEK-END DE L'ASCENSION À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE !



Le week-end de l'Ascension s'annonce bien rempli à Moustiers-Sainte-Marie ! Cette année, c'est le jeudi 14 mai que se tiendra la très attendue Fête d'Estello. Bon nombre d'activités gratuites vous attendent.

FÊTE D'ESTELLO

Parmi les nombreuses activités proposées vous n'allez pas voir passer le temps et le moins que l'on puisse dire c'est que vous allez avoir le choix !

- La **batucada Timbawà** animera les rues du village avec une **déambulation festive** tout au long de la journée. Envie de participer ? **Un stage de percussions ouvert à tous sera proposé.**
- **Initiations et démonstrations de golf** avec l'**Association Sportive Golf-Club**
- **Sessions de skateboard** avec l'association **Aloha Skateboard**
- **Arts martiaux** avec **Budo 04** : Vo Vinam, Cardio Fight, Kung Fu Shaolin, Taekwondo
- **Structures gonflables** avec **Anim'Air** de Trets : tir à l'arc, cible géante, bateau pirate
- **Jeux en bois** avec **Jeux d'Azur Créations** et **jeux de société** pour tous avec **La LudoBrousse**
- **Initiation musicale** avec **Sébastien Carretier** (fabrication d'instruments, découverte sonore...)
- **Ateliers découverte des pastels à l'huile** avec **La vie en Couleur**
- **Sculptures sur ballons et ateliers créatifs** sur le thème de l'étoile avec **Patrick'Atrak**
- **Atelier cirque et maquillage** avec **Les Déjantées du Pinceau**
- Le groupe folklorique **La Bélugue** fera vibrer les places du village avec plusieurs performances tout au long de la journée.

La Fête d'Estello est l'occasion idéale de découvrir de nouvelles activités, de rencontrer les acteurs du territoire et de profiter d'un moment convivial dans **l'un des plus beaux villages de Provence.**

Le jeudi 14 mai 2026, Moustiers-Sainte-Marie vous donne rendez-vous pour une nouvelle édition de la Fête d'Estello ! Le temps d'une journée, le village se transforme en un véritable terrain de jeu pour petits et grands, avec une multitude d'animations ludiques, sportives et artistiques au cœur du Verdon.

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE EN FÊTE : UN WEEK-END DE L'ASCENSION HAUT EN COULEURS !

Le **vendredi 15 mai**, continuez d'apprendre en vous amusant en participant à un **jeu d'énigmes** ! Menez l'enquête dans le village et découvrez qui a osé voler le trésor du roi René (Plus d'informations et réservation : patrimoine@moustiers.fr).



Finissez la journée au restaurant Côté Jardin pour un moment convivial autour d'un **concert d'Octo Live à partir de 19h.**



Enfin, ce week-end de l'Ascension se terminera sur une note dansante avec un **bal samedi 16 mai**. Sur la place de l'église, venez vous déhancher jusqu'au bout de la nuit avec le mix soigné de **Dj Nerik** accompagné de son **écran géant, laser et effets surprises hyper festifs !**



Infos Complémentaires

Office de Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie
Tél. 04 92 74 67 84 | www.moustiers.fr
info@moustiers.fr



Flashez le QR CODE pour découvrir l'agenda complet des animations à Moustiers-Sainte-Marie

LES EXPOSITIONS

Mouvement

Du **1^{er} au 31 mai 2026**, venez découvrir l'exposition de peinture **«Mouvement»** des artistes **Vébé (peinture) & Jean-François Savourmin (travail sur bois)** à la Galerie de l'Ancien Presbytère.

Galerie de l'Ancien Presbytère
Tous les jours de 11h à 19h



À fleur de pot

Le musée de la faïence de Moustiers met à l'honneur **les décors floraux que l'on retrouve sur de nombreuses faïences** dès le XVIII^e siècle.

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

Nuit européenne des musées

A l'occasion de la **22^e Nuit européenne des Musées, Samedi 23 Mai 2026** le Musée de la Faïence vous ouvre ses portes pour une soirée exceptionnelle !

- **19h-22h : A la découverte de l'art faïencier !** Visite libre à votre rythme.
- **19h - 20h : Les faïenciers au Musée !** Démonstration d'estampage et de décoration.
- **21h :** Envie d'en savoir plus ? **Visite commentée** d'une heure, réservation conseillée (20 personnes maximum)

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



La fête d'Estello

Activités ludiques, sportives et artistiques
pour petits et grands à Moustiers-Sainte-Marie



Jeudi 14 mai



Toute la journée, activités gratuites pour tous

Batucada, ateliers initiation au pastel à l'huile et à la musique, structures gonflables, jeux de société, arts martiaux, jeux en bois, sculptures ballons et ateliers créatifs, skate-board, atelier maquillage et groupe folklorique

AUDITION CONSEIL MANOSQUE, UNE AUDITION DE QUALITÉ À UN PRIX 100% MAÎTRISÉ !

Avec les offres 100% santé, avoir une mauvaise audition n'est plus une fatalité !
Ludivine MARCHI-HEITZLER audioprothésiste chez Audition Conseil à Manosque vous accompagne et vous conseille pour retrouver une capacité auditive optimale.

MANOSQUE



LUDIVINE MARCHI-HEITZLER
AUDIOPROTHÉSISTE D.E

“**Votre spécialiste vous conseille !**”

Classe 1 ou classe 2 : un choix libre et éclairé.

Les offres 100% Santé sont proposées sur les appareils auditifs de classe 1 avec prise en charge à 100% par la Sécurité sociale et les mutuelles. Leur prix est imposé, les patients qui choisissent ces offres bénéficient ainsi d'un reste à charge zéro*. Les aides auditives de classe 2 proposent des fonctionnalités supplémentaires (capacité de réglages, optimisation du confort dans le bruit, rechargeables, connectées...)

et bénéficient aussi d'un meilleur remboursement pour un reste à charge nul ou maîtrisé. Nous choisissons avec nos patients le modèle, la marque et la classe de l'appareil qui conviennent le mieux à leurs attentes et à leur mode de vie.”

OFFRE 100% SANTÉ

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN APPAREILLAGE AUDITIF DE QUALITÉ AVEC UN RESTE À CHARGE À 0 €*.

Afin d'améliorer l'accessibilité à l'appareillage et pour mieux contrôler la qualité de la prise en charge, les pouvoirs publics ont mis en place la politique « 100 % Santé ». Cette nouvelle législation fait évoluer la base de remboursement des appareils auditifs par la Sécurité sociale, complétée par les mutuelles selon le contrat de chaque assuré.

Renseignez-vous auprès de votre audioprothésiste !

*Véhicule avec un contrat mutuelle responsable pour l'achat d'un appareillage de classe 1.

NOS SERVICES +

- ESSAI* GRATUIT TOUTES MARQUES
- SUIVI RÉGULIER DE VOTRE ÉQUIPEMENT
- FACILITÉS* DE PAIEMENT
- PRÊT D'UN APPAREIL EN CAS DE PANNE*
- CENTRES AGRÉÉS SÉCURITÉ SOCIALE ET MUTUELLES
- BOUCHONS ANTI-BRUIT & ANTI-EAU
- DEVIS GRATUIT
- CASQUE TV



**AUDITION
CONSEIL**

Le Bonheur est dans l'Oreille

AUDITION CONSEIL
17b avenue Jean Giono
Anciennement « Bruno boutique »
04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 74 72 52
manosque@auditionconseil.fr

Sur rendez-vous du lundi au jeudi
de 9h à 12h et de 14h à 18h

ÊTRE EN BONNE SANTÉ EST INTIMEMENT LIÉ À UNE BONNE AUDITION

Le Bonheur est dans l'Oreille



C'EST LE MOMENT DE TESTER VOTRE AUDITION⁽³⁾

Jusqu'au 30 juin 2026, votre spécialiste de l'audition à Manosque vous donne rendez-vous aux journées prévention.

VOTRE BILAN AUDITIF COMPLET³

Soyez rapidement fixé sur la santé de votre audition

OFFERT SUR RDV

30 jours D'ESSAI² & de SUIVI GARANTIS

Découvrez, chez vous, les bienfaits de vos nouvelles aides auditives

SANS ENGAGEMENT

Votre centre Audition Conseil

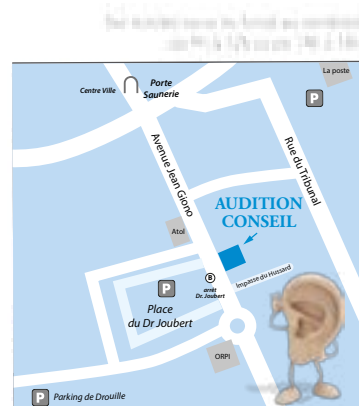
A vos côtés du lundi au jeudi à MANOSQUE



Le Bonheur est dans l'Oreille

17b avenue Jean Giono
Anciennement «Bruno boutique»
04100 MANOSQUE
04 92 74 72 52

manosque@auditionconseil.fr



BRISER L'ISOLEMENT FACE À LA DOULEUR : AFDC PROVENCE 04 CRÉE DU LIEN ET DES SOLUTIONS

Souvent invisibles, les douleurs chroniques bouleversent profondément le quotidien. À Oraison, AFDC Provence 04 accompagne les malades en proposant information, soutien et ateliers pour mieux vivre avec la maladie et ne plus rester seul.



ORAISON

Ces maladies, **souvent invisibles mais pourtant bien réelles**, bouleversent profondément le quotidien de celles et ceux qui en souffrent.

Douleurs persistantes, fatigue, perte d'autonomie... autant de difficultés qui impactent la vie personnelle, professionnelle et sociale. Les personnes atteintes de migraines chroniques, de polyarthrite, d'arthrose sévère, de fibromyalgie, de spondylarthrite, de sclérose en plaques, d'endométriose, de douleurs neuropathiques ou neurologiques connaissent trop bien ces obstacles au quotidien.

Face à cette réalité, **les malades se retrouvent parfois confrontés à l'isolement, mais aussi à l'incompréhension de leur entourage ou du grand public.**

C'est dans ce contexte que l'association **AFDC Provence 04** s'engage, avec une volonté forte : **rompre l'isolement et redonner aux personnes concernées des clés pour mieux vivre avec la douleur au quotidien.** L'association mise sur **une approche humaine et accessible, basée sur l'écoute, le partage d'expériences et la transmission d'informations fiables.**

Au-delà du soutien moral, **AFDC Provence 04 propose également un accompagnement concret dans les démarches administratives**, souvent complexes. Elle pourra aider notamment les adhérents à mieux comprendre leurs droits et à constituer leurs dossiers auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), une étape essentielle pour obtenir une reconnaissance et des aides adaptées à leur situation.

Par ailleurs, l'association développe **des actions de prévention et de sensibilisation en partenariat avec l'ASEPT PACA** (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires). Ces initiatives permettent non seulement **d'informer le public**, mais aussi de **mieux faire connaître ces pathologies encore trop souvent méconnues**, tout en encourageant **des approches favorisant le mieux-être et l'autonomie des personnes concernées.**

L'association a mis en place, en partenariat avec la CPAM, **un parcours « Autonomie – Douleur chronique »**. Ce programme est spécialement conçu pour accompagner les personnes concernées vers une meilleure gestion de leur quotidien.



AFDC PROVENCE 04 DES SOLUTIONS POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR

DES ATELIERS CHAQUE MARDI

L'association agit tout au long de l'année avec une présence régulière et rassurante pour ses adhérents. Chaque mardi après-midi, la salle Bruneteau à Oraison devient ainsi un véritable lieu de rencontre, d'écoute et de mieux-être, où sont proposés des ateliers accessibles à tous.

Ces rendez-vous permettent aux participants de découvrir et d'expérimenter différentes pratiques adaptées à la gestion des douleurs chroniques. **Sophrologie, relaxation, auto-hypnose, réflexologie, massages thérapeutiques ou encore ateliers autour des émotions** : autant d'approches complémentaires qui visent à **apaiser les tensions, mieux comprendre son corps et retrouver un équilibre physique et émotionnel.**

Encadrés par des intervenants spécialisés, ces ateliers offrent un cadre sécurisé et professionnel, propice à la détente comme à l'apprentissage.

Mais au-delà des techniques proposées, **ces rencontres hebdomadaires sont avant tout des moments de partage.** Elles favorisent **les échanges entre participants, permettent de se sentir compris, écouté et soutenu** par des personnes vivant des situations similaires. Dans une **ambiance bienveillante et sans jugement**, chacun avance à son rythme, apprend des gestes simples à reproduire chez soi et **reprend peu à peu confiance en sa capacité à mieux vivre avec la maladie.**

Ces temps collectifs contribuent ainsi à **rompre l'isolement et à redonner une place essentielle au lien humain dans le parcours de chacun.**

Notez également que **certaines semaines, les ateliers collectifs se déroulent au « Café Causette »**. Toujours dans la salle Bruneteau à Oraison, **dès 14h30, les adhérents se retrouvent simplement pour discuter, échanger et partager un moment convivial**, dans la bonne humeur et toujours dans l'objectif de rompre l'isolement.

L'AFDC Provence 04 sera présente sur un stand lors du Forum de la Santé organisé par le CPTS, le samedi 13 juin à partir de 10h à la salle Manosco à Manosque. Vous pourrez venir les rencontrer pour échanger et obtenir davantage de renseignements sur leurs actions et leurs accompagnements.



Association AFDC04

Ateliers les mardis Salle Bruneteau - Oraison

Tél. 07 75 73 41 77

afdcprovence@hotmail.com

Adhésion annuelle à l'association à tout moment de l'année 20€



AFDC Association Fybromialgie
Douleurs Chroniques

LE SALON DU BIEN-ÊTRE À SAINTE-TULLE : SOUS LE SIGNE DE L'HARMONIE, DU PARTAGE ET DES DÉCOUVERTES

Fort du succès des éditions précédentes, le Salon du Bien-Être de Sainte-Tulle revient les 30 et 31 mai 2026 à l'Espace Gaston Vachier pour un week-end entièrement dédié au bien-être, à la détente et à la découverte !



SANTÉ

SAINTE-TULLE



Désormais bien installé dans le calendrier local, ce rendez-vous printanier séduit chaque année un public toujours plus nombreux. **Curieux, passionnés ou simplement en quête de découverte**, venez à la rencontre de praticiens investis et s'ouvrent à de nouvelles façons de prendre soin de vous. Ici, **l'ambiance est à la fois chaleureuse et apaisante**.

On prend le **temps d'échanger, de découvrir, de tester...** et surtout de vivre une véritable parenthèse bien-être.

 L'équipe municipale est heureuse de proposer une nouvelle édition de ce salon, devenu un rendez-vous attendu. Dans un quotidien souvent rythmé et exigeant, il nous semble essentiel d'offrir à chacun un espace pour ralentir, se recentrer et prendre soin de soi. Nous vous invitons à venir profiter de cette parenthèse bien-être, ouverte à tous. 

Anne-Claude Canoni, adjointe au Maire et organisatrice de l'événement.

L'ÉDITION 2026

Pour cette édition 2026, la commune, organisatrice de l'événement, voit encore plus grand en proposant une offre enrichie et diversifiée.

Pendant deux jours, de **nombreux exposants vous attendent autour du bien-être et de l'artisanat**.

Conférences, ateliers et moments de découverte rythmeront également le week-end pour une immersion complète.

Au fil de votre visite, laissez-vous séduire par une multitude de stands : **bougies parfumées ou énergétiques, plantes sous toutes leurs formes** (tisanes, macérats, hydrolats), **savons et cosmétiques naturels...**

Les passionnés de **lithothérapie** et de **bijoux** ne seront pas en reste avec **des créateurs proposant des minéraux** soigneusement sélectionnés et **des bracelets faits main**, parfois même réalisés sous vos yeux..

UN WEEK-END POUR PRENDRE SOIN DE SOI, DÉCOUVRIR, ÉCHANGER... ET PEUT-ÊTRE AMORCER DE BEAUX CHANGEMENTS...



