

#206 • OCTOBRE 2026

www.mouv-in.com



GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

*Ateliers créatifs, Maquillage,
Danse, Animations et Spectacle
Grande Parade "Día de los muertos"
Bal des petits monstres*

**30 et 31
oct.**

HÔTEL DE VILLE

MANOSQUE

HALLOWEEN
Festival

Manosque
HAUTE-PROVENCE

VILLE-MANOSQUE.FR

COMMERCES, CULTURE, LOISIRS, L'INFO LOCALE DES
ALPES DE HAUTE-PROVENCE



irresistible
ALPES DE HAUTE-PROVENCE



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

À QUINSON - ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Vivez la Préhistoire !



VISITES GUIDÉES, ANIMATIONS ET ATELIERS POUR TOUS PENDANT LES VACANCES



www.museeprehistoire.com



**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT



CULTURE
SCIENCE
PROVENCE-ALPES
CÔTE-D'AZUR

Soutenu par

MINISTÈRE
DE LA CULTURE

irresistible
ALPES DE HAUTE-PROVENCE



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

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

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



#206 • Octobre 2026

À l'heure où le magazine se boucle, l'été semble vouloir jouer les prolongations... Je crois que tout le monde dit cela tous les ans et, finalement, on ne va pas s'en plaindre ! Une fois la folie de la rentrée passée et le rythme (souvent effréné) retrouvé, on arrive à profiter des nombreuses animations encore au programme. L'agenda parle de lui-même : il y en a pour tous, pour tous les âges et pour tous les goûts. Bien que les couleurs soient plutôt tournées vers les marrons ou l'orange, octobre rime avec rose ! Et oui, c'est le mois où l'on met un accent particulier sur la sensibilisation au cancer du sein. De nombreuses actions sont mises en place, vous pourrez y participer et contribuer à cette cause importante; cependant, on n'oublie pas que c'est toute l'année... Pour rendre l'automne un peu moins tristounet, pourquoi ne pas mettre un petit coup de neuf à votre intérieur ? Profitez de l'anniversaire de Noblessa pour refaire votre cuisine. Si vous avez plutôt envie de changer votre canapé ou votre literie, alors il faudra pousser les portes de Tendance Confort.

Envie de renouveler votre linge de maison et votre garde-robe ? Chez MHM (ex-Interior's), vous trouverez certainement votre bonheur ! Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de vous rendre à la Fête de l'Amande à Oraison, sachez qu'elle se déroule toujours le 2e dimanche d'octobre et que, cette année, ce sera donc le 11 octobre. Le programme de cette journée est dévoilé dans le magazine.. On avance aussi tout doucement vers la période des fêtes et, comme tous les ans, la Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains ouvre le bal... Ne la manquez pas ! Fin octobre, on ne coupe pas à la tradition d'Halloween. Durant deux jours, les 30 et 31 octobre, la ville de Manosque vous a réservé un chouette programme : ateliers, déambulations et, pour finir en beauté, la parade « Día de los Muertos » le 31 octobre. Je vous laisse découvrir le magazine et vous donne rendez-vous début novembre.

Bonne lecture !

Sophie Guiou

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



**NOUVELLES
COLLECTIONS !**

MON HOME'
et moi

MHM (ex Interior's)

18 Avenue Jean Giono (à côté de Monoprix) - Manosque
Rendez-vous et horaires au 04 92 87 66 68

LINGE DE MAISON
VÊTEMENTS HOMMES ET FEMMES



AVEC 3 ARTICLES AU CHOIX* : -10%, -20%, -30%

*Sur une sélection d'articles - Voir conditions en magasin

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinéma prévues pour ce mois d'**Octobre 2026**



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

SORTIE LE 30 SEPTEMBRE



Digger

L'homme le plus puissant au monde se lance dans une mission effrénée pour s'ériger en sauveur de l'humanité avant que la catastrophe, qu'il a lui-même déclenchée, n'anéantisse la planète.

SORTIE LE 7 OCTOBRE



La Maison de nos rêves

Un jeune couple pense avoir enfin trouvé la solution miracle pour devenir propriétaire : Un Viager, une maison sublime au bord du lac, une dame mourante, bref, le plan parfait. Mais une fois le contrat signé la dame va beaucoup mieux et va transformer leur rêve immobilier en véritable cauchemar...