UN LARGE PANEL DE PRATIQUES À DÉCOUVRIR

Les **30 et 31 mai**, partez à la découverte de nombreuses disciplines : Reiki, magnétisme, naturopathie, chromatothérapie, gemmothérapie, astrologie karmique, réflexologie plantaire, hypnothérapie, massages, accompagnement sur le chemin de Compostelle, annales akashiques, auriculoréflexologie, iridologie, yoga...

Un **espace dédié aux médiums** sera également présent.

Autant de pratiques à tester, découvrir ou approfondir, dans un cadre bienveillant et accessible à tous.



DES CONFÉRENCES ET ATELIERS POUR S'INITIER

Tout au long du week-end, profitez d'un **programme riche de conférences et d'ateliers... entièrement gratuits !**

Une belle opportunité pour **s'informer, expérimenter et repartir** avec de nouvelles clés autour du bien-être.

Parmi les thématiques abordées :

- **Gestion des émotions et soins énergétiques**
- Apprendre à **mieux gérer son stress**
- S'ancrer dans son corps et dans sa vie
- La **gemmothérapie en naturopathie**
- **Astrologie karmique** : comprendre ses vies passées et avancer
- Les bienfaits de la **réflexologie plantaire et palmaire**
- Les **passeurs d'âmes**
- La **chromatothérapie et ses effets**
- Le **chemin de Compostelle** : marcher pour se retrouver

Vous l'aurez compris, c'est un week-end pour **prendre soin de soi, découvrir, échanger...** et peut-être amorcer de beaux changements qui vous attend !



Salon du Bien-Être

Salle Gaston Vachier - Sainte-Tulle
Entrée libre ouverte à tous 10h - 18h

Restauration sur place tout le week-end avec Le Trèfle.

Plus d'informations sur la page Facebook Ville de Sainte-Tulle et sur l'événement dédié.

PROTECTION SOLAIRE : COMPRENDRE LES BONS GESTES POUR PRÉSERVER SA PEAU

Le soleil est un allié du bien-être, mais il peut aussi représenter un risque pour la peau. Vieillesse prématurée, taches ou cancers cutanés : une exposition excessive aux UV peut avoir des conséquences importantes. Comprendre ces enjeux permet d'adopter les bons réflexes pour profiter du soleil en toute sécurité.

CAHIER SANTÉ

POURQUOI FAUT-IL PROTÉGER SA PEAU DU SOLEIL ?

Ce n'est pas un secret, le soleil émet des rayons ultraviolets (UV) invisibles à l'œil nu, mais bien réels pour la peau. On distingue principalement les UVA et les UVB. Savez-vous quelle est la différence ?

- ▶ Les UVA pénètrent profondément dans la peau. Ils sont responsables du vieillissement cutané prématuré, en altérant le collagène et l'élastine.
- ▶ Les UVB, quant à eux, agissent davantage en surface et provoquent les coups de soleil. Ils peuvent aussi endommager l'ADN des cellules.

Une exposition répétée et non protégée peut entraîner des conséquences à long terme : apparition de rides, perte de fermeté, taches brunes, et surtout augmentation du risque de cancers de la peau. La protection solaire ne relève donc pas uniquement de l'esthétique, mais constitue un véritable enjeu de santé publique.

COMPRENDRE LES INDICES DE PROTECTION SOLAIRE

Les crèmes solaires sont classées selon leur indice de protection, appelé SPF (Sun Protection Factor). Cet indice indique le niveau de protection contre les UVB. Bien souvent on ne sait pas trop à quoi cela correspond, on vous éclaire sur le sujet !

Un SPF 15 bloque environ 93 % des UVB, un SPF 30 environ 97 %, et un SPF 50 jusqu'à 98 %. Contrairement aux idées reçues, aucun indice ne protège totalement la peau. Il est donc essentiel de compléter la protection par d'autres gestes.

Le choix de l'indice dépend du type de peau et des conditions d'exposition. Les peaux claires, sensibles ou les enfants doivent privilégier un SPF 50. Les peaux mates peuvent se contenter d'un SPF 30, à condition de renouveler régulièrement l'application.

Par ailleurs, certaines crèmes sont dites "large spectre", ce qui signifie qu'elles protègent à la fois contre les UVA et les UVB. Ce type de protection est aujourd'hui recommandé.



LES BONS RÉFLEXES POUR UNE PROTECTION EFFICACE

La protection solaire repose sur un ensemble de gestes complémentaires. L'application de crème solaire est essentielle, mais elle ne suffit pas à elle seule.

Il est conseillé d'éviter les expositions aux heures les plus chaudes, entre 12 h et 16 h, lorsque l'intensité des UV est la plus forte. En dehors de ces horaires, l'exposition doit rester progressive et limitée dans le temps.

Le port de vêtements couvrants, d'un chapeau à larges bords et de lunettes de soleil constitue une barrière efficace contre les rayons UV. Ces protections physiques complètent l'action de la crème solaire.

Cette dernière doit être appliquée généreusement sur l'ensemble des zones exposées, environ 20 à 30 minutes avant l'exposition. Elle doit être renouvelée toutes les deux heures, ainsi qu'après chaque baignade, même si le produit est indiqué comme résistant à l'eau.

Certaines zones du corps sont souvent négligées, comme les oreilles, la nuque, le dessus des pieds ou encore les mains. Pourtant, ces zones sont particulièrement exposées et nécessitent une attention particulière.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les risques liés au soleil ne disparaissent pas lorsque le ciel est couvert. Les nuages laissent passer une grande partie des rayons UV, ce qui signifie que la peau reste exposée, même sans soleil visible.

De même, le bronzage n'est pas un signe de bonne santé. Il s'agit en réalité d'une réaction de défense de la peau face aux agressions des UV. S'exposer sans protection pour "préparer sa peau" est donc une idée reçue à éviter.

Contrairement à une idée reçue, la présence de nuages ne protège pas des rayons UV. Une grande partie de ces rayons traverse la couverture nuageuse, ce qui signifie que la peau reste exposée même lorsque le soleil est peu visible. De même, certaines surfaces comme le sable, l'eau ou la neige peuvent réfléchir les rayons UV, augmentant ainsi l'exposition. Il est donc important de maintenir une protection solaire régulière dans toutes les situations.

PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Le soleil joue un rôle essentiel dans notre équilibre, notamment en permettant à l'organisme de synthétiser la vitamine D, indispensable à la santé des os et au bon fonctionnement du système immunitaire.

L'enjeu n'est donc pas d'éviter le soleil, mais d'adopter une exposition raisonnée. En combinant protection solaire, comportement adapté et vigilance, il est possible de profiter des bienfaits du soleil tout en préservant durablement la santé de sa peau. Une protection régulière et adaptée constitue un geste simple, mais essentiel, pour préserver son capital cutané au fil des années.

LES RESTOS DU CŒUR MOBILISÉS TOUTE L'ANNÉE ET À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES À MANOSQUE



Bien plus qu'une aide ponctuelle, les Restos du Cœur agissent toute l'année pour soutenir les plus fragiles. À Manosque, l'antenne lance un appel à la solidarité et recherche des bénévoles pour poursuivre son action au plus près des besoins.

ASSOCIATION



TERRITOIRE

DES ÉVÉNEMENTS POUR FAIRE VIVRE LA SOLIDARITÉ

Créés par Les Restos du Cœur, les centres d'accueil ne se limitent pas à la distribution de repas. Tout au long de l'année, l'association multiplie les initiatives pour maintenir le lien, sensibiliser le public et récolter des fonds essentiels à son fonctionnement. **Concerts solidaires, événements sportifs, collectes, actions locales...** Ces rendez-vous sont autant d'occasions de rassembler autour de valeurs fortes : la solidarité, l'entraide et la dignité pour tous. À travers l'organisation de manifestations solidaires, les Restos du Cœur permettent à chacun de s'impliquer à son échelle. **Ces événements contribuent non seulement à financer les actions de l'association, mais aussi à faire connaître ses missions** auprès du plus grand nombre.

Chaque participation, chaque don, chaque présence compte. **C'est grâce à cet élan collectif que l'association peut poursuivre son action auprès des personnes en difficulté.**

À MANOSQUE, UN BESOIN URGENT DE BÉNÉVOLES

L'antenne départementale, et plus particulièrement celle de Manosque, lance aujourd'hui un appel à la solidarité. Pour continuer à accueillir, écouter et accompagner les bénéficiaires dans les meilleures conditions, **les Restos du Cœur recherchent des bénévoles prêts à donner un peu de leur temps. Aucune compétence particulière n'est requise, seulement l'envie d'aider et de s'engager dans une belle aventure humaine.**

Aujourd'hui, l'association compte sur la mobilisation de tous pour continuer à agir efficacement.

Venez rejoindre l'équipe de bénévoles selon vos compétences (à partir de 16 ans avec autorisation parentale), à Manosque ou dans le département, n'hésitez pas à prendre contact avec l'antenne locale des Restos du Cœur.

Et si le prochain bénévole, c'était vous ?



Restos du Cœur

7 Boulevard Mirabeau - 04100 - Manosque
Jeudi et vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 16h30
ad04.ressourcesbenevoles@restosducoeur.org
Tél. 06 83 94 66 54

C'ÉTAIT MIEUX DEMAIN» LE VENDREDI 29 MAI A GRÉOUX LES BAINS

Les Soirées de l'Étoile continuent en ce mois de mai. Pour ce nouveau spectacle, c'est un « stand-up » qui vous attend, pour une soirée entre rires et réflexion...

ÉVÉNEMENTS

GRÉOUX-LES-BAINS



C'ÉTAIT MIEUX DEMAIN - VENDREDI 29 MAI

Ce troisième rendez-vous de la saison fait la part belle à une soirée placée sous le signe de l'humour et de la réflexion. Seul en scène, l'humoriste belge Richard Ruben vous donne rendez-vous pour son nouveau spectacle intitulé « C'était mieux demain » qui se veut à la fois incisif, tendre et résolument contemporain.

Avec un style qui mêle stand-up, personnages, imitations et musique, Richard Ruben propose un spectacle rythmé et plein d'esprit. Il aborde avec humour des sujets actuels tels que l'intelligence artificielle, la mémoire ou encore les évolutions de notre société. Porté par une énergie communicative, ce moment promet une soirée conviviale, entre rires et réflexion.



C'était mieux demain

Vendredi 29 mai - 21h - Ouverture des portes 20h45

Centre de Congrès de l'Étoile - Greoux les Bains.

Billetterie dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque : Gréoux les Bains, Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole
En ligne sur www.paysdemanosque.com



4 ARTISTES AUX UNIVERS COMPLÉMENTAIRES POUR LES EXPOS DU CHÂTEAU EN MAI

Dès le 2 et jusqu'au 24 mai, ce ne sont pas moins de 4 artistes qui investissent les salles du Château des Templiers de Gréoux-les-Bains, dans le cadre des Expos du Château. Découvrez des univers complémentaires pour une seule et même exposition...



GRÉOUX-LES-BAINS

4 ARTISTES, 4 UNIVERS

Claire Wyldbore, artiste textile

Cette artiste explore le feutrage ainsi que la broderie pour créer des œuvres sensibles, inspirées de la nature, où matières et couleurs dialoguent avec subtilité.

Jordana Levieux, collagiste,

Elle compose des œuvres figuratives à partir de matériaux recyclés, mettant en lumière la puissance et la beauté du monde animal dans une démarche à la fois engagée et poétique.

Patricia Murrisch, céramiste,

Artiste céramiste, elle façonne des pièces uniques en raku, jouant avec le feu et la matière pour révéler textures et nuances, dans un travail profondément ancré dans l'expérimentation.

Vincente Blanchard, sculptrice-plasticienne.

Elle dessine dans l'espace des formes en métal, entre légèreté, équilibre et poésie, en dialogue constant avec la lumière et les ombres..



Les Expos du Château

Salle des Gardes Chateau des Templiers - Gréoux-les-Bains

Expo du 2 au 24 mai - Entrée libre du lundi au dimanche de 15h à 18h

Vernissage Vendredi 1^{er} mai à 18h

APRÈS-MIDI MUSICAUX SUR LA PLACETTE PAULINE

La Placette Pauline est le lieu idéal pour profiter de concerts, un samedi après-midi par mois et un dimanche après-midi par mois. Pour ce mois-ci, les rendez-vous sont donnés le dimanche 17 mai et le samedi 23 mai.



GRÉOUX-LES-BAINS



LE JAZZ SONGS TRIO | DIMANCHE 17 MAI - 17H

Embarquez pour un voyage au cœur des grands standards du jazz, entre élégance, improvisation et complicité musicale.

CRYSTAL MUSETTE | SAMEDI 23 MAI - DE 16H À 19H

Crystal Musette vous invite à renouer avec l'ambiance des bals populaires, pour un moment festif porté par l'accordéon et les grands classiques du musette et de la variété..



Les Musiques à Pauline

Placette Pauline - Gréoux-les-Bains

Accès libre

FÊTE DU LAC, 6^E ÉDITION DU 14 AU 17 MAI 2026

Pendant 4 jours, du 14 au 17 mai, le lac d'Esparron-du-Verdon sera en fête. Cette 6^e édition vous réserve un programme riche en animations, ateliers et marché artisanal...
On vous dévoile le programme pour ne rien manquer !

ÉVÈNEMENTS



ESPARRON-DE-VERDON

La coutume veut que la Fête du Lac d'Esparron-de-Verdon se déroule le week-end de Pentecôte, et ce n'est pas cette année que cela va changer ! Cet événement très attendu, qui lance la saison, se tiendra **du 14 au 17 mai**. L'occasion de profiter, en famille ou entre amis, d'une ambiance conviviale et festive.

Les festivités débiteront le mercredi 13 mai au soir avec l'illumination du port, des bateaux et du club nautique.

QUATRE JOURS DE FÊTE !

Jeudi 14 mai 2026

Cette première journée placée sous le signe de l'aventure ! Une navette au départ du port permettra de rejoindre la randonnée **Quartier-Saint-Julien Plage** (réservation au 04 92 75 44 89).

► Toute la journée, **ambiance pirate au Club Nautique** avec activités pour petits et grands, taverne « buvette et barbecue » **de 10h à 17h, et balades en bateau pirate** (04 92 77 15 25).

► À 17h, projection d'un **film sur la construction du barrage de Gréoux-les-Bains**, suivie d'une conférence EDF à la salle polyvalente (07 86 11 76 93).

Vendredi 15 mai 2026

► **Navette gratuite et activités du Club Nautique** toute la journée.

► À partir de 16h, **défilé et concours de bateaux** décorés au port.

► À 17h, projection d'un **documentaire sur le Canal de Provence et l'histoire de l'eau en Provence**.

► **Atelier créatif Water Marbling de 16h à 18h** chez « Un été sans fin » (réservation : 04 92 87 05 17 / @unetesanfin2025).

► **En fin de journée, animation musicale avec Magali Fresia** eCet animation est proposée par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque.

► En parallèle, **une animation portrait photographique** (technique du light painting) sera ouverte à tous (participation libre).



Samedi 16 mai 2026

► **Marché artisanal de 9h à 18h** organisé par TCAP.

► **Ateliers autour de l'eau et des arts de 10h à 17h** avec La Fabrique du Lac et Water Family (réservation : 04 92 87 05 17 / @paddleartcafe).

► **Moules-frites midi et soir au club nautique, course de pédalos licornes de 10h à 12h** (04 92 77 10 74).

► À 19h30, **concert Duo3D** proposé par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque.

► 1^{ère} édition de la **Verdon Paddle Race** : course de sport de pagaie de 15 km en boucle autour du lac (inscription : verdonservice@gmail.com)

► **Départ de la régata de voile interdépartementale vers 13h**.

Dimanche 17 mai 2026

► **Vide-grenier TCAP de 8h à 18h**.

► **Régata de voile à 11h** depuis le club nautique.

► **Animations toute la journée avec Alizé Electronic** : ateliers, jeux et chasse au trésor.

► **Rencontre avec les ânes de Provence dès 14h au Paddle Art Café, atelier dessin de 15h à 16h30, puis lecture contée de 17h à 17h30** pour clôturer la fête.

**DRESS CODE POUR TOUS :
MARINIÈRE (OSEZ LES COULEURS !)
ET CANOTIER OU CASQUETTE
DE MARIN**

Et aussi tous les jours...

► **De 10h à 19h : Au Fil de l'Eau - 6^e édition**. Plongez dans l'histoire de l'eau en Provence, du Verdon à la Durance

En partenariat avec EDF et le Canal de Provence.
Salle polyvalente | Contact : 07 86 11 76 93
Venez découvrir l'or bleu de la Provence !
Organisé par TCAP et Esparron Passion 04

► **De 10h à 18h : Waterbikes du vendredi au dimanche**

Plusieurs animations seront proposées : Balades organisées sur le lac, Courses amicales de Waterbikes, Initiations encadrées pour découvrir l'activité en toute sécurité ... Et des surprises ! Zone Baignade surveillée
Waterbike Verdon : 07 81 41 25 90

► **De 9h30 à 12h30 : Jeu : Verdon Mystères**
Partez à l'aventure sur le lac avec une activité ludique proposée par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque
Explorez le lac en pédalo ou en canoë - Trouvez des balises - Résolvez des énigmes

À votre disposition : 3 pédalos par La Perle du Verdon et 3 canoës familiaux par le Club Nautique d'Esparron-de-Verdon. Se renseigner sur place.
À gagner chaque jour par tirage au sort : 1h de pédalo et 1h de canoë



La Fête du Lac

Du 14 au 17 mai 2026

Esparron-du-Verdon

Programme complet :

www.paysdemanosque.com

Certaines animations peuvent être annulées en cas de mauvais temps annoncé

MANOSQUE BOX : LE RÉFLEXE STOCKAGE NOUVELLE GÉNÉRATION AU CŒUR DU TERRITOIRE !

Face au manque d'espace et à la hausse de l'immobilier, Manosque Box apporte une réponse concrète, sécurisée et flexible. Situé à Manosque, ce nouveau centre de self-stockage accompagne les particuliers et les professionnels dans tous leurs projets de vie et de développement



MANOSQUE



UNE SOLUTION LOCALE POUR LIBÉRER VOTRE ESPACE

Depuis son ouverture en décembre dernier, Manosque Box s'impose comme un partenaire de proximité pour tous ceux qui manquent de mètres carrés. Que vous soyez en plein déménagement, en phase de travaux ou dans une période de transition, Clémence Chambon a imaginé ce lieu avec une idée simple : **permettre à chacun de retrouver de l'espace, levier essentiel pour entreprendre, se développer et avancer.**

Avec ses 1 200 m² de surface, le centre propose **250 box individuels, allant de 1 m² à 24 m², accessibles tous les jours de 6h à 22h.** Ici, on ne loue pas simplement un espace de stockage : on bénéficie d'un service pensé localement, par une actrice du territoire, pour répondre aux besoins concrets des habitants.

UN ALLIÉ DU QUOTIDIEN POUR LES PARTICULIERS

Que ce soit pour **désencombrer votre logement, stocker des affaires saisonnières, entreposer des meubles lors d'un déménagement** ou simplement **gagner en confort de vie**, Manosque Box s'adapte à toutes les situations. Les particuliers apprécient la **simplicité d'accès, le large choix de tailles de box et la liberté de gestion**, sans contraintes. Une solution idéale pour retrouver un intérieur plus fonctionnel, sans avoir à se séparer de ce qui compte.



FLEXIBILITÉ ET SÉCURITÉ : LE STOCKAGE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Chez Manosque Box, tout est pensé pour simplifier votre quotidien. L'accès au site se fait via un **digicode sécurisé** ou **une application mobile gratuite** : votre téléphone devient votre clé. **Réservations, paiements... tout se gère facilement, en toute autonomie.**

Côté sécurité, rien n'est laissé au hasard : **vidéosurveillance 24h/24, alarme intrusion, contrôle d'accès rigoureux... tout est mis en place pour garantir une tranquillité totale.** Et pour faciliter vos déplacements sur place, **du matériel de manutention est à disposition : monte-charge, transpalette, chariots et diables.**

UN PARTENAIRE LOGISTIQUE POUR LES PROFESSIONNELS

Artisans, commerçants ou PME du territoire manosquin vous trouverez également en Manosque Box **une solution idéale.** Véritable extension de votre activité, le centre permet de **stocker matériel, archives ou marchandises en toute sécurité.** Et petit plus, Manosque Box peut réceptionner vos marchandises.

Cette souplesse logistique représente un véritable **atout pour les entreprises qui souhaitent gagner en réactivité sans investir dans des locaux supplémentaires.**

AVEC MANOSQUE BOX, STOCKER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

LA PROXIMITÉ AU JUSTE PRIX : DES SERVICES SUR-MESURE

À l'opposé des grandes plateformes impersonnelles, **Manosque Box mise sur la proximité et l'accompagnement humain**, avec une interlocutrice unique.

Les conditions sont claires et accessibles :

- Tarifs de 17 € à 350 € par mois, avec des prix dégressifs dès le 3^e mois
- Engagement minimum d'un mois seulement
- Préavis de 15 jours

Un projet local, utile et moderne, qui facilite le quotidien tout en participant au dynamisme économique du territoire. **Espace, sécurité, simplicité : Manosque Box coche toutes les cases.**



MANOSQUE BOX
435 Rue Pierre Garcin
04100 - Manosque
contact@manosquebox.fr
www.manosquebox.fr
Tél. 04 92 72 81 51

LA MUSIQUE FAIT SON CINÉMA LORS DES CONCERTS DU MERCREDI LE MERCREDI 20 MAI

Comme tous les mercredis depuis le mois de mars, le rendez-vous est donné à l'église Notre-Dame des Ormeaux pour un concert inédit. Ce 20 mai, vous êtes invités à une immersion dans les plus belles musiques de cinéma...

MUSIQUE

GRÉOUX-LES-BAINS



LA MUSIQUE FAIT SON CINÉMA

Le piano, un quatuor à cordes accompagné récitant vous invitent à plonger dans l'univers magique du cinéma. À travers un programme plein d'émotions, les plus belles musiques de films font renaître souvenirs et imaginaire, bien au-delà de l'écran. Un véritable voyage musical à la découverte des grands chefs-d'œuvre du septième art qui ravive notre âme d'enfant et la magie des salles obscures.

Olivier Lechardeur, piano | Marie-Laurence Rocca, violon | Joëlle Maupin, violon | Stéphanie Bayle, alto | Frédéric Largarde, violoncelle | Sophie Brochet, récitante



La musique fait son cinéma

Mercredi 20 Mai - Concert 18h30 - Ouverture des portes 18h

Eglise Notre Dame des Ormeaux - Greoux les Bains.

Billetterie dans les Offices de Tourisme du Pays de Manosque : Gréoux les Bains,

Manosque, Oraison, Quinson, Riez et Valensole

En ligne sur www.paysdemanosque.com



SAINTE-TULLE FESTIVITÉS CÉLÈBRE LE TERROIR AVEC LA 5^E FOIRE AUX VINS ET AUX SAVEURS !

La saison des festivités tullésaines s'ouvre sous le signe de la gourmandise et du partage. Le rendez-vous est pris : le samedi 30 mai 2026, le Parc Max-Trouche accueillera la 5^e édition de ce rendez-vous désormais incontournable.

ÉVÈNEMENTS

UNE ÉDITION ANNIVERSAIRE RICHE EN DÉCOUVERTES

Après quatre années de succès grandissant, la Foire aux Vins et aux Saveurs revient pour une 5^e édition encore plus généreuse. **Dès 17h**, le parc ombragé Max-Trouche se transformera en un véritable **marché à ciel ouvert où vigneron et producteurs locaux seront à l'honneur**. Les amateurs de crus, qu'ils soient **rouges, blancs, rosés ou les plus atypiques vins orange**, pourront échanger directement avec des passionnés venus des régions PACA, Occitanie et de la Vallée du Rhône. **Derrière chaque bouteille se cache un savoir-faire artisanal** et une histoire de terroir que les vigneron se feront un plaisir de partager.

La gastronomie n'est pas en reste : charcuteries artisanales de Provence et d'Aveyron, fromages affinés, huîtres fraîches, épices et douceurs sucrées (glaces, biscuits maison) viendront éveiller les papilles des petits et des grands.

SAINTE-TULLE

C'est une invitation au voyage gustatif au cœur de notre patrimoine.

L'ESPRIT « GUINGUETTE » À L'HONNEUR AVEC DJ SALVA

Le cœur de l'événement battra de nouveau autour de la « **Guinguette du Parc** ». Ce lieu de vie privilégié **vous accueillera dès 19h** pour prolonger la journée **autour d'une assiette conviviale ou d'un verre entre amis**. Une buvette et une restauration complète seront assurées sur place.

Pour parfaire cette ambiance festive, **la soirée sera animée par DJ Salva**. Avec une programmation musicale variée pour tous les goûts, il fera vibrer le parc et vous invitera sur la piste de danse dans un esprit convivial et détendu.

Que vous soyez **épicurien averti ou simplement à la recherche d'un moment agréable en famille**, cette 5^e édition promet de lancer l'été 2026 de la plus belle des manières



Foire aux Vins et aux Saveurs
Samedi 30 mai 2026 - Dès 17h
Parc Max Trouche - SainteTulle
Tél. 06 71 09 01 05 / 06 45 25 27 17
06 75 38 68 00

Entrée à la foire gratuite. Verre de vin pour dégustation 5€. Parking gratuit.



Sainte-Tulle festivités

LA FIN DE LA SAISON CULTURELLE APPROCHE, LA NOUVELLE SE PRÉPARE...



DIGNE-LES-BAINS

Le mois de mai annonce les derniers rendez-vous de la saison culturelle 2025-2026 : un charmant spectacle de marionnettes à découvrir en famille, et une performance dansée à apprécier en plein air. Pour éveiller votre envie de spectacles, une première date phare de la prochaine saison culturelle est d'ores et déjà dévoilée : celle de GAUVAIN SERS

LA GRANDE TRAVERSÉE D'ANOKI - [Théâtre de marionnettes et d'objets]

Mercredi 6 mai

16h - Centre Culturel René Char | Tarifs de 8 € à 6 € | Dès 2 ans

« Une invitation poétique à éveiller les consciences et à sensibiliser petits et grands autour des enjeux climatiques »
Dans une contrée lointaine, perdu entre océans et déserts de glace, Anoki, un petit manchot dérive sur les flots. Agrippé sur son morceau de banquise, il ignore encore qu'une grande traversée l'attend...

CIE CROQUETI : www.croqueti.fr

JEUNE
PUBLIC



En partenariat avec



DEVENIR MONTAGNE - *Sortie de résidence* - [Performance dansée]

Vendredi 22 mai

18h30 - Parvis de la piscine des eaux chaudes | Tarif 5 €

Devenir Montagne est un projet chorégraphique et musical réunissant deux danseuses et un-e musicien-ne. Il se déploie comme un récit à la fois corporel, sonore et collectif, nourri de rencontres avec des habitant-e-s vivant aux lisières des massifs. La pièce interroge les notions de présence et de mouvement (qu'elles soient humaines ou minérales) et explore des devenirs partagés à travers les gestes, les mémoires et les présences, en lien étroit avec les territoires traversés

CIE 2B2B - www.cie2b2b.fr | En résidence au centre culturel René Char du 18 au 22 mai.

Infos et réservation : resa2b2b@gmail.com

DANS LE CADRE DU OFF

GAUVAIN SERS À DIGNE-LES-BAINS

Vendredi 12 mars 2027 | 20h30 - Palais des Congrès | [Chanson] - Tarif de 33 € à 20 €



Boulevard de l'enfance

Entre Paris et la Creuse.
Entre l'intime et le politique.
Entre l'enfance et le monde.

Il y a des albums qu'on arpente, comme des territoires ou des souvenirs. Des albums qui parlent à tout le monde, parce qu'on y croise l'intime et l'universel, l'humour et la tendresse, l'expérience humaine la plus crue et l'indignation. « Boulevard de l'enfance » est de ceux-là.

[Gauvain Sers](https://www.facebook.com/GauvainSers)

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

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT À LA SAISON 26-27 !

L'abonnement, c'est la garantie de ne rien manquer des spectacles qui feront la saison, tout en bénéficiant d'une formule très avantageuse :

La carte abonné, nominative, vous permet de bénéficier de nombreux avantages :

- **Son prix** : 14 € seulement – elle est amortie dès deux spectacles.
- **Votre économie** : jusqu'à 6 € de réduction par spectacle.
- **Sa souplesse** : un abonnement simple, sans engagement, qui vous permet de réserver vos places tout au long de la saison.

Pour GAUVAIN SERS, vous ne paierez la place que 27 € au lieu de 33 €



INFOS/BILLETTERIE

www.centreculturelrenechar.fr

Tél. 04 92 30 87 10

RENCONTRE EXCEPTIONNELLE AVEC GUY DRUT À SAINTE-TULLE !

Les amateurs de sport et de belles histoires ont rendez-vous les 27 et 28 juin au Centre REGAIN à Sainte-Tulle pour un événement unique : la venue de Guy Drut, ancien champion olympique et figure emblématique de l'athlétisme français.

ÉVÈNEMENTS

SAINTE-TULLE

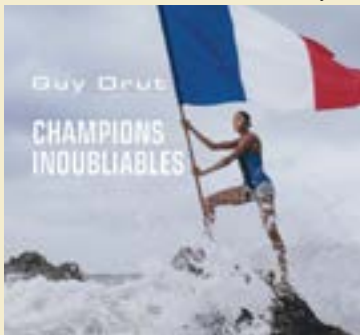


GUY DRUT EN DÉDICACE...

Les amateurs de sport et de belles histoires ont rendez-vous les 27 et 28 juin au Centre REGAIN à Sainte-Tulle pour un événement unique : la venue de Guy Drut, ancien champion olympique et figure emblématique de l'athlétisme français.

Guy Drut viendra présenter et dédicacer son magnifique livre « Champions Inoubliables », un ouvrage richement illustré qui retrace les sportifs qui l'ont marqué, des années 60 jusqu'aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. Certaines photos sont accompagnées de commentaires de personnalités, allant de figures politiques à des acteurs du monde sportif.

Cette rencontre exceptionnelle a été rendue possible grâce à Gérard Neret, ancien athlète tullésien et instructeur sportif à Sainte-Tulle mais aussi également grand ami de Michel Jazy, grand coureur de demi-fond venu plusieurs fois dans sa carrière courir au stade la Ponsonne à Manosque, qui a tissé au fil des années une relation amicale avec Guy Drut.



► Pour faire dédicacer votre exemplaire

Réservez votre livre avant le 28 mai, directement auprès de Gérard Neret au 06 41 08 02 64 pour 15 € (au lieu de 28 € habituellement). Vous pourrez le récupérer lors de votre venue pour une dédicace personnalisée et échanger quelques mots avec Guy Drut. Ne manquez pas cette occasion unique de rencontrer une légende du sport français et de repartir avec un souvenir précieux !



Dédicace en présence de Guy Drut

Samedi 27 juin dès 14h

Dimanche 28 juin de 9h à 18h

Centre Regain- Sainte-Tulle

Réservation du livre obligatoire
au 06 41 08 02 64 avant le 28 mai

LES BOUCLES DU VERDON 2026 : UNE 27^E ÉDITION DÉJÀ LANCÉE !



Les amateurs de cyclisme ont rendez-vous le dimanche 17 mai 2026 à Gréoux-les-Bains pour la 27^e édition des Boucles du Verdon. Entre performance, paysages et convivialité, les inscriptions sont désormais ouvertes pour cet événement incontournable du printemps.

ÉVÈNEMENTS

GRÉOUX-LES-BAINS



DES PARCOURS POUR TOUS LES NIVEAUX

Comme chaque année, les Boucles du Verdon proposent plusieurs circuits adaptés à tous les profils :

Deux parcours cyclosporifs chronométrés

- 105 km avec 1350 m de dénivelé
- 152 km avec 2150 m de dénivelé

Un parcours cyclotouriste non chronométré

- 80 km avec 915 m de dénivelé, accessible aux vélos à assistance électrique (VAE)

Si les parcours cyclosporifs restent identiques à l'édition précédente, le circuit cyclotouriste évolue légèrement et passera désormais par Montagnac, offrant de nouveaux paysages à découvrir.