SORTIE LE 14 OCTOBRE



Les Misérables

Libéré après 19 ans de bagne pour le vol d'un pain, Jean Valjean décide de changer de vie et de faire le bien autour de lui. Sous une fausse identité, il devient avec le temps un notable respecté de tous. Venant en aide à Fantine, une ouvrière mourante, il promet de sauver sa fille, Cosette, des griffes des cruels Thénardier...

SORTIE LE 21 OCTOBRE



Le Roi du Game

Alexandre est prêt à tout pour renouer avec sa fille. Quitte à infiltrer une équipe de bras cassés dans un univers de jeu médiéval-fantastique. Cette quête improbable pourrait bien le ramener à ses propres rêves oubliés...

SORTIE LE 28 OCTOBRE



Moulin

Juin 1943, Jean Moulin, chef de la Résistance, est arrêté alors qu'il tente de réunifier les forces de l'Armée Secrète. Interrogé par Klaus Barbie, le chef de la Gestapo de Lyon, Moulin est entraîné dans une confrontation implacable...

ET AUSSI...



Nouveau Service

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



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



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



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

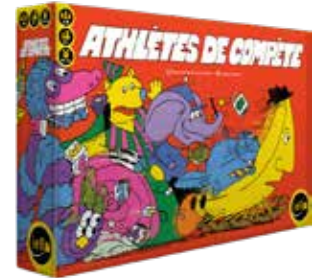


03 Rue du Dr Honnorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

ATHLÈTES DE COMPÈTE

A partir de 6 ans – 30 minutes – 2 à 6 joueurs

Athlètes de Compète est un jeu de course où règne le chaos absolu ! Lancez un dé et avancez votre coureur d'autant de cases — mais tous les coureurs disposent de pouvoirs farfelus qui bouleversent la partie. Les courses alternent entre le côté « sage » du plateau et le côté « déjanté ». Une course se termine dès que deux coureurs franchissent la ligne d'arrivée et, en général, seuls ces deux joueurs marquent des points.



FAMILLE

EXPERT



THE ANARCHY

A partir de 14 ans – 60 minutes – 1 à 4 joueurs

Dans The Anarchy, les joueurs jouent le rôle de nobles anglais fidèles au roi Stephen. Pendant cinq tours, les joueurs doivent construire leur domaine, défendre leur château contre les attaques des armées d'Angevin qui approchent, et prendre d'assaut les forteresses fidèles à Mathilda avec leurs propres armes de siège.

LA VALSE DES FANTÔMES

A partir de 5 ans – 20 minutes – De 1 à 4 joueurs

La Valse des Fantômes est un jeu coopératif accessible dès 5 ans. Déplacez-vous dans le château pour collecter des objets tout en restant à l'écart des fantômes !



ENFANTS

INITIÉ



LA BATAILLE DE HOTH

A partir de 8 ans – 30 minutes – 2 à 4 joueurs

La Bataille de Hoth est un jeu de stratégie et de figurines dont les parties sont courtes et effrénées. Allez-vous prendre le commandement des impitoyables troupes de l'Empire, ou la tête des courageuses forces rebelles ? Reprenant le célèbre système de jeu de Command & Colors (également utilisé dans Mémoire 44), La Bataille de Hoth propose aux joueurs de choisir à tour de rôle des cartes de commandement pour activer des unités et décider de la manière de se déplacer et d'attaquer, à travers les dix-sept scénarios inclus dans la boîte.

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



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

ROCHEBRUNE

Sophie Divry
Editions Actes sud

Un couple en crise, accablé de deux enfants, décide de partir en vacances à la montagne pour ressouder les liens. Dès leur arrivée au village de Rochebrune, une menace rôde. Xavier maintient son projet d'alpinisme au mépris des alertes météo.



Isabelle flirte avec le voisin pendant que les enfants fêtent Halloween. Quand la pluie redouble, et qu'une à une les digues physiques et morales cèdent, chacun doit faire face à son destin. Avec Rochebrune, Sophie Divry signe un roman haletant et plein d'humour, entre thriller, fable écologique et satire sociale.