Moment fort de la compétition : la montée à la sortie de Allemagne-en-Provence sera à nouveau chronométrée. Les meilleurs temps, féminins et masculins, seront récompensés, ajoutant un défi supplémentaire pour les participants.

Petit plus, l'épreuve sera retransmise sur écran géant, ce qui vous permettra de suivre les concurrents en direct. Vous pourrez également suivre la course en temps réel sur la page Facebook « Les Boucles du Verdon - Atcc04 », pour ne rien manquer de l'événement.

INSCRIPTIONS : NE TARDEZ PAS !

Les inscriptions pour l'ensemble des parcours sont ouvertes en ligne via la plateforme Sportsnconnect.

Attention : les inscriptions seront clôturées le **vendredi 15 mai 2026 à 23h00**, dans la limite des places disponibles. Il sera toujours possible de s'inscrire sur place le **samedi 16 mai 2026 après-midi de 14h00 à 20h00** ou le **dimanche 17 mai 2026 matin de 6h30 à 8h00** avec une majoration du prix de 10,00 €.

Un village d'exposants vous accueillera tout au long du week-end.



LES BOUCLES DU VERDON

Dimanche 17 mai 2026

lesbouclesduverdon@gmail.com

Tél. 06 80 14 78 62 ou 06 08 69 87 57

Inscriptions en ligne :

<https://www.sportsnconnect.com>

Les Boucles du Verdon - Atcc04



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME À VENIR !



MANOSQUE

La Capsule MJC se déplace à Valensole le 23 mai ! Venez nombreux pour un concert en plein air, pour profiter de la douceur d'une soirée de printemps en musique.

MARDI 12 MAI - 21H - La Capsule

LA FIESTA DES LYCÉES

[Tous styles]

Comme chaque année, le rendez-vous est pris !

LA FIESTA DES LYCÉES est le moment où les lycéens de la spécialité musique du lycée Félix Esclangon se produisent sur la scène de la Capsule. Entre reprises revisitées et compositions, ils proposent un répertoire aux multiples influences, travaillé en classe et présenté en live.

Participation aux frais : 3 €

(Soirée initialement prévue le 27 mars, reportée au 12 mai)



© Aurélie Canovas



SAMEDI 23 MAI - 20H30 - Le Moulin de la Batteuse (Valensole)

POUM TCHACK

[Swing balkan rock]

La Capsule MJC et l'association Le Son du Moulin vous proposent un **concert en plein air à Valensole** ! Venez profiter d'une soirée en extérieur avec **POUM TCHACK**, un groupe de swing balkan rock. Avec un groupe en version quintet (violon, guitares, contrebasse, batterie), l'acoustique est à l'honneur et l'envie de danser jamais très loin !

Tarifs : 8€ (en prévente et tarif réduit sur place) / 10 € (tarif plein)

Présence d'un food truck sur les lieux : Babba Trattoria (cuisine italienne)

SAMEDI 6 JUIN - 20H30

La Capsule

DRAGSHOW : DURE A QUEER

La Capsule MJC a le plaisir d'accueillir à nouveau l'association Manosqueer pour son dragshow annuel !

Venez découvrir **ADINA KARATCHA**, **BETTY BITCH**, **MADAME DOUILLETTE** et **CLARA MYDIA** pour un show époustouflant !

Cette année un Pass Premium (25€) est proposé par l'association Manosqueer, comprenant un repas, une rencontre avec les artistes et la place de spectacle.

Le nombre de places étant limité, il est fortement recommandé de réserver.

> 18h30-20h : repas et temps d'échanges avec les Drag Queens, réservés aux détenteurs d'un Pass Premium.

> 20h15 - ouverture des portes

> 21h-1h - Dragshow et DJ set

Tarifs : 10 € (tarif réduit), 12€ (tarif plein) / 25€ (tarif premium)



© Stéphane Lehaut



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

STUDIO DE RÉPÉTITIONS ET REPAIR'CAFÉ EN MAI 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

REPAIR CAFE MANOSQUE



RENDEZ-VOUS DU REPAIR CAFÉ

LES SAMEDIS DE 14H À 17H

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

Rendez-vous à la date suivante :

> le **samedi 30 mai** dans les locaux de la MJC

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



LE STUDIO DE RÉPÉTITIONS

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

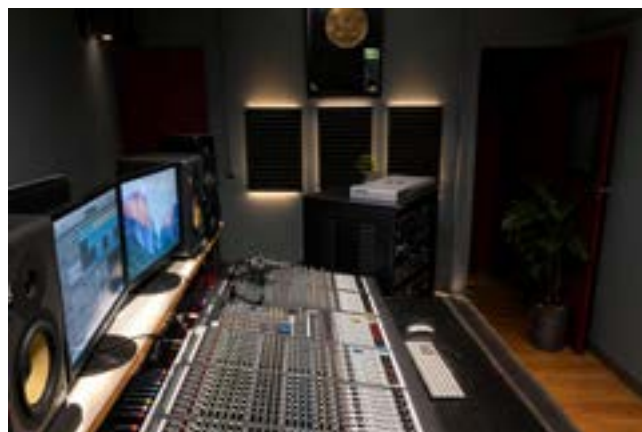
Il est équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation) pour vous permettre de travailler vos morceaux. Les grands miroirs latéraux vous permettront de travailler votre mise en scène.

- **Vous avez un groupe ou un projet solo ?**
Vous souhaitez répéter dans un espace adapté et équipé ?
- **Réservez votre créneau auprès du secrétariat !**
- **Pour la Carte forfait 30h, l'adhésion concert à 5 € est obligatoire pour chaque membre du groupe.**
Pour rappel, l'adhésion concert, c'est des tarifs avantageux sur tous les concerts de l'année !

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

LE STUDIO ENREGISTREMENT ET LE STUDIO MAO

La Capsule MJC dispose également d'un **studio d'enregistrement** (pour le maquettage et les prises de son) et d'un **studio MAO** (musique assistée par ordinateur, pour enregistrer ses productions). Les tarifs sont disponibles sur devis à la demande !



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

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**.

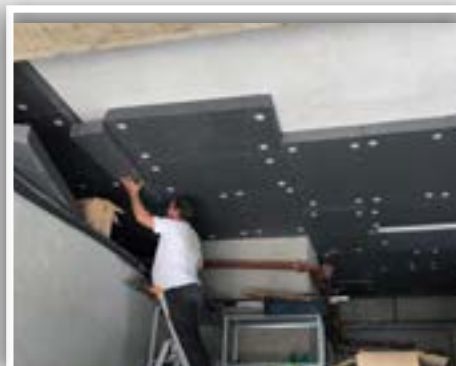
De plus, vous disposez d'une garantie de 10 ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité !

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 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.

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**.



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

* Sous réserve d'éligibilité
et de zone géographique

LES INDUS'3DAYS ARRIVENT AU PAYS DE MANOSQUE, LES ENTREPRISES VOUS OUVRENT LEURS PORTES !

Du 18 mai au 7 juin 2026, les Indus'3Days vous invitent à découvrir les coulisses des entreprises locales à travers des visites immersives. Une belle opportunité de plonger au cœur des savoir-faire et de rencontrer celles et ceux qui font vivre le territoire.



TERRITOIRE

LE PAYS DE MANOSQUE OUVRE LES PORTES DE SES SAVOIR-FAIRE

Du 18 mai au 7 juin 2026, le Pays de Manosque rejoint pour la première fois les Indus'3Days, un événement régional devenu incontournable pour découvrir les entreprises et les richesses économiques locales. **Pendant trois semaines, vous êtes invité à franchir les portes de sites habituellement fermés pour vivre des visites guidées immersives et inédites.**

Créé en 2016 par l'Office de Tourisme de Gardanne, ce rendez-vous met en lumière les métiers, les innovations et surtout les femmes et les hommes qui font vivre le territoire.

Pour cette édition 2026, l'événement prend une nouvelle ampleur en s'étendant à de nouveaux territoires, dont le Pays de Manosque, affirmant ainsi une volonté forte de valoriser les savoir-faire à l'échelle régionale.

ET SI VOUS POUSSIEZ LES PORTES DES ENTREPRISES LOCALES ?

UN TERRITOIRE QUI SE DÉVOILE

Pour cette première participation, le Pays de Manosque se mobilise avec une trentaine d'entreprises représentatives de la diversité de son tissu économique.

De l'aéronautique à la cosmétique, de l'agroalimentaire à l'artisanat, en passant par la logistique, la culture ou encore le thermalisme, vous pourrez découvrir des sites habituellement fermés et rencontrer celles et ceux qui font vivre le territoire.

► Parmi les entreprises participantes : **Technic Aviation, la Distillerie Angelvin, la Manufacture de l'Occitane, Terre d'Oc, le centre de tri de La Poste, les Thermes de Gréoux-les-Bains, la Confiserie Doucet, la Maison de la Pistache, la Vinaigrierie de Haute-Provence, Perl'Amande** ou encore **le Domaine La Blaque...**

UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE ET ACCESSIBLE

Ces visites vous offrent une immersion unique au cœur des savoir-faire locaux. Elles vont vous permettre de mieux comprendre les métiers, les processus de fabrication et les enjeux économiques, tout en favorisant les échanges directs avec les professionnels.

Les Indus'3days s'adresse à tous et toutes : habitants, visiteurs, familles, étudiants ou personnes en recherche d'emploi.

UN LEVIER D'ATTRACTIVITÉ POUR LE PAYS DE MANOSQUE

Avec un engouement croissant pour le tourisme industriel et de savoir-faire, les Indus'3Days participent pleinement à la valorisation du territoire et de ses entreprises. Cette première édition marque une étape importante pour le Pays de Manosque, qui affirme son engagement en faveur d'un tourisme authentique, économique et humain.



Les Indus'3Days

Du 18 mai au 7 juin 2026 - Uniquement sur réservation

Billetterie : sur www.indus3days.fr et dans les Bureaux d'information touristique de l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque : Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Valensole, Quinson et Oraison.

Tarif unique : 7 € (6 € en tarif réduit, gratuit pour les moins de 6 ans)

R'ÈVE D'ART : «ÉVIDENCES CACHÉES» ET ATELIERS DÉVOILÉS

L'association R'Eve d'Art créée en 2010
vise à développer la culture
artistique sur notre territoire.
Pour ce mois de mai, elle vous propose
deux expositions ainsi que des ateliers.

ARTS

PIERREVERT



EXPOSITION «ÉVIDENCES CACHÉES»

Pour ce mois de mai, l'association R'Eve d'Art vous donne rendez-vous à la **Voûte des Arts à Pierrevet du 23 au 31 mai** pour une exposition unique.



La Voûte des Arts - Pierrevet

À travers peintures, photos, sculptures et vitraux, « **Évidences cachées** » invite le regard à franchir la surface des choses, à explorer ces présences discrètes, ces signes qui échappent au regard pressé, à percevoir ce qui se suggère plus que ce qui s'impose. Autant d'indices qui éveillent en nous la sensation d'une présence, discrète mais insistante.

Chaque création devient une invitation à regarder autrement, à percevoir ce qui se cache sous la surface.



Les œuvres présentées explorent ce qui se dissimule derrière les apparences : émotions retenues, silences, fragilités, mais aussi forces intérieures et renaissances. Mais passeusement : une forme devient visage, une ombre évoque une présence, une matière laisse deviner une histoire. Le regard hésite, interprète, imagine. « **Évidences cachées** » vous invitera à franchir la frontière du visible, à questionner votre perception et à accepter que, parfois, ce qui est absent est précisément ce qui fait le plus présence. **Chaque regard construit sa propre évidence.**

Cette exposition trouve vraiment sa place à la Voûte des Arts, elle-même évidence cachée de la rue Aillaud. « **Évidences cachées** » est une expérience sensible où chacun est libre de voir... ou de deviner.

Chaque création devient une porte ouverte sur une réalité souvent invisible (mais profondément humaine.)

LES ATELIERS DE L'ASSOCIATION : UN NOUVEAU CHAPITRE CRÉATIF

Dans le prolongement de l'exposition « **Évidences cachées** », l'association ouvre un nouveau chapitre en proposant, **le temps d'un week-end, une exposition réunissant les œuvres issues de ses six ateliers...**

Cette exposition vous donne rendez-vous le week-end du 30 et 31 mai à la Maison pour Tous à Pierrevet.

Dessin modèle vivant, dessin portrait, illustration créative, mosaïque, peinture, vitrail...

Véritables pôles d'attraction culturelle, **ces ateliers rassemblent adultes et enfants de tout le territoire**, animés par une même passion pour la création artistique. Ils sont aujourd'hui le cœur vivant de l'association, **un espace de transmission, d'expérimentation et d'épanouissement.**

Depuis sa création en 2010, l'association a connu une évolution remarquable. Née d'un collectif de cinq artistes exposants, sans thématique définie, **elle fédère désormais près de soixante adhérents et développe**, en parallèle de ses expositions collectives, des parcours individuels d'artistes.

Sa richesse tient aussi à un atout précieux : **une diversité culturelle exceptionnelle.** Les influences japonaises, irlandaises, russes, américaines ou encore israéliennes s'y croisent, nourrissant un dialogue artistique ouvert sur le monde.

Cette exposition des ateliers témoigne ainsi d'une **dynamique collective en pleine expansion, où se conjuguent transmission, diversité et passion.**



Exposition R'Eve d'Art
«Évidences Cachées»

Du 23 au 31 mai - La Voûte des Arts
5 Rue Aillaud - Pierrevet

Exposition ateliers

Du 30 au 31 mai - La Maison pour tous
Cours de La libération Pierrevet

Infos : eva.roux@yahoo.fr



R'Eve d'Art

LES ACTUALITÉS DU CENTRE D'ASTRONOMIE EN MAI...



SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

Alors que la période estivale se rapproche, le Centre d'Astronomie vous propose pour ce mois de mai un programme bien rempli. Découvrez ce qui vous attend.



En mai, entre jours fériés et longs week-ends, le Centre d'Astronomie vous invite à lever les yeux vers le ciel et à explorer les merveilles de notre territoire à travers un riche programme d'activités.

► Observations du soleil

Les 8, 14, 23 et 25 mai à 14h l'équipe du Centre d'Astronomie vous propose d'**observer le soleil en journée**. Ce sera l'occasion de découvrir ses caractéristiques et ses particularités qui font de lui une étoile exceptionnelle.

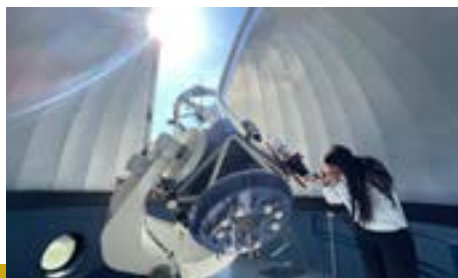
Sur réservation.

► Observations du ciel

Tous les **vendredis et samedis à 21h30***, le rendez-vous est donné pour une observation du ciel étoilé. Une occasion rêvée de percer les secrets de notre ciel de provence...

Sur réservation.

* sauf les 9, 29, et 30 mai



► Spectacles au planétarium

De nombreuses séances vous sont proposées au planétarium aussi bien pour les petits que pour les grands :

- 3,2,1 décollage... pour les 4/6 ans
- Lucia et le secret des étoiles filantes pour les 6/12 ans
- Destination trou noir, tous publics
- A la découverte du Système Solaire, tous publics
- Plénitude étoilée, tous publics

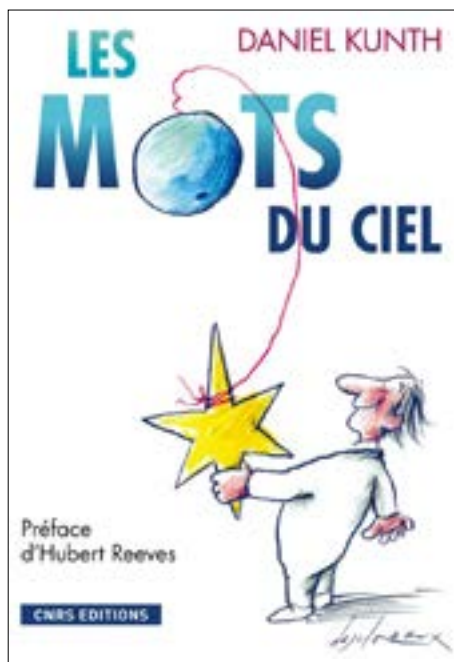
Toutes les séances sont sur réservation.

Retrouvez les dates et les horaires des séances dans l'agenda du magazine ou bien directement sur www.centre-astro.com pour réserver vos séances en ligne.

EVÈNEMENT À NE PAS MANQUER !

Réservez votre **samedi 9 mai à 20h30** pour la soirée **«Les mots du ciel» par Daniel KUNTH**. « *Cosmétique* », « *désastre* », « *sidéré* », « *canicule* », tous ces mots sont issus du vocabulaire astronomique. Ils ont envahi notre langage courant et parfois, en changeant complètement de sens. **Nous parlons tous astronomie sans le savoir !**

Sur réservation.



EN JUIN AU CENTRE ASTRO

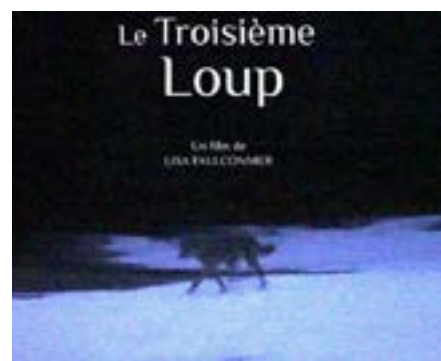
Le **vendredi 19 juin à 21h30**, ne manquez pas le Festival du Film Scientifique **«Du Silex aux Etoiles»**

Deux films seront projetés pour l'occasion :

- « **Le 3e loup** » de Lisa Faulconnier (20 min)
- « **J'ai égaré les ombres** » par l'Association des Amis de l'IFFCAM (39 min)

La projection sera suivie d'un temps d'échange avec Apolline, Victor, Sarah et Coline des Amis de l'IFFCAM et Lisa Faulconnier.

Notez que l'accès est gratuit et sur réservation.



Centre d'Astronomie
St Michel-l'Observatoire
748 route du Centre Astro
Plateau du Moulin à Vent
04870 Saint-Michel-l'Observatoire
Tel. 04 92 76 69 69

Programme complet :
centre-astro.com

ORAISON : LA SAISON EST LANCÉE ! FESTIV'ÉTÉ REVIENT ANIMER LES LUNDIS SOIR À ORAISON

Avec l'arrivée des beaux jours, Oraison se prépare à retrouver son rendez-vous incontournable de l'été. Festiv'Été fait son grand retour et promet une nouvelle saison placée sous le signe de la convivialité, de la musique et de la gourmandise, tous les lundis soir place du Kiosque.

ÉVÈNEMENTS

ORAISON

FESTIV'ÉTÉ ÉDITION 2026

La saison estivale s'annonce joyeuse à Oraison avec le retour de **Festiv'Été**, un événement désormais bien ancré dans la vie locale. **Du 11 mai au 28 septembre, chaque lundi soir de 18h à 22h, la place du Kiosque** se transformera en véritable guinguette à ciel ouvert, vous invitant à partager un moment chaleureux en plein cœur de la ville.

Au programme : une **cuisine de rue** variée grâce à la présence de **food trucks**, des tables et des chaises installées pour profiter pleinement de la soirée et surtout **des concerts en live** pour accompagner ces instants de détente et de partage. L'ambiance se veut festive, simple et conviviale, idéale pour se retrouver en famille ou entre amis.

TOUS LES LUNDIS, ORAISON PASSE EN MODE GUINGUETTE !

Le **coup d'envoi sera donné le 11 mai** avec le groupe **Les Oiseaux de Passage**. La programmation se poursuivra **le 18 mai avec Mephisto – Le Duo**, puis **le 25 mai avec Saxo Salexo**, promettant déjà de belles soirées musicales pour bien démarrer la saison.

Porté par l'**association Foodtruck (AFTEG) et Guinguette**, avec le soutien de la **Ville d'Oraison**, **Festiv'Été s'impose comme un rendez-vous estival incontournable**, où se mêlent plaisir de la table, musique et bonne humeur.

Un été à vivre et à partager, chaque lundi soir, au rythme de la musique et des rencontres.



Festiv'Été
Tous les lundis
du 11 mai au 28 septembre - 18h - 22h
Place du Kiosque - Oraison

LE MANTEAU DE BRÔMES : FESTIVAL DE SAYNÈTES DU 8 AU 10 MAI À ST-MARTIN-DE-BRÔMES

La 15^e édition du festival de saynètes burlesques revient du 8 au 10 mai à Saint-Martin-de-Brômes. Au programme des 7 saynètes écrites des amateurs...

SPECTACLES

SAINT-MARTIN-DE-BRÔMES

FESTIVAL DE SAYNÈTES AMATEURS

Le festival Le Manteau de Brômes vous donne rendez-vous **du 8 au 10 mai 2026 à Saint-Martin-de-Brômes** pour une nouvelle édition placée sous le signe de la convivialité et du théâtre amateur.

Mais au fait, que sont des saynètes ? Il s'agit de **courtes pièces comiques** mettant en scène un nombre limité de personnages. Leur format bref et leur **ton souvent burlesque** en font un exercice théâtral accessible, vivant et particulièrement apprécié. Les saynètes présentées ont été imaginées par des écrivains amateurs, avant d'être **interprétées par la troupe théâtrale du village**. La mise en scène est imaginée par Mireille Chong et Marc Tissier. Pendant trois soirées et un après-midi, **la salle polyvalente accueillera ces représentations où humour et esprit de troupe seront au rendez-vous**. Ce festival, à la fois simple et généreux, illustre parfaitement la vitalité culturelle d'une commune où le théâtre se vit avant tout comme un moment de partage.

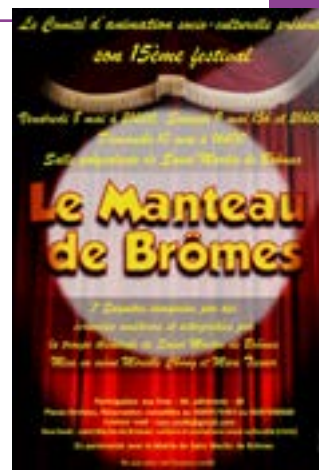
Le Manteau de Brômes s'impose ainsi comme un rendez-vous incontournable pour tous les amateurs de spectacles vivants et de créations locales.



Le Manteau de Brômes

Salle Polyvalente - St Martin de Brômes

Réservations conseillées au Tel. 06 89 57 54 03 ou 06 87 39 06 60 | casc.smdb@gmail.com
Vendredi 8 mai 21h | Samedi 9 mai 15h et 21h | Dimanche 10 mai 16h



AGENDA DES EXPOSITIONS DE MAI

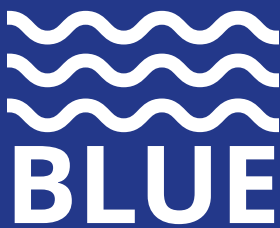
BANON	24 rue de la Fontaine	Peintures	Expo permanente - Atelier Galerie A Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
BANON	116 r de l'Industrie	Artisanat	Expo : Atelier de Tournage d'Art sur Bois	...	☎ 06 33 26 24 98
BANON	Église-Haute	Art	Exposition «Interstice» >24/05/2026	10H-18H...	☎ ...
BANON	Église-Haute	Art	Expo «Ombre Rousse» à partir du 27/05/2026	10H-18H...	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Les Archives entrent en scène >14/11/2027	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Histoire	Exposition - Métiers d'autrefois >11/09/2026	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Art	Exposition - Voyage avec Alexis >30/05/2026	...	☎ 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Musée municipal	Photos	«Des visages forcalquiérens»>31/08/2026	...	☎ 04 92 70 95 79
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Histoire	Gréoulx d'autrefois... > 31/12/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Château	Divers	Les Expos du Château du 02/05 au 24/05/2026	15H-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	«EN FORÊT, de la gestion à l'évasion» >14/12/26	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Santé	Exposition «Étonnants médicaments»> 15/12/27	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Culture	Varitions Rouges de Yves Zurstrassen> 15/12/26	...	☎ 04 92 75 70 50
MOUSTIERS	Gal. Anc. Presbyt.	Culture	Expos-vente "Mouvement" de Vébé & JF. Savourin	11H -19H	☎ 04 92 78 06 03
MOUSTIERS	Musée Faïence	Culture	Exposition «À fleur de pot !» ts jours sauf mardi	...	☎ 04 92 74 61 64
MANOSQUE	La Thomassine	Culture	«Odyssée contemporaine» Frac Sud > 18/09/26	...	☎ 04 90 04 42 00
MANOSQUE	Pl de la mairie	Culture	Les Trésors Cachés de Manosque >31/05/2026	...	☎ 04 92 72 16 00
ORAISON	Médiathèque	Nature	Exposition La Transhumance > 29/06/2026	...	☎ 04 92 70 35 86
PIERREVERT	Voûte des Arts	Peinture	Expo «Voyages d'Encre et de Couleurs» >17/05	...	☎ ...
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
SISTERON	Galerie Domnine	Arts	Arts plastiques François Grignon>16/05/2026	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie Domnine	Histoire	Exposition Paul Arène>30/06/2026	...	☎ 04 92 62 45 51
SISTERON	Espace d'Ornano	Photos	Exposition Jean-Claude Martinez >20/06/26	...	☎ 04 92 61 54 50
VACHÈRES	Lieu-dit La Croix	Histoire	La ronde des crèches	9H-18H	☎ 04 92 75 62 15

LUNDI 4 MAI

DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Concours	Concours photo >13/05/2026	...	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	148 C du H du Plan	Activité	Atelier Sophrologie	17H-18H	☎ 06 74 75 61 26
DIGNE-LES-BAINS	...	Sport	Brevet de distance 100 et 150 km >16/05/2026	Journée	☎ 06 51 42 10 14
SIMIANE-LA-R	Silenciane	Musique	Polyphonie du vivant >17/05/2026	...	☎ 06 33 00 07 99
MOUSTIERS	Musée Faïence	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50

MARDI 5 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (Les mardis >23/12/2026)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
Oraison	Salle de l'Éden	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE LES BAINS	Lycée A. David Neel	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier Lecture à voix haute !	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Atelier Yoga Enfants	11H-12H	☎ 04 92 31 51 80
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	L'art d'avoir toujours raison	20H30	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	Conte	"Le Cœur-Squelette", par Vi Indigaïa	20H30	☎ 07 68 57 56 11
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Sortie	Marine Baousson - Vulgaire, le spectacle	20H30	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Marche Nordique	9H-12H	☎ 04 92 31 07 01
Oraison	Salle Bruneteau	Atelier	Atelier AFDC , parcours autonomie AFDC	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée village > tous les mardis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84



By Del

BOUCHER Delphine
07.68.41.10.99
bluebydel@gmail.com



Instagram
BLUEBYDEL

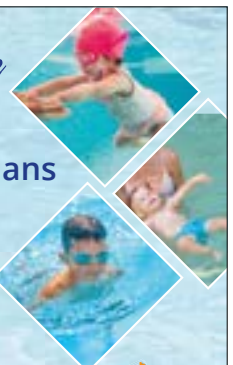


Site
padlet.com/bluebydel

Le plaisir de l'eau, à domicile et en toute confiance

- 🌿 Bébés nageurs 🌿 Apprentissage natation dès 4 ans
- 🌿 Remise en confiance | Aquaphobie (tous âges)
- 🌿 Cours personnalisés
- 🌿 Accompagnement bienveillant et sécurisé
- 🌿 Perfectionnement...

Method | Coaching | Mind



MERCREDI 6 MAI

FORCALQUIER	Médiathèque	Activité	Atelier : créer son Pop-Up !	14H30-16H	☎ 04 92 75 72 41
MISON	Lac de Mison	Activité	Initiation pêche : pêche des carnassiers	9H-12H	☎ 06 78 88 63 25
DIGNE-LES-BAINS	Salle de l'Ermitage	Conte	La leçon de Français	19H	☎ 07 85 87 51 37
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	L'art d'avoir toujours raison	19H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Jeunesse	Lecture - P'tites oreilles	11H	☎ 04 92 31 28 49
MOUSTIERS	Salle J-Marie Plume	Culture	Rencontres & échanges avec la Paroisse	18H-20H	☎ 09 53 70 65 67
DIGNE-LES-BAINS	Centre C R Char	Sortie	Spectacle - La Grande Traversée d'Anoki	16H-16H30	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	C des Cordeliers	Activité	Atelier du petit parfumeur	14H-15H30	☎ 04 92 72 50 68
MOUSTIERS	Musée Faïence	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découvertes de Salagon	10H30-11H30	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

JEUDI 7 MAI

GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Hugo à Gogo	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
GRÉOUX LES BAINS	Eglise	Concert	Accentu	17H-18H30	☎ 06 88 58 52 65
VOLONNE	Salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H	☎ 04 92 74 01 12
DIGNE-LES-BAINS	Diniapolis	Culture	Entreprendre et innover en milieu rural	13H30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Randonnées ZEN	8H30	☎ 04 92 31 07 01
LURS	Salle Luria	Musique	Trio Cocagne	21H-23H	☎ ...
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Fête Foraine de la St Pancrace > 11 /05	Dès 14H30	☎ ...
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Feu d'artifice	22H	☎ ...
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée théâtrale > tous lesjeudi	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
VINON SUR VERDON	Le Cours	Concert	Les Musicomnias du Cours - Concert gratuit	18H - 21H	☎ 07 83 81 13 02



LR
04860
Pierrevert

LAURENT RAMBICUR
FAÇADES & MAÇONNERIE

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



L Rambicur Façades



VENDREDI 8 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (Les vendredis >23/12/2026)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
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	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
ST M DE BROMES	Salle polyvalente		Festival de saynètes >10/05/2026	10H35	☎ 06 19 26 75 28
MALLEFOUGASSE	Village	Sortie	Fête du pain de Mallefougasse	Journée	☎ ...
ORAISON	Hippodrome	Sport	Courses hippiques	11H30	☎ 04 92 78 60 80
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Musique	Didier La Rafale en concert	19H	☎ 06 78 66 52 42
MANSOQUE	Chap. Toutes Aures	Loisirs	Fête St Pancrace : Montée aux flambeaux	Dès 20H45	☎ ...
MANSOQUE	Chap. Toutes Aures	Loisirs	Fête St Pancrace : Messe	18H	☎ ...
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Fête Foraine de la St Pancrace > 11 /05	Dès 14H30	☎ ...
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59

SAMEDI 9 MAI

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	Sortie	A la découverte du système solaire	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Culture	Les mots du Ciel - Rencontre avec D. Kunt	20H30	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

Les événements en mai et juin au Centre Astro



astro
NOUVEAU SPECTACLE DE PLANETARIUM
Destination Trou Noir

Dès le 14 avril
Nouveau spectacle
de planétarium



LES MOTS DU CIEL
DANIEL KLUTH

Samedi 9 mai 20h30
Les mots du ciel



FESTIVAL D'ASTRONOMIE DE PROVENCE

Samedi 02 mai
Festival d'Astronomie de
Provence



IN ÉCOUTE
LES CŒURS

Vendredi 19 juin 21h30
Festival Film Scientifique Du sixième aux étoiles



Le Troisième
Loup



SAMEDI 9 MAI (SUITE)