DÉCOLORER SA FILLE

Lucie Bérard
Editions Les Intranquilles



Paula, une jeune esthéticienne, quitte la banlieue parisienne pour s'installer en bord de mer avec Tom, son compagnon jardinier. Dans cet appartement, elle espère un nouveau départ loin des odeurs et des bruits de la tour HLM où elle a grandi. Mais son quotidien est hanté par le souvenir des femmes de sa famille. Enfermée chez elle avec sa chienne Scarlett, Paula sombre dans une angoissante obsession domestique. À travers son regard myope ou la fenêtre inexplicablement sale de son salon, elle contemple l'immeuble voisin brûler et un secret ressurgir. Par une langue obsessionnelle et hirsute, Décolorer sa fille scande une vie réglée comme une liste de course qui glisse vers une inquiétante étrangeté. Dans une tension diffuse et une ambiance irrespirable, ce roman explore la filiation féminine, la charge domestique intériorisée et dissèque ce que la précarité fait aux femmes.

A LA TABLE DES LOUPS

Adam Rapp
Editions Points

Lorsque les frères et sœurs Larkin quittent le nid familial, chacun poursuit un fragment du rêve américain. Myra est infirmière en prison, Lexy incarne la bourgeoisie des banlieues chic, Fiona plonge dans la bohème new-yorkaise, et Alec disparaît dans les méandres de l'Amérique profonde.



Si leurs existences sont radicalement différentes, une constante les rapproche : la violence la plus sauvage rôde autour d'eux et, à leur insu, la mort les frôle à plusieurs reprises. Puis leur mère commence à recevoir d'inquiétantes cartes postales, dont elle choisit d'ignorer le message....

GUINNESS WORLD RECORDS 2027

Editions Hachette pratique



Le Guinness World Records 2027 couvre une variété exceptionnelle d'univers et de sujets. Dès la couverture, il annonce la couleur... L'environnement est à l'honneur. GREEN PLANET - La planète verte dans toute sa diversité Arbres, fleurs, animaux verts, minéraux, héros horticoles, tardigrades... un chapitre spectaculaire et pédagogique.

ÉTRES HUMAINS - Le potentiel humain dans toutes ses dimensions Des pages consacrées aux corps extraordinaires, aux familles incroyables, aux capacités physiques, aux modifications corporelles, etc.



JEUNESSE

LE KIDIDOC DE LA NATURE

Editions Nathan

Un voyage au cœur des merveilles de notre planète Terre avec Kididoc. Plus de 100 questions sur la nature avec des animations spectaculaires ! Une plongée dans la diversité de paysages afin de sensibiliser les enfants à l'incroyable richesse de notre planète, à la biodiversité et aux mille secrets qu'elle recèle.

Sur chaque double page, plusieurs animations pour s'émerveiller devant la beauté des formes et des couleurs de la nature, mais aussi pour comprendre le fonctionnement des différents milieux et de leurs habitants, qui forment un équilibre fragile et fascinant.



MANOSQUE FÊTE HALLOWEEN LES 30 ET 31 OCTOBRE 2026

Sorcières, fantômes, monstres et créatures fantastiques vont envahir Manosque !
Les vendredi 30 et samedi 31 octobre, la place de l'Hôtel de Ville se transformera en véritable terrain de jeu pour petits et grands, avec ateliers créatifs, maquillage, danse, jeux et animations surprises.
Et pour point d'orgue de ces deux jours : la parade "Día de los Muertos".

HALLOWEEN S'INSTALLE PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE À MANOSQUE !

Pendant deux jours, la place de l'Hôtel de Ville va prendre des airs de fête fantastique ! La **Compagnie Aerobateos** investira les lieux **les vendredi 30 et samedi 31 octobre** pour proposer aux enfants et aux familles **une série d'ateliers placés sous le signe d'Halloween**.
De quoi laisser libre cours à son imagination... et peut-être aussi à quelques frissons !

 **Vendredi, de 10h à 12h puis de 14h30 à 16h30, et samedi de 14h à 16h30**

Chacun pourra participer aux différents ateliers proposés avec au programme : **creusage de courges, fabrication de lanternes fantômes, jeux de ludothèque**, mais aussi **maquillage**. Cette année, les enfants pourront même se faire maquiller gratuitement grâce à la présence de deux maquilleuses.

Les amateurs de danse ne seront pas oubliés. Avec **Léo aux commandes des chorégraphies**, un atelier permettra de créer des chorégraphies fantastiques et de se glisser le temps de quelques pas, dans la peau de personnages tout droit sortis d'un univers magique.

Et pour maintenir la surprise, **deux performers déguisés déambuleront sur la place pendant les deux journées**, avec des apparitions inattendues qui devraient amuser autant les petits que les grands. Pour prolonger ce moment convivial, **un foodtruck proposera crêpes et gaufres aux plus gourmands**.

Alors, que vous veniez pour **sculpter votre courge**, vous transformer en créature fantastique ou simplement profiter de l'ambiance, rendez-vous place de l'Hôtel de Ville pour un Halloween plein de surprises !

GRANDE PARADE «DIA DE LOS MUERTOS»

 **Samedi 31 octobre**

Les rues de Manosque vont se transformer en un immense théâtre à ciel ouvert ! **Dès 17h30**, l'ambiance commencera à monter en musique avec **la fanfare et le Street Band Verdon Muzik**, pour un **warm-up festif** avant le **grand départ de la parade, prévu à 18h**.

Depuis le haut de l'avenue Jean Giono (à hauteur d'Atol), le cortège prendra la **direction de l'Hôtel de Ville**. Une parade qui promet d'être aussi spectaculaire que décalée, avec la **Fanfare Fantastique de Manosque Music School** et les nombreux artistes de la **Compagnie Aerobateos**.

Sorcière cracheuse de feu, jongleurs lumineux, quatre échassiers à rebonds acrobatiques, jongleur au sol et char musical composeront ce cortège haut en couleur. De quoi en mettre plein les yeux aux petits comme aux grands !

À **18h30**, une fois la parade arrivée sur la **place de l'Hôtel de Ville**, les **performers d'Aerobateos** prendront le relais pour un spectacle qui prolongera la magie.

Et parce qu'Halloween est aussi l'occasion de faire la fête, la soirée se poursuivra dès 19h et jusqu'à 20h30 avec le **Bal des petits monstres**, animé par DJ Nerik.

Une soirée pleine de musique, de costumes et de surprises à ne pas manquer !

IMPORTANT

Contrairement aux années précédentes, **il n'est pas nécessaire** de réserver à l'avance pour participer aux ateliers.
Les places seront attribuées au fur et à mesure, dans la limite des disponibilités.



Manosque Halloween Festival
evenementiel@ville-manosque.fr

LA FOIRE AUX SANTONS CÉLÈBRE LA MAGIE DE LA PROVENCE !



À l'approche des fêtes, la Provence se raconte aussi à travers ses santons. Du 23 octobre au 1^{er} novembre 2026, l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque donne rendez-vous aux amateurs de traditions à Gréoux-les-Bains pour la 32^e Foire aux Santons.

Comme tous les ans pendant dix jours, 18 santonniers venus de toute la Provence seront là pour vous présenter leurs créations et partager leur passion. Aubagne, Aix-en-Provence, Marseille, Valensole, Manosque ou encore Gréoux-les-Bains seront représentés. Tous les santonniers présents et sélectionnés avec rigueur, défendent un **artisanat authentique avec des santons fabriqués exclusivement dans leurs ateliers à partir d'argile** et ainsi préserver la qualité d'un **savoir-faire artisanal traditionnel**.

Crèches, personnages et accessoires vont vous permettre de retrouver tout le charme des traditions de Noël et de composer ou compléter votre propre crèche provençale.

DIX JOURS D'ANIMATIONS POUR PETITS ET GRANDS

La Foire aux Santons ne se limite pas aux stands des artisans. Chaque jour, une **programmation festive et familiale** est au programme pour que petits et grands puissent profiter au maximum. Durant les 10 jours, des **animations musicales** et des **démonstrations autour des 13 desserts** sont prévues. Le **stand de maquillage** et les **sculptures de ballons** raviront les plus jeunes, tandis que la **magie** et les **spectacles jeune public** émerveilleront petits et grands.

Pour cette 32^e édition une petite nouveauté vous attend. En effet, la **journée d'ouverture du vendredi 23 octobre se prolongera avec une nocturne jusqu'à 20h**, cela vous donnera tout le temps nécessaire pour flâner devant les stands et échanger avec les artisans.

Du 23 octobre au 1^{er} novembre, la 32^e Foire aux Santons vous invite à plonger dans l'univers des traditions provençales. Santons, crèches, animations, spectacles et gourmandises seront au rendez-vous pendant dix jours au Centre de Congrès L'Étoile. un rendez-vous unique à ne pas manquer.