ORAISON	Zone artisanale	Festival	«Faites du cirque dans les rues d'Oraison»	14H-19H	☎ 07 49 21 88 89
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Atelier Danse comme Mylène	11H-12H30	☎ 04 92 31 51 80
THOARD	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	10H30-12H	☎ 04 92 34 83 44
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de congrès	Concert	Avant-première Mephisto	20H30	☎ 06 61 32 69 11
BANON	Librairie Le Bleuët	Culture	Café littéraire avec l'écrivain Bart Van Loo	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
VALENSOLE	Moulin de la Bat...	Musique	Concert Didier la Raphale	19H-23H	☎ 06 08 71 03 77
LIMANS	Terrasse	Musique	Concert Reiyel Marek	18H30	☎ ...
CÉRESTE	Les Plantiers	Culture	«La Strada» cinéma itinérant	18H	☎ ...
ESPARRON-DE-V	...	Nature	Les papillons de nuit	21H	☎ 04 92 74 68 00
FORCALQUIER	Les Mourres	Culture	Observation du ciel aux Mourres	21H30	☎ 06 20 12 41 82
FORCALQUIER	Pied des pistes	Culture	Observations astronomiques >10/05/2026	22H	☎ 06 75 27 10 67
DIGNE-LES-BAINS	Salle A. Barreau	Sport	Randonnées Cyclotouristes Dignois	7H30	☎ 06 51 42 10 14
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des fêtes	Activité	Repair café	14H-17H	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Sortie	Salon du bien-être >10/05/2026	10H	☎ 07 86 06 20 59
MANE	Salagon	Sortie	Stage "Fais pas ta gourde, viens t'illuminer"	10H30	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Les Eaux Chaudes	Danse	Stage Fusion Indienne	15H	☎ 04 92 31 51 80

FÊTE de la SAINT PANCRACE

MANOSQUE 7 > 11 MAI 2026

**GRANDE PARADE - MONTÉE AUX FLAMBEAUX
FÊTE FORAINE - FEU D'ARTIFICE - CONCERT
COURSE DE CAISSES À SAVON**

Manosque
HAUTE-PROVENCE

VILLE-MANOSQUE.FR

SAMEDI 9 MAI (SUITE)

MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Fête Foraine de la St Pancrace > 11 /05	Dès 14H30	📞 ...
MANOSQUE	Tour de ville	Loisirs	Parade de chars	21H30	📞 ...
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Feu d'artifice	22H	📞 ...
VOLX	Foyer Rural	Sortie	3ème Salon multi-collections	9H - 17H	📞 06 59 21 00 73
FORCALQUIER	Esp. C. Bonne Font.	Loisirs	Spect. musique, danse, chant, théâtre : Carmen	17H	📞 07 81 36 48 08
MANOSQUE	Parking du Terreau	Sortie	Foire commerçante de la St Pancrace	8H- 18h	📞 ...
VOLX	Foyer Rural	Sortie	3ème Salon multi-collections	9H - 17H	📞 06 59 21 00 73
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	📞 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	📞 04 92 74 09 59
SAINTE-JURS	Salle Polyvalente	Théâtre	Pièce de Théâtre « Passeport » par Val'en Scene	20H30	📞 06 25 51 05 66

BOOSTEZ VOTRE ANGLAIS DÈS AUJOURD'HUI !

NOUVEAUTÉ !



Découvrez **SPEAKIT BY ADF**, le site dédié aux formations d'anglais de l'école ADF !
Des parcours sur mesure pour progresser à votre rythme !

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE



speakit.adfformation.fr



Tél. 04 92 72 82 82
mail : accueil@adfformation.fr



SAINT MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	14H30	☎ 04 92 76 69 69
SAINT MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Plénitude étoilée	16H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
OPPEDETTE	Place de la Mairie	Sport	Course de Caisses à Savon	9H-18H	☎ ...
CÉRESTE	Place du G de Gaulle	Sortie	Fête du Printemps	10H-18H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la gare	Rando	La montagne de Maurel	8H-17H	☎ 04 92 31 07 01
PEYRUIS	Le Bartèu	Musique	Sextuor à Cors	17H-19H	☎ 04 86 49 01 11
MOUSTIERS	Gorges du Verdon	Sport	SwimRunMan Gorges du Verdon	...	☎ ...
MISON	Derrière la Mairie	Brocante	Vide greniers	...	☎ 06 13 19 75 51
DIGNE-LES-BAINS	Parking	Brocante	Vide-greniers à Intermarché	Journée	☎ 06 08 01 85 21
MALLEMOISSON	Place des fêtes	Brocante	Vide-greniers Don du sang Duyes et Bléone 04	Journée	☎ 06 87 13 21 06
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Fête Foraine de la St Pancrace > 11 /05	Dès 14H30	☎ ...
MANOSQUE	Allée. Alph. Daudet	Loisirs	Course de Caisse à savons	11H	☎ ...
MANOSQUE	Centre ville	Loisirs	Concert groupe 1970 sur camion itinérant	19H	☎ ...
MOUSTIERS	Centre village	Sortie	Marché Artisanat et saveurs des Alpes du Sud	Journée	☎ 04 88 74 51 38
MOUSTIERS	Centre village	Sport	SwinRunMan	Journée	☎ ...
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59

MANOSQUE	6 Rue de la Brasserie	Conte	«La leçon de français», par Pépito Matéo	20H30-22H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Parc de Drouille	Loisirs	Fête Foraine de la St Pancrace > 11 /05	14H - 20H	☎ ...
ORAISON	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'Ete - concert Les oiseaux de passage	18H-22H	☎ ...
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

en fin de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



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

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

MARDI 12 MAI

Oraison	Salle Bruneteau	Atelier	Atelier Afdc Sophro - Un Moment Pour Vous	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants (Les mardis >23/12/2026)	14H30	☎ 06 85 74 21 16
VOLONNE	Salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
MANOSQUE	6 rue de la Brasserie	Sortie	Apéro conté	18H30	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture animé par Marie Perra	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	La Capsule	Musique	Concert : la fiesta des lycées	21H	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Marche Nordique	9H-12H	☎ 04 92 31 07 01
MANOSQUE	La Capsule - MJC	Concert	La Fiesta des Lycées	21H	☎ ...

MERCREDI 13 MAI

DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Activité	Atelier famille - Leporello de Printemps	14H-16H	☎ 04 92 30 87 17
MANOSQUE	6 Rue de la Brasserie	Sortie	Contes en famille	14H30	☎ 07 68 57 56 11
LE CASTELLET	Place du village	Sortie	Fête de l'ascension >15/05/2026	10H	☎ 07 86 15 39 89
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Lecture : l'heure du conte	16H	☎ 04 92 31 28 49
LE BRUSQUET	Biblio municipale	Culture	Lecture et atelier au Brusquet	10H30	☎ 04 92 35 43 92
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Culture	Rencontre avec Laurine Roux	19H	☎ 04 92 75 01 25

LE NOUVEAU SHOWROOM DE MANOSQUE EST OUVERT !

PROFITEZ DES
OFFRES DE PRINTEMPS
SUR VOTRE PERGOLA
OU VÉRANDA !

PAIX DIRECT USINE COMPAREZ, VOUS VERREZ !

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

MERCREDI 13 MAI (SUITE)

MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découvertes de Salagon	10H30-11H30	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

JEUDI 14 MAI

QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Atelier Poterie (sur réservation)	13H30-14H30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
MOUSTIERS	Centre Village	Sortie	Fête d'Estello #2	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	☎ 06 84 80 97 30
DIGNE-LES-BAINS	L'Atrium	Brocante	V-greniers des Amis Dignoïses des Animaux >16/05	Journée	☎ 04 92 31 20 00

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

MÉDIEVALES DES 4 PORTES

et la Quête de la Vierge noire

le 5, 6 et 7 Juin 2026

Concert GRATUIT
 Jean-François GÉROLD
Festin Médiéval
 SUR RÉSERVATION

Marchés et Campements
Animations en continu
Spectacles de Feu

**PAYS
MANOSQUE**
TOURISME & COMMERCE
Hautement Provence

Manosque
HAUTE-PROVENCE

JEUDI 14 MAI (SUITE)

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	3,2,1, décollage !	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Poétique Quand le Coq Chanta	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Randonnées ZEN	8H30	☎ 04 92 31 07 01
LA BRILLANNE	Aire de loisirs	Sortie	28 ^{ème} Foire Paysanne	9H30-18H	☎ 06 88 59 31 49
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée théâtrale > tous les jeudis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
MOUSTIERS	Centre Village	Sortie	Fête d'Estello	10H-18H	☎ 04 92 74 67 84

VENDREDI 15 MAI

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
AIGLUN	Clin. des Carmes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H	☎ 04 92 74 01 12
FORCALQUIER	Distilleries de Pce	Activité	Atelier de Fabrication de Pastis	14H30-16H	☎ 04 92 75 75 80
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50

28^e Foire paysanne de La Brillanne - Jeudi 14 mai

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

Animations de la journée

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

- Spectacle de danse par l'association « Dansez Passion »
- Manèges, structure gonflable pour les enfants
- Jeux en bois enfants et adultes
- Modelage sur argile (Mr Volpe)
- Sculpture sur bois
- Promenade à poney et ânes
- Maquillage enfants
- Stand **Am'Api 04** (Association des Apiculteurs de Haute-Provence)

**Nombreux stands
de produits locaux
& artisanaux**

Restauration sur place • Plats traditionnels Provençaux • Buvette

VENREDI 15 MAI (SUITE)

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Exploration du ciel 2.0	21H30	☎ 04 92 76 69 69
AIGLUN	Clinique des Carmes	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H	☎ 04 92 74 01 12
FORCALQUIER	Distilleries de Pce	Activité	Atelier de Fabrication de Pastis	14H30-16H	☎ 04 92 75 75 80
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	AtelierAtelier Poterie (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Club des lecteurs	17H	☎ 04 92 70 50 69
MOUSTIERS	Place de l'église	Activité	Cluedo Géant de l'Ascension	...	☎ 04 92 74 67 84
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
MISON	Salle polyvalente	Théâtre	Théâtre : «Jeux de scène»	19H	☎ 04 92 62 28 79
MOUSTIERS	Musée Faïence	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

6^{ÈME} ÉDITION

La Fête du **lao**

ESPARRON-DE-VERDON

DU 14 AU 17 MAI 2026

intense VERDON

Retrouvez le programme détaillé en flashant ce QR code.

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

Conception : F.LB.Design

VENDREDI 15 MAI (suite)

BANON	Église-Haute	Musique	Concert Fabienne Hua et Gilles Cabanes	20H30	☎ 04 92 73 37 35
BANON	Librairie Le Bleu	Culture	Festival Trouver Refuges au Bleu > 16/05	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
PEYRUIS	Pl de la République	Sortie	Fête du Printemps à Peyruis > 17/05	...	☎ 06 30 28 68 80
MOUSTIERS	Côté Jardin	Musique	Octo Live chez Coté Jardin	19H	☎ 04 92 77 68 32

SAMEDI 16 MAI

PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert	Polyphonies Corses «U Caminu»	20H30	☎ 06 83 20 45 91
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
PIERREVERT	Salle G Cordier	Théâtre	«Que le diable l'emporte»	17H	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G Cordier	Théâtre	«Veuillez patienter...»	20H30	☎ 06 98 61 27 15
DIGNE-LES-BAINS	Parking	Brocante	Vide-greniers à Intermarché > 17/05/2026	Journée	☎ 06 08 01 85 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Sortie	Ambiance Musicale !	19H-22H30	☎ 04 92 78 14 52
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Loisirs	Stage de gravure sur bois à Salagon (sur réservation)	10H30-17H30	☎ 06 85 10 03 91
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Poterie (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résé.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
ESTOUBLON	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	14H30	☎ 04 92 34 52 31
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Sortie	Café graines	14H	☎ 04 92 70 50 69



Bulles de Savoir

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

Primaire - Collège - Lycée - Prépa - Adultes

MANOSQUE | DISTANCIEL

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

Français, Français Langues Étrangères
Mathématiques, Sciences physiques
Chimie, Philosophie,
Histoire - Géographie
Anglais, Espagnol.
Préparations épreuves écrites et orales
Divers concours

Professeurs diplômés de l'enseignement

**Préparez les examens
et la rentrée prochaine dès maintenant !**
Prochain stage de soutien durant les vacances d'été, contactez Bulles de Savoir

07 69 80 85 44 bullesdesavoir04@gmail.com | www.bullesdesavoir.fr

SAMEDI 16 MAI (SUITE)

DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Goûter conté	15H-17H	☎ 04 92 31 28 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Le petit atelier	10H30	☎ 04 92 70 50 69
SIGONCE	Salle des fêtes	Musique	Musicales de clarinettes et saxophones	15H-18H30	☎ 04 92 75 61 86
ORAISON	Hippodrome	Concert	Musik'all Day	13H	☎ 06 24 08 05 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Librairie de Fil en Page	Culture	Rencontre et signatures BD	10H-18H	☎ 09 72 63 56 38
ORAISON	Salle du Mistral	Activité	Repair café	9H-12H	☎ 04 92 70 77 80
MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Sortie	Show laser & FX avec DJ Nerik !	21H	☎ ...
MANE	Salagon	Activité	Stage de gravure sur bois à Salagon	10H30	☎ 04 92 75 70 50
MOUSTIERS	Place Eglise	Concert	Soirée Dj avec Dj Nerik	Dès 21H30	☎ 04 92 74 67 84
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture	10H-12H	☎ 04 92 64 44 12

DIMANCHE 17 MAI

ESPARRON DE V	Corniche des Aires	Brocante	VIDE-GRENIERS	8H-18H00	☎ 06 99 46 87 46
PIERREVERT	Salle G Cordier	Théâtre	«Veuillez patienter...»	14H30	☎ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G Cordier	Théâtre	«Que le Diable l'emporte «	17H	☎ 06 98 61 27 15
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Fables de La Fontaine Jean Quitte les Bancs	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
MOUSTIERS	Route de Ste Croix	Sport	Course cycliste Les Boucles du Verdon	...	☎ ...
BANON	Pl de la République	Sortie	Fête du Fromage	Journée	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musique	Musiques à Pauline - Jazz Songs	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la gare	Rando	Pra Bertrand Haut Verdon	Journée	☎ 04 92 31 07 01
RIEZ	Place M Javelly	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 60 71 16 13
MÉZEL	Salle polyvalente	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 07 85 56 05 78
VALENSOLE	Prom Segond	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 32 93 69 94
DIGNE-LES-BAINS	Intermarché	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 08 01 85 21
LA BRILLANNE	Alre de Looisirs	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 88 59 31 49
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Poterie (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59

LUNDI 18 MAI

RIEZ	Allées L Gardiol	Sortie	Foire du printemps à Riez	Journée	☎ 06 60 88 88 92
DIGNE-LES-BAINS	Centre C.René Char	Activité	Une heure pour soi avec le Brain Ball !	10H-11H	☎ 06 13 13 65 52
ORAISON	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'Ete - concert Mephisto - le Duo	18H-22H	☎ ...

LUNDI 18 MAI (SUITE)

MOUSTIERS	Musée Faience	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

MARDI 19 MAI

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
CHATEAU ARNOUX	Espace José Escanez	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Marche Nordique	9H-12H	☎ 04 92 31 07 01
ORAISON	Salle Bruneteau	Atelier	Atelier Afdc Dec Mediation en Socio Esthetique	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée village > tous les mardis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

MERCREDI 20 MAI

REILLANNE	Salle des Assos	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier - Cyanotype	14H-16H	☎ 04 92 31 28 49
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
LE BRUSQUET	Médiathèque	Activité	Atelier - Fabrication de Photophores	15H	☎ 04 92 35 43 92
FORCALQUIER	C des Cordeliers	Activité	Atelier du petit parfumeur	14H-15H30	☎ 04 92 72 50 68
ORAISON	Lac	Nature	Balade méditative	18H-19H	☎ 06 17 60 81 54
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Nature	Fête de la nature	14H	☎ 04 92 36 70 70
DIGNE-LES-BAINS	Trois Chapelles	Culture	Lecture - Médiathèque en goguette	10H-12H	☎ 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Médiathèque	Culture	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	☎ 04 92 75 72 41
MOUSTIERS	Salle J-Marie Plume	Culture	Rencontres & échanges avec la Paroisse	18H-20H	☎ 09 53 70 65 67
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découvertes de Salagon	10H30-11H30	☎ 04 92 75 70 50



PAYS MANOSQUE
TOURISME & CONGRÈS
Hauts-Alpes Provence

INDUS'3DAYS

DU 18 MAI AU 07 JUIN 2026
LES ENTREPRISES VOUS
OUVRENT LEURS PORTES
WWW.INDUS3DAYS.FR
VISITES GUIDÉES EXCEPTIONNELLES










JEUDI 21 MAI

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
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	Parking de la Gare	Sport	Randonnées ZEN	8H30	☎ 04 92 31 07 01
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Conférence - Les émigrés de la vallée de Seyne	18H-19H30	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeunesse	Les Bébés lecteurs	9H30	☎ 04 92 70 50 69
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée théâtrale > tous les jeudis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

VENDREDI 22 MAI

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	Plénitude étoilée	18H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H30	☎ 04 92 76 69 69
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
BANON	Église-Haute	Musique	Concert Tikismikis	20H30	☎ 04 92 73 37 35



MANOSQUE BOX

SELF-STOCKAGE

LA SOLUTION POUR VOTRE STOCKAGE

🔑 Accessible 7j/7j 🕒 Horaires: 6h - 22h

📦 Pour PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

04.92.72.81.51 | 📍 MANOSQUE | www.manosquebox.fr



VENDREDI 22 MAI (SUITE)

GRÉOUX-LES-BAINS	Cave de Regusse	Sortie	Dégustation 100% Provence	Journée	☎ 04 92 78 16 76
DIGNE-LES-BAINS	Parvis de la piscine	Culture	Devenir Montagne	18H30	☎ ...
SISTERON	Rue de Provence	Sortie	Fête de Pentecôte : apéro & bal public	19H	☎ 07 87 81 44 94
VALENSOLE	Salle de Cinéma	Culture	Les rencontres culturelles de Valensole	18H30-20H	☎ 06 86 47 13 12
GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Sortie	Soirée Karaoké !	19H-23H	☎ 04 92 78 14 52
SAINTE-TULLE	Th. Henri Fluchère	Théâtre.	Restitution publique ateliers théâtre amateur	17H-18H30	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE-TULLE	Th. Henri Fluchère	Théâtre.	Madame solo de Rémi de Vos	20H30-22H00	☎ 06 45 16 91 61
MOUSTIERS	Musée Faïence	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

SAMEDI 23 MAI

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 et le secret des étoiles	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Centresocial	Activité	Atelier Brain Ball	10H15	☎ 06 13 13 65 52
Oraison	Salle du château	Culture	Ateliers d'écriture	10H-12H	☎ 06 31 89 62 80
BARLES	...	Sport	Barlatrail	...	☎ ...
VALENSOLE	M de la Batteuse	Musique	Concert en plein air «POUM TCHACK»	20H30	☎ 04 92 72 19 70
MOUSTIERS	Musée Faïence	Culture	Nuit des musées	19H - 22H	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Nuit Européenne des Musées	18H - 22H	☎ 04 92 74 09 59
MANOSQUE	La Petite Marmite	Sortie	Apéritif dînatoire participatif (chacun apporte qqch)	17H - 21H	☎ ...

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

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

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

Vous OFFRE

10€

sur votre contrôle technique

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

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ

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

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook



SAMEDI 23 MAI (SUITE)

LIMANS	Terrasse	Musique	Concert Streetswing Orchestra	18H30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Activité	Fête de la nature : Atelier Géodyssée	10H	☎ 04 92 36 70 70
SISTERON	En centre ville	Sortie	déambulation musicale & concert	17H	☎ 07 87 81 44 94
L'ESCALE	Médiathèque	Activité	Jeux : Turboludo	10H	☎ 04 92 36 36 27
ESPARRON-DE-V	...	Nature	Les oiseaux nicheurs	8H30-12H	☎ 04 92 74 68 00
LARDIERS	Salle des fêtes	Concert	Musicale d'accordéon	11H-12H30	☎ 04 92 75 61 86
FONTIENNE	Salle des fêtes	Concert	Musicale de flûte	14H-15H30	☎ 04 92 75 61 86
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline avec Crystal musette	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Les Mourres	Activité	Observation du ciel	21H45	☎ 06 20 12 41 82
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Culture	Salon du livre >24/05/2026	Journée	☎ 04 92 07 86 60
SAINT-GENIEZ	Parking d'Abros	Nature	Soirée-bivouac dans le Massif des Monges >24/05	15H30	☎ 06 15 61 28 55
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	Activité	Stage de danses	17H	☎ 04 92 31 51 80
MOUSTIERS	Musée Faïence	Sortie	Visite guidée > tous jours sauf mardi et dimanche	9H30	☎ 04 92 74 61 64
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Nuit Européenne des Musées (entrée gratuite)	Dès 18H	☎ 04 92 75 70 50

DIMANCHE 24 MAI

MOUSTIERS	Centre village	Sortie	Marché artisanat et saveurs des Alpes du Sud	Journée	☎ 04 88 74 51 38
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Art (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59
SIMIANE-LA-R	Jardin de l'abbaye	Culture	Conférence de Daniel Boulens	14H30	☎ 04 92 75 94 19
LURS	Salle Luria	Culture	Constellations familiales et systémiques	Journée	☎ ...
SISTERON	Rue de Provence	Sortie	Fête de Pentecôte : apéro & bal public	19H	☎ 07 87 81 44 94
DIGNE-LES-BAINS	Parking du gare	Rando	Le revuaire St Genis	Journée	☎ 04 92 31 07 01
SISTERON	Stade du Thor	Sport	Rando VTT de la Citadelle	...	☎ 07 85 15 13 92
BANON	Librairie Le Bleuët	Culture	Rencontre exceptionnelle avec Pascal Quignard	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
VOLONNE	Bord du lac	Brocante	Vide grenier	...	☎ 06 13 31 58 61
MISON	Derrière la Mairie	Brocante	Vide greniers des Chtis d'Ici et d'Ailleurs	...	☎ 06 27 56 50 42

DIMANCHE 24 MAI (SUITE)

ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Jeunesse	À la découverte du système solaire	14H30	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	16H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
QUINSON	Musée	Activité	Un pont culturel au Musée > 25/05/2026	13H30	☎ 04 92 74 09 59
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl de la Résistance	Brocante	Brocante de printemps	7H30	☎ 06 95 48 46 51

LUNDI 25 MAI

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	3,2,1, décollage !	16H	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS	Centre Astro	Activité	Destination Trou Noir	17H30	☎ 04 92 76 69 69
SISTERON	En centre ville	Sortie	Fête de Pentecôte : concert de Stéphane Daniel	17H-20H	☎ 07 87 81 44 94
SISTERON	Rue de Provence	Sortie	Fête de Pentecôte : course de garçons de café	16H	☎ 07 87 81 44 94
SISTERON	Cathédrale	Sortie	Fête de Pentecôte : feu d'artifice	22H30	☎ 07 87 81 44 94
ORAISON	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'Ete - concert Saxo Salexo	18H-22H	☎ ...
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Découverte du Feu (sur réservation)	16H30-18h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Atelier Poterie (sur réservation)	13H30-14h30	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Atelier Tir (sur réservation)	15H - 16H	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Les secrets de la grotte La Baume Bonne (sur résa.)	Dès 8H45	☎ 04 92 74 09 59



Bain de Kaolin



Une expérience unique en apesanteur



Piscine

Relaxation et jets hydromassant



Hydrothérapie



Des soins d'eau thermale

GRÉOUX-LES-BAINS SPA THERMAL

-20% OFFRE DÉCOUVERTE
SUR LES FORMULES ESCAPADES*

* Offre Découverte valable jusqu'au 30/06/2026, hors Escapade Premium, avec le code MOUVIN, selon les disponibilités du planning. Réservation conseillée.



04 92 70 36 83 - greouxlesbains@chainethermale.fr



MARDI 26 MAI

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
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier Lecture à voix haute !	17H-19H	☎ 04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Marche Nordique	9H-12H	☎ 04 92 31 07 01
DIGNE-LES-BAINS	Diniapolis	Culture	Speed Meeting Entr'elles !	9H-12H	☎ ...
ORAISON	Salle Bruneteau	Atelier	Parcours Autonomie Afdc	14H-17H	☎ ...
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée village > tous les mardis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

MERCREDI 27 MAI

MANOSQUE	Divers lieux	Culture	20èmes rencontres de théâtre amateur >30/05	...	☎ 06 77 84 96 49
QUINSON	Chapelle St Esprit	Culture	Découverte de Quinson	10H	☎ 04 92 74 01 12
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Les mercredis du jeu	14H30	☎ 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Librairie la Carline	Culture	Rencontre avec Emmanuelle Walter	19H	☎ 04 92 75 01 25
BANON	Église-Haute	Culture	Vernissage en musique de l'expo Ombre Rousse	18H30	☎ 04 92 73 37 35
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis découvertes de Salagon	10H30-11H30	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

JEUDI 28 MAI

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX LES BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Poétique Frères d'Âme	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
VOLONNE	Salle polyvalente	Activité	Atelier équilibre	14H30	☎ 04 92 64 07 57
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la Gare	Sport	Randonnées ZEN	8H30	☎ 04 92 31 07 01
MOUSTIERS	Office Tourisme	Sortie	Visite guidée théâtrale > tous les jeudis	10H30-12H	☎ 04 92 74 67 84
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59

VENDREDI 29 MAI

VOLX	Foyer Rural	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Théâtre	Théâtre «Pierrot héritier»	20H30	☎ 04 92 62 45 51
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Sortie	Foire aux livres	Journée	☎ 06 40 35 26 02

VENDREDI 29 MAI (SUITE)

GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Sortie	Les Soirées de l'Etoile - C'était mieux demain	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Activité	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Théâtre	Théâtre «Pierrot héritier»	20H30	☎ 04 92 62 45 51
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Sortie	Foire aux livres	Journée	☎ 06 40 35 26 02
Oraison	Médiathèque	Culture	Conférence-performance musicale	18H-19H30	☎ 04 92 70 35 86
PEYRUIS	Salle des fêtes	Culture	Dictée en commun	14H30	☎ ...
VOLONNE	Espace Perona	Activité	Nettoyons le sud à Volonne >30/05	9H30	☎ 04 92 64 07 57
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59

SAMEDI 30 MAI

MANOSQUE	La Capsule - MJC	Activité	Repair Café Manosque	14H-17H	☎ ...
RIEZ	Salle des fêtes	Théâtre	Pas tous les hommes quand même	18H	☎ 06 12 97 50 89
MANOSQUE	Théâtre J le Bleu	Théâtre	Le meilleur reste à venir	20H30	☎ 06 61 85 90 77
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Découverte des logiciels & systèmes...	17H	☎ 04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier - Kolam et mandalas	10H	☎ 04 92 31 28 49
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Atelier d'écriture avec Arnaud Dubaele	9H30	☎ 04 92 70 50 69
DIGNE-LES-BAINS	Le Saumon	Nature	Balade contée naturaliste	15H-17H30	☎ 04 92 31 28 49
AIGLUN	Pôle R Moutet	Musique	Concert Tribute Pink Floyd	20H30	☎ 04 92 34 62 37
MANE	Salagon	Sortie	Course d'orient jardins de Salagon > tous les jours	10H - 19H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Sortie	Sortie ethnobotanique à Salagon	14H30 - 17H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2026

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

**RICHARD
RUBEN**

Mise en scène : **SAM TOUZANI**
Musicien : **THOM DEWATT**

**C'ÉTAIT
MIEUX
DEMAIN**

Un show tendre et survitaminé
qui flingue la nostalgie et vous
laisse revigoré.

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

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



SAMEDI 30 MAI (SUITE)

AUTHON	Sous chapiteau	Théâtre	Festival de théâtre des 3 Villages >31/05/2026	17H	☎ 06 15 04 17 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Musique	Hymne à la Paix. Concert Baroque	21H	☎ 06 72 84 85 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Village	Musique	Journée Polyphonique	14H	☎ 04 92 87 89 63
REILLANNE	Salle des fêtes	Sortie	Le Printemps des Marmots	15H30	☎ ...
FORCALQUIER	Librairie La Carline	Culture	Lecture et dédicaces avec Magali Bonniol	15H	☎ 04 92 75 01 25
ESPARRON-DE-V	...	Nature	Les araignées, entre fils et soies	9H30	☎ 04 92 74 68 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Activité	Nuit du Jeu 2026	16H	☎ 06 99 96 22 27
BANON	Librairie Le Bleuët	Culture	Rencontre et randonnée avec Claude Siméon	11H-14H	☎ 04 92 73 25 85
VALENSOLE	Cg des Lavandes	Sport	Semi Marathon des Lavandes	14H-22H	☎ 06 25 43 58 85
DIGNE-LES-BAINS	Complexe Aqua	Activité	Stage de Danse Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
VOLONNE	Espace N Dame	Théâtre	Théâtre : «Vive bouchon !» à Volonne	20H30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Ecole primaire	Brocante	Vide-greniers et marché aux fleurs	Journée	☎ 04 92 31 17 26
SAINTE-TULLE	Esp. G. Vachier	Salon	3è Salon du Bien-être	10H - 18H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Clinique Verdon	Sortie	Marché de printemps, expo véhicules anciens	10H - 17H	☎ 04 92 70 52 00
SAINTE-TULLE	Parc M. Trouche	Salon	Foire aux Vins et aux Saveurs	Dès 17H	☎ 06 71 09 01 05

DIMANCHE 31 MAI

GRÉOUX-LES-BAINS	Bistrot du Casino	Sortie	Brunch de la Fête des Mères !	11H30	☎ 04 92 78 14 52
DIGNE-LES-BAINS	Parking de la gare	Rando	Tour de Tête Grosse	8H15	☎ 04 92 31 07 01
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
SAINTE-TULLE	Esp. G. Vachier	Salon	3è Salon du Bien-être	10H - 18H	☎ ...
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Course d'orient. La Préhistoire > tous les jours	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Laissez-vous guider au musée	...	☎ 04 92 74 09 59
QUINSON	Musée Préhistoire	Sortie	Visite ludique Le secret de Lucien	...	☎ 04 92 74 09 59
ROUMOULES	Place de l'Eglise	Festival	Festivades à Roumoules : cirque, théâtre, musique..	13H - 18H30	☎ 07 72 21 10 43

SALON DU BIEN-ÊTRE

Troisième édition

SAINTE-TULLE

Arts divinatoires

Plantes

Minéraux

Thérapeutes

30-31 mai 2026

Entrée Libre De 10h à 18h

Espace G. Vachier

CONFÉRENCES GRATUITES

NOMBREUX PROFESSIONNELS

RESTAURATION SUR PLACE

TRÉFLE

Angé | énergétique

Ateliers en plein air

Artisans

Activités bien-être

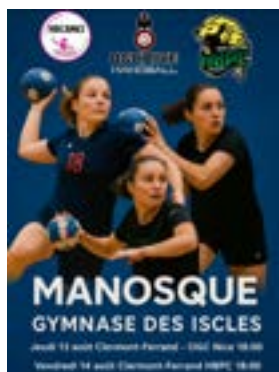
Bougies

MANOSQUE HANDBALL : UN CLUB EN MOUVEMENT, TOURNÉ VERS L'AVENIR ET SES RACINES

Entre matchs de gala estivaux, structuration du club, développement du handball féminin et transmission de son histoire, le club local confirme sa dynamique et son ambition.



MANOSQUE



UN RENDEZ-VOUS DEVENU INCONTOURNABLE

Depuis trois ans, le mois d'août rime avec spectacle au gymnase des Iscles. Le club de handball de Manosque s'est imposé comme un rendez-vous attendu en **accueillant des équipes professionnelles féminines pour des matchs de gala**. Une belle opportunité de profiter d'un handball de haut niveau, ici à Manosque. Cette année encore, le programme s'annonce relevé : Le Clermont-Ferrand handball, déjà présent l'an dernier pour son stage de préparation, renouvelle l'expérience. Deux rencontres amicales sont prévues face à l'OGC Nice handball et au Handball Plan-de-Cuques, **les 13 et 14 août**. Deux soirées qui promettent du spectacle et mettent à l'honneur le handball féminin.



L'AVENIR SE PRÉPARE

Le club prépare activement la saison 2026-2027. Autour du président **Gil Erario**, l'équipe technique s'organise avec ambition. Un changement est à noter : **Thibault Corra** quitte ses fonctions de directeur général, remplacé par **Cédric Giraud**. Une transition dans la continuité, avec une équipe déjà en place composée de **Jade, Killian, Romain, Joris, Vianey et Enzo, présents dès septembre**.