GRÉOUX-LES-BAINS



AUTOUR DES SANTONS, LA FOIRE RÉSERVE DIX JOURS D'ANIMATIONS ET DE SURPRISES.

Cette nouvelle édition de la Foire aux Santons sera ponctuée par **des temps forts à ne pas manquer !**

- Concert en **Bazar de Rit**, proposé par La Capsule MJC de Manosque
- Concert pour petites oreilles avec la compagnie Zéphirine
- Spectacle de prestidigitation avec Augustin le Magicien.



PERCEZ LES SECRETS DE LA PROVENCE EN FAMILLE !

Durant toute la durée de la foire, les enfants pourront participer au **grand jeu « Où sont nos pitchouns ? »**. Le principe est simple, ils devront **partir à la recherche de personnages cachés sur les différents stands**. Ils pourront également laisser libre cours à leur imagination en participant au **concours « Dessine-moi un santon »**.

Au fil de votre visite, vous pourrez **découvrir plusieurs crèches, assister à des démonstrations de santonniers** et tenter votre chance à la **tombola quotidienne**.

Pour combler les petites faims, il faudra vous rendre sur l'espace gourmand qui vous permettra de prolonger la découverte des saveurs et traditions de Provence.

Une belle occasion de **préparer les fêtes, de rencontrer des artisans passionnés** et de **partager en famille un véritable concentré de traditions provençales**.



Foire aux Santons
32^e édition

Du 23 octobre au 1^{er} novembre 2026

Centre de Congrès L'Étoile
à Gréoux-les-Bains

De 14h à 18h

Nocturne jusqu'à 20h le vendredi 23 octobre
Entrée libre

Infos et programme détaillé sur
www.paysdemosque.com

SOIRÉE THÉÂTRE À AUBIGNOSC

« VEUILLEZ PATIENTER... »

UNE COMÉDIE À NE PAS MANQUER

Le samedi 18 octobre, la Commission culturelle d'Aubignosc vous propose une représentation de la comédie « Veuillez patienter... », interprétée par la compagnie Les Pas Pressés de Pierrevert.



« VEUILLEZ PATIENTER... »

«Veuillez patienter» est une **comédie drôle et audacieuse** où un simple acte de la vie quotidienne se transforme en véritable cauchemar kafkaïen !

Un bourgeois de cinquante ans, d'origine modeste, vient effectuer un retrait d'espèces à sa banque. Mais la nouvelle direction de l'établissement a bloqué son compte et refuse de le laisser partir, l'accusant d'avoir enfreint la loi... Il se retrouve alors plongé dans un univers absurde où, à cause de sa réussite même, il n'a plus aucune emprise sur ce qui l'entoure.

Cette comédie met en scène **des personnages aux prises avec leurs propres contradictions, les entraînant dans une logique aussi absurde qu'implacable.**

C'est sans aucun doute un spectacle à ne manquer sous aucun, prétexte...

Avec : Bruno Bargada, Roseline Boulard, Karine Curtat, Alexis Cothenet et Marie Petit.

Mise en scène : Marie Petit | Régie son et lumière : Jean-Marie Petit



«Veuillez Patienter»

Dimanche 18 octobre 2026 - 17 h

Durée 1h15

Salle des Fêtes - Aubignosc

TANGO EN HAUTE-PROVENCE : UNE NOUVELLE DYNAMIQUE !

L'association Tango en Haute-Provence entame une nouvelle étape de son histoire. Avec un changement de bureau, Élisabeth et Danièle reprennent l'association avec une ambition commune : la relancer et la redynamiser afin de faire vivre encore davantage la passion du tango argentin à Pierrevert..

PIERREVERT



DANSEZ, PARTAGEZ, VIBREZ AU RYTHME DU TANGO !

Pour accompagner son renouveau, l'association accueille deux nouveaux professeurs, Adélaïde et Aurélien, tout droit venus du Vaucluse. Grâce à leur professionnalisme, leur expérience et leur charisme, **ils vous accompagneront dans la découverte ou le perfectionnement de cette danse** riche en émotions, en élégance et en partage.

Des cours sont proposés chaque mardi, pour tous les niveaux : débutants, intermédiaires et confirmés. Deux jeudis par mois, des pratiques réunissent les élèves de tous les niveaux pour danser ensemble, mettre en pratique ce qui a été appris en cours, mais aussi **se rencontrer, échanger et partager autour de la passion du tango.**

Envie de découvrir le tango argentin, de reprendre la danse ou de vous perfectionner ?