Le club lance également un appel à toutes les personnes souhaitant s'investir : **bénévoles, passionnés ou curieux sont les bienvenus**.
Contact : 06 82 28 47 09.



LE HANDBALL FÉMININ COMME PRIORITÉ

Le club affirme son **engagement en faveur du handball féminin**, avec la volonté de rendre ce sport accessible à toutes. Les initiatives se multiplient pour encourager la pratique chez les jeunes filles et structurer une filière solide. Cette dynamique se retrouve sur le terrain : **l'équipe senior féminine se bat actuellement pour une montée en Pré-nationale**, avec encore quelques matchs décisifs à disputer.

LA RELÈVE EST EN MARCHÉ

Chez les plus jeunes, une équipe U15 féminine évolue cette saison en championnat départemental 13. Une première encourageante que le club souhaite consolider dès la saison prochaine. Transmettre la passion dès le plus jeune âge.

MANOSQUE VACANCES

Dans le cadre de **Manosque Vacances**, les enfants découvrent le handball à travers des ateliers adaptés : **passes, tirs, déplacements et jeu collectif**. Les séances, ludiques et dynamiques, permettent de progresser tout en s'amusant. Sur le terrain, l'enthousiasme est évident, Ces moments favorisent la découverte, créent des vocations et renforcent la visibilité du club. Une belle manière d'allier sport et plaisir pendant les vacances, le club sera de nouveau présent cet été.



60 ANS D'HISTOIRE...

Le club prépare également la célébration de ses 60 ans, le samedi 29 août au parc de la Rochette. Un moment fort en perspective.

De nombreux anciens joueurs et joueuses ont déjà partagé souvenirs et archives, mais la collecte continue. Tous ceux qui ont connu les débuts avec **Georges Borda**, ou les années marquées par **Michel Venturelli, René Ocelli, Martine Chaumeton, Raymonde Bremmond** ou **Claude Wagner** sont invités à participer. Une belle occasion de réunir toutes les générations autour d'une même passion.

Contact : 06 82 28 47 09



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr

6304002@ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball

ATHLÉTISME : UN PRINTEMPS RICHE EN PERFORMANCES, EN PARTAGE ET EN ÉMOTIONS



MANOSQUE

DERNIERS RENDEZ-VOUS HIVERNAUX ET TRANSITION VERS L'ÉTÉ

Dernière étape de la saison en salle pour les athlètes de l'EPManosque, présents à Miramas avec le comité départemental 04-05. Une compétition qui marque la fin de la saison hivernale et ouvre déjà la voie aux échéances estivales. Place désormais aux compétitions qualificatives en plein air, avec **en ligne de mire la prestigieuse finale des Pointes d'Or, prévue le 12 juillet à Avignon**. Une échéance majeure pour les jeunes athlètes, qui poursuivent leur préparation avec sérieux, travail et persévérance.



UNE BELLE DYNAMIQUE CHEZ LES JEUNES À FORCALQUIER

La saison estivale a démarré sur de très bonnes bases lors de la première compétition à Forcalquier. **Les benjamins et minimes ont signé de beaux résultats**, portés par une belle énergie collective : **des records personnels, des sourires et des performances prometteuses**.



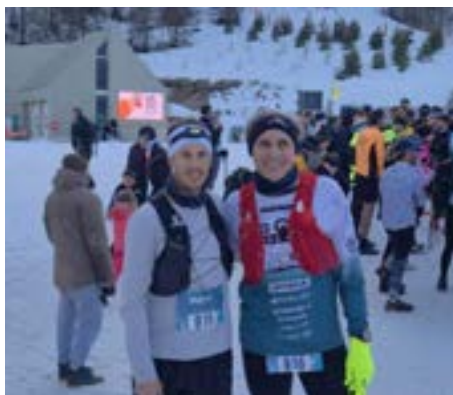
Dans le même temps, **le club organisait une nouvelle édition du Kids Athlé départemental**, toujours à Forcalquier, réunissant pas moins de **154 jeunes**. Une véritable réussite saluée par l'ensemble des encadrants et bénévoles, dont **l'investissement permet de transmettre les valeurs de l'athlétisme aux plus jeunes dans un esprit ludique et formateur**.



TRAIL : DES PERFORMANCES REMARQUÉES SUR TOUS LES TERRAINS

La **section trail de l'EPManosque** continue d'illustrer le dynamisme du club sur les sentiers.

À l'occasion du **Winter Trail de Réallon, Cyrille et Clément ont partagé une belle expérience père-fils** lors d'un trail semi-nocturne original au cœur des paysages alpins, sous les Aiguilles de Chabrières.



L'EPManosque Athlétisme poursuit sa saison avec une dynamique remarquable : compétitions hivernales, lancement de la saison estivale et belles performances sur route, trail et cross. Le club confirme une nouvelle fois la richesse de ses effectifs et la solidité de son encadrement.



Du côté des **Foulées de Mirabeau**, les représentants du club ont également pris part à une course nature conviviale de 14 km autour du village, confirmant l'attachement du groupe trail aux épreuves accessibles et partagées.

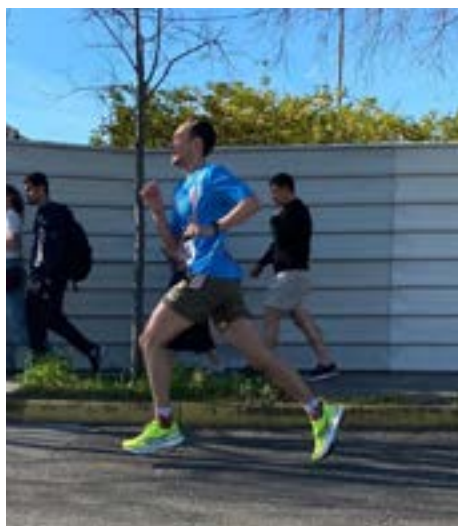
Moment fort de la saison : le très exigeant **Chianti Ultra Trail by UTMB**. Sur 75 km et 3100 m de dénivelé, **Lorène réalise une performance exceptionnelle en 10h03**, se classant **43^e femme sur 195**. Un exploit réalisé au cœur des paysages somptueux de la Toscane, entre collines viticoles et sentiers techniques.



Autre belle performance, celle de **Mathieu sur le trail de Fontfroide**, où il décroche une superbe **36^e place sur 607 participants** (17 km, 700 m D+), confirmant sa régularité à un très bon niveau.



Enfin, **Maxime du groupe route** s'est illustré sur le **10 km de Hyères** avec un chrono solide de 36'36", témoignant de sa progression constante.



CROSS ET ROUTE : UNE SAISON RICHE EN DÉFIS

Le club était représenté lors des **championnats régionaux de cross à Ollières**, avec notamment **Roméo, jeune benjamin** qualifié, symbole de la relève manosquine et de la qualité du travail de formation au sein du club.



STAGE DÉPARTEMENTAL À GAP

Durant les vacances de printemps s'est détoulé un stage à Gap où tous les clubs du 04 -05 sont représentés. 40 athlètes y ont participé dont une délégation manosquine et une des coaches du club. Une belle expérience pour les athlètes...



CHAMPIONNATS DE FRANCE TRAIL

C'est à Bédoin que se sont déroulés les championnats de France de trail le 29 mars.

Ophélie et Yo s'étaient qualifiés sur le « court », 29 km et 1350 D+ ,tandis que **Fred évoluait sur le parcours « long »** de 50 km et 2500 D+
Un grand bravo à eux 3 pour leur participation et représentation du club.



Sur la route, les résultats s'enchaînent également : **plusieurs athlètes ont brillamment terminé le Marathon de Paris**, tandis que **d'autres se sont illustrés sur le semi-marathon de Cavillon ou encore le 10 km de Peyruis**, confirmant la diversité des pratiques au sein de l'EPManosque.



UN CLUB UNI, FORMATEUR ET AMBITIEUX

Qu'ils soient **jeunes athlètes en pleine progression, coureurs expérimentés ou passionnés de trail**, tous partagent les mêmes valeurs : **effort, plaisir, solidarité et dépassement de soi**.

À travers toutes ces performances et ces moments de vie sportive, **l'EPManosque Athlétisme confirme son rôle central dans le paysage sportif local**, porté par une énergie collective et un encadrement engagé. Une saison 2026 déjà bien lancée... et qui promet encore de beaux rendez-vous à venir.

TOUR DE POINTES DE MANOSQUE

Le 11 avril dernier, **le club a organisé une belle compétition** avec au programme des courses, de la longueur, de la hauteur, du javelot et du lancer de poids.

Une superbe journée ensoleillée où il y a eu **une belle moisson de médailles** et des records personnels battus.

Bravo à tous les participants et organisateurs de cette deuxième compétition estivale réussie.



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 SALÉE DE SAISON...



ROTI DE BŒUF DE PRINTEMPS

Pour 2 personnes
Préparation 30 min . Cuisson 45 min



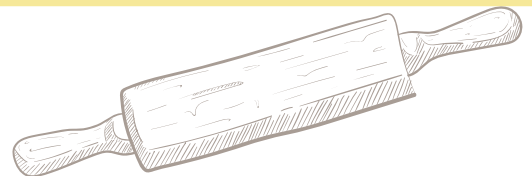
PRÉPARATION

- Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et faites-les bouillir 5 min dans une eau salée froide au départ. Égouttez-les sans les refroidir. Finir la cuisson au four à 220 degrés avec une noix de beurre demi-sel et du thym pendant 30 minutes en les remuant a mi-cuisson
- Blanchissez 2 minutes les fèves fraîches dans l'eau bouillante salée, puis plongez-les dans l'eau glacée. Retirez la petite peau grise pour ne garder que le vert éclatant.
- Epluchez uniquement la base du pied des asperges (partie dure violette/blanche) et cassez la partie dure à la main pour enlever les fibres. Faites-les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) pendant 3 à 4 minutes selon leur taille. Elles doivent rester croquantes.
- Nettoyez soigneusement les morilles. Faites-les sauter à la poêle avec du beurre et une échalote ciselée pendant environ 8 à 10 minutes (important : la morille doit être bien cuite). Salez et poivrez..
- Sortez la viande du réfrigérateur 30 minutes avant.
- Salez et poivrez les deux faces. Dans une poêle très chaude avec un peu d'huile, saisissez la viande rapidement et finissez dans un four chaud à 180 degrés avec une noix de beurre demi-sel, un petit bouquet de thym et 2 gousses d'ail avec la peau légèrement écrasées pendant 15 min. débarrassez dans une assiette et faire reposer 15 min avec un papier d'aluminium.
- Faire revenir les asperges, les fèves et les morilles pendant 1 à 2 minutes dans le plat qui a servi à cuire le rôti avec un peu de beurre si nécessaire, dresser directement sur une assiette, rajouter les pommes de terre et le bœuf tranché à la dernière minute. Déglacez finalement le plat du rôti avec un tout petit peu d'eau pour faire un jus court qui nappera votre plat. Décorez le tout avec du thym frais.



INGRÉDIENTS

- 1 rôti de bœuf de 500 grammes
- 6 belles asperges vertes
- 100 grammes de fèves fraîches
- 60 grammes de morilles fraîches (ou séchées et réhydratées).
- 200 grammes de pommes de terre Ratte
- 2 gousses d'ail
- 2 échalottes
- Beurre demi-sel
- Thym frais sel, poivre



ET SI VOTRE RECETTE DEVENAIT CÉLÈBRE ?

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

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

Envoyez votre recette à contact@mouv-in.com

LA RECETTE DE SAISON

CHEESECAKE BROUSSE, MIEL ET FRAISES

Ingédients

de chez Couleurs Paysannes

200g de fraises
1 paquets de biscuits
50g de beurre fondu
250g de brousse
3 càs de miel
1/2 citron


4 personnes


10 minutes

Préparation

Écrasez les biscuits pour les réduire en fines miettes. Mélangez avec le beurre et tapissez le fond d'un moule à charnière de 20 cm ou un moule rond classique tapissé de papier cuisson (si c'est un moule classique, laissez dépasser le papier cuisson au-dessus du moule pour pouvoir démouler le cheesecake par la suite). Placez au congélateur.

Pendant ce temps, mélangez la brousse avec le miel, le jus de citron et le zeste râpé. Étalez sur le fond de biscuits écrasés et placez au frais jusqu'au moment de servir (1 h minimum). Servez accompagné de fraises en morceaux.

+ de recettes



Couleurs Paysannes 

3 MAGASINS • 100 PRODUCTEURS • 3 000 RÉFÉRENCES

Valensole • Manosque • Venelles

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vous avez beaucoup d'énergie et le printemps vous réussit bien. Il serait toutefois bon de vous économiser un peu, car les vacances sont encore loin : deux mois intenses vous attendent avant de pouvoir penser aux moments délicieux au soleil



TAUREAU
21/04 > 21/05

Prenez un peu de recul face aux obligations que vous vous êtes créées. Vous plonger dans l'art serait, à la longue, salutaire pour vous, votre santé et vos nerfs, tout en offrant un bol d'air à la personne qui partage votre vie.



GÉMEUX
22/05 > 21/06

Après l'excitation de la semaine dernière, l'euphorie étant retombée, vous tentez d'analyser la tâche qui vous sera confiée. Même si celle-ci semble difficile et risquée, vous misez tout sur les prochaines vacances.



CANCER
22/06 > 22/07

Si vous étiez un peu moins centré sur vous et que vous osiez entendre ce que l'autre, celui ou celle qui partage votre vie, a à vous dire, vous éviteriez ainsi d'être dans la galère où vous vous trouvez actuellement.



LION
23/07 > 23/08

Vous saurez être un bon commercial et mettre les événements à profit pour faire de vous, une fois de plus, le "best of". Des projets germent en vous, mais vous devez vous faire entendre pour qu'ils voient le jour. RAS au niveau sentimental : tout s'articule comme vous l'espérez.



VIERGE
24/08 > 22/09

La famille vous rend soucieux(se) : des choses qui semblaient anodines se compliquent et de nouvelles responsabilités envers eux pointent le bout de leur nez. Surveillez vos finances, car des imprévus peuvent survenir avant vos vacances, alors soyez prudent(e).



BALANCE
23/09 > 23/10

Attention, ne vous engagez pas dans un conflit familial, car vous pourriez y laisser des plumes. Mais votre nature de conciliateur souhaiterait que ce conflit prenne fin rapidement afin de pouvoir profiter pleinement de vos vacances tous ensemble.



SCORPION
24/10 > 22/11

En parfait accord avec vous-même, vous irez seul(e) au bout des choses, en laissant de côté ce qui, à ce jour, ne vous permet plus d'avancer. En faisant un tri radical, vous irez vers la facilité en évitant de vous engager dans des discussions stériles.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Un coup de fatigue morale et physique se fait subitement sentir. Une cure de vitamines et d'oligo-éléments serait judicieuse, car il vous faut tenir le choc avant de partir en vacances. Et si vous comptez bien, il reste encore un ou deux mois, voire plus pour certains.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Même si la semaine passée a été à la hauteur de vos attentes et vous a permis de surmonter les obstacles, voici une nouvelle fois confronté(e) à un nouveau souci : votre santé, car le stress des derniers mois vous a affaibli(e).



VERSEAU
21/01 > 18/02

Une fois encore, vous vous faites des films : vous essayez de faire de votre monde celui de tout le monde, mais cela est illusoire. Alors reprenez votre vie en main, sinon les vacances risquent d'être un enfer.



POISSONS
19/02 > 20/03

Prenez des risques, osez l'impossible et ne restez pas sur la réserve, car en agissant ainsi, vous bloquez toute évolution annoncée. Aventurez-vous dans de nouveaux défis qui vous conduiront à votre consécration.



ANIMALERIE FRANÇAISE

Depuis 2005

Tout pour vos animaux

AU MEILLEUR PRIX



Prix bas garanti sur les produits du quotidien



34 magasins + de 10 000 références



Click & Collect
Livraison à domicile



DAFF
NUTRITION ANIMALE

Croquettes DAFF en exclusivité



 **DIGNE-LES-BAINS**



 **MANOSQUE**