N'hésitez pas à venir essayer : **les cours d'essai sont gratuits !**

« Venez découvrir ou redécouvrir la magie du tango et partager avec nous la passion de la danse à Pierrevert ! »



Association Tango en Haute-Provence

Cours le mardi - Rue de la Frache 04860 Pierrevert

Présidente : Élisabeth Armingol | Mail : tangohp04@gmail.com | Tél. : 06 75 54 43 64

CONNAISSEZ-VOUS LE PLATEAU D'ADF ?



MANOSQUE

Vous aimeriez changer de métier ? Vous souhaitez travailler dans l'accueil et l'administration ? Vous avez besoin de développer vos compétences en comptabilité ou en bureautique pour retrouver un emploi ?

Mais voilà : les dates ne correspondent pas à votre situation, votre projet arrive « au mauvais moment » ou l'idée de retourner sur les bancs de l'école ne vous enchante pas... Si vous pouviez vous former n'importe quand, sans reprendre « l'école » pendant deux ans ou deux jours et surtout, sans avoir besoin de savoir par où commencer ?

Un espace de formation pas comme les autres.

Le plateau, c'est un espace dans lequel des formatrices accompagnent les apprenants dans leur parcours, en accueil, administration, comptabilité et bureautique. Et c'est justement là que réside sa particularité : il n'existe pas un seul parcours pour tout le monde. ADF propose quatre parcours de niveau Bac, mais aussi des formations courtes sur les outils de bureautique (certification TOSA Word, Excel, DigiComp).

Les objectifs ? Acquérir des compétences concrètes, préparer un titre professionnel ou une certification reconnue, pour repartir avec une véritable qualification professionnelle.

Chacun son parcours, entrées permanentes !

Sur le plateau, les apprenants n'arrivent pas tous avec le même niveau, la même expérience ou le même projet. Certains se reconvertissent, d'autres souhaitent retrouver un emploi ou faire évoluer leur parcours professionnel. Pour d'autres, il s'agit tout simplement d'apprendre leur premier métier et de préparer leur entrée dans la vie professionnelle.

Chacun avance selon ses acquis et les compétences qu'il doit développer, accompagné par les formatrices.

Autre particularité : les formations fonctionnent avec des entrées et sorties permanentes.

Pas besoin d'attendre septembre pour commencer : dès lors que les conditions d'accès et le financement sont réunis, il est possible d'intégrer sa formation à différents moments de l'année.

Se former à tout âge, c'est possible !

Le financement est souvent la première question que l'on se pose. Plusieurs solutions peuvent être étudiées selon la situation : CPF, financement par l'entreprise, dispositifs liés à l'emploi ou à la reconversion, apprentissage ou financement personnel. Saviez-vous que l'apprentissage peut également être accessible sans limite d'âge pour les personnes bénéficiant d'une RQTH (Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) ? Que vous soyez jeune, salarié, demandeur d'emploi ou en pleine reconversion, pourquoi ne pas venir découvrir notre plateau ?

Vous avez une idée de formation en tête, mais vous ne savez pas encore comment la concrétiser, n'hésitez pas à contacter ADF Formation et à venir échanger avec l'équipe.



TÉMOIGNAGE

Stéphanie, en reconversion sur le plateau ADF



Depuis quand êtes-vous à ADF et pourquoi avoir choisi cette formation ?

Je suis sur le plateau depuis septembre 2025, dans le cadre d'une reconversion professionnelle après un licenciement. J'ai découvert ADF lors des portes ouvertes et j'ai tout de suite apprécié le fonctionnement du centre.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le fonctionnement du plateau ?

Il n'y a pas de prérequis et les parcours sont individualisés : chacun avance à son rythme. Les cours se font en autonomie, avec l'accompagnement des formateurs lorsque nous en avons besoin. En comptabilité notamment, la formatrice sait vraiment « dédramatiser » la matière !

Quel a été votre parcours ?

Je me suis d'abord inscrite en Secrétaire Comptable, puis en ASCA pour approfondir mes compétences en bureautique et en comptabilité. Aujourd'hui, je suis en alternance, avec deux jours au centre et trois jours en entreprise, ce qui me convient parfaitement.

Et après ?

J'envisage de poursuivre avec un BTS Comptabilité et Gestion ou un BTS GPME. Je conseille vraiment ADF à toute personne qui souhaite se reconverter ou poursuivre son parcours après le lycée. Ce que je retiens surtout ? Des formateurs proches et attentionnés, de vraies valeurs humaines et beaucoup d'entraide entre les stagiaires. Je suis vraiment contente d'avoir trouvé une solution qui me correspond.

NOS RESULTATS 2026

niveau BAC - LE PLATEAU

Secrétaire Comptable 100 %

Comptable Assistant 100 %

Secrétaire Assistant 100 %

ASCA 100%



Patricia Pittiani
Formatrice référente bureautique



Sandra Muller
Formatrice référente comptabilité

PARCOURS DISPENSÉS SUR LE PLATEAU

Entrés & sorties permanentes

FORMATIONS LONGUES TITRES PROFESSIONNELS

■ Chargé-e d'accueil et de gestion administrative

Apprendre à accueillir, informer et accompagner les publics tout en assurant les activités administratives quotidiennes.

■ Secrétaire Comptable

Développer les compétences administratives et comptables indispensables au fonctionnement d'une entreprise : accueil, gestion des documents, comptabilité et suivi administratif.

■ Comptable Assistant

Acquérir les compétences nécessaires pour exercer en PME ou en cabinet : opérations comptables courantes, suivi administratif, préparation des opérations périodiques et de fin d'exercice.

■ ASCA en PME/TPE

Acquérir les compétences essentielles en comptabilité et en gestion administrative pour participer au suivi quotidien d'une PME ou TPE.

FORMATIONS COURTES BUREAUTIQUE

PREPARATION à la certification TOSA

Développer ou renforcer ses compétences sur les outils bureautiques et valider son niveau avec une certification TOSA.

- Microsoft Word
initiation/perfectionnement
- Microsoft Excel
initiation/perfectionnement
- Microsoft PowerPoint
- DigiComp

TOEIC & VTest Business English

Améliorer son anglais, développer ses compétences professionnelles et certifier son niveau grâce au TOEIC ou au VTest.



BOOSTEZ VOTRE ANGLAIS DÈS AUJOURD'HUI !



**PRÉPARATION
ET CERTIFICATION
TOEIC & VTEST**

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



"L'AMANDE FÊTE SON CINÉMA" POUR UNE 19^E ÉDITION PLEINE DE SAVEURS !



ORAISON

Cette année, «l'amande fête son cinéma» ! Pour sa **19^e édition**, la très attendue Fête de l'Amande revient à Oraison le **dimanche 11 octobre 2026**, pour une journée placée sous le signe de la gourmandise, de la fête... et du 7^e art ! Dans un **centre-ville entièrement piéton**, **producteurs, artisans et créateurs** investiront les rues pour faire découvrir toutes les facettes de ce petit fruit à coque emblématique de notre terroir. Entre **dégustations, animations, savoir-faire et rencontres**, l'amande sera plus que jamais la star de la journée ! Et puisque cette édition a choisi de « faire son cinéma », vous pourrez découvrir une fête haute en couleur où l'univers du grand écran viendra se mêler aux traditions et aux saveurs provençales. Une belle occasion de flâner, de se régaler et de partager un moment convivial en famille ou entre amis. **Notez que cette année, le parrain de la fête de l'amande sera Antoine Coessens.**

UN CASTING DE CHOIX POUR LES GOURMANDS !

Pour cette 19^e édition, le casting s'annonce particulièrement savoureux... Dans le centre-ville de nombreux exposants, soigneusement sélectionnés pour la qualité et l'originalité de leurs produits, seront sous les projecteurs pour vous faire découvrir leurs créations. **Artisans d'art, producteurs locaux et passionnés des métiers de bouche se partageront l'affiche** pour un véritable festival de saveurs et de savoir-faire.

Et bien sûr, **la star incontestée de la journée sera l'amande** ! Elle se décline sous toutes les formes pour vous offrir un véritable feu d'artifice de saveurs. **Alors, silence... ça déguste** ! Le dimanche 11 octobre, prenez place pour une journée où producteurs, artisans et gourmands seront réunis sur le même plateau. Une fête à ne manquer sous aucun prétexte, avec l'amande en tête d'affiche !

► Le programme des animations

- 9h30 - Le Schpounz - Cie Cour des Grands - Place Itard (Théâtre)
- 10h - Topaze - Cie Cour des Grands - Place Clément Plane (Théâtre)
- 10h30 - Jofroi - Cie Cour des Grands - Cour du Château (Théâtre)
- 10h30 - Avenir Lilois - Déambulation musicale
- 11h15 - Inauguration officielle en présence d'Antoine Coessens - Place du Kiosque
- 14h - Jofroi - Cie Cour des Grands - Cour du Château (Théâtre)
- 14h30 - Topaze - Cie Cour des Grands - Place Clément Plane (Théâtre)
- 15h - Le Schpounz - Cie Cour des Grands - Place Itard (Théâtre)
- 15h30 - Avenir Lilois - Avenir Lilois - Déambulation musicale
- 16h30 - Scène ouverte - Concours avec jury - Cour du Château

► Comme tous les ans, **Les Disciples d'Escoffier**, seront également présents pour des démonstrations culinaires

► Les Crins de Gaïa et ses poneys attendrons les plus jeunes. **Carotte la clownette** sera de la partie pour faire pétiller les yeux des petits comme des grands. **Ludobrousse** proposera aussi des jeux en bois.

► L'association «Sport en milieu rural» sera sur place, n'hésitez pas à vous rapprocher de leur stand.

► Rendez-vous également sur le stand du Téléthon pour apporter votre pierre à l'édifice et soutenir cette belle cause.

Et bien entendu, le traditionnel casse-croûte sera au rendez-vous, comme chaque année ! Vous pourrez également assister au passage des amandes réalisé par les Fileuses d'Oraison, vêtues de leurs costumes provençaux....



19^E FÊTE DE L'AMANDE

Dimanche 11 octobre 9h-19h - Oraison

Renseignements : 04 92 78 60 80 | oraison@toursime-dlva.fr

La Fête de l'Amande fait partie des incontournables de ce début d'automne. Cette année, l'amande sera à l'honneur le dimanche 11 octobre à Oraison. Une journée placée sous le signe de la gourmandise, où tous les projecteurs seront braqués sur la star du jour : l'amande !

FÊTE DE L'AMANDE | 19^e édition



ORAISON | DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026



**AVIS AUX GOURMANDS :
LE DIMANCHE 11 OCTOBRE,
À ORAISON, L'AMANDE SERA
À L'AFFICHE !**



Antoine Coessens parrain de cette 19^e édition.

Acteur français connu et reconnu au cinéma, à la télévision ou encore sur scène, il fait ses débuts dans *La Maison assassinée* de **Georges Lautner**. Il tourne également avec **Bertrand Tavernier, Jean-Pierre Mocky, Jean-Marc Barr** ou **Christophe Barratier**. Il remportera six prix d'interprétation et réalise deux courts-métrages ainsi qu'un clip vidéo

A la télévision vous avez pu le voir jouer dans la série **Central nuit** diffusée sur France 2



EN OCTOBRE, PLONGEZ DANS LE TEMPS AU MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON !



Niché au cœur des gorges, à Quinson, le musée de Préhistoire vous invite à traverser 1 million d'années d'histoire. Entre son exposition permanente, ses expositions temporaires et son Préhistorite immersif, vivez une aventure captivante pour toute la famille.



LES TEMPS FORTS D'OCTOBRE

- **Fête de la Science (3-4 octobre)** : musée gratuit tout le week-end !
Dimanche, profitez d'une **visite de la grotte** (9h) et d'**ateliers inédits** l'après-midi (uniquement sur réservation).
- **Conférence (16 octobre, à 18h)** : « Percer le silence des parois : les signes peints de la Provence néolithique » avec trois scientifiques spécialistes. Auditorium du musée
Entrée libre.



- **Vacances scolaires** : animations sur le Préhistorite **ateliers tir, feu, poterie, Modelage ou parure**, choisissez votre défi !
Au musée, du **lundi au vendredi** « Jouer avec la Préhistoire », participez à une exploration, avec nos médiateurs, en accès libre, de la richesse des collections du musée.

Pour les plus jeunes, un **parcours enfant** « L'automne de Lucien » et la **rando-visite guidée** de la grotte de la Baume Bonne chaque dimanche.

VISITES GUIDÉES, ANIMATIONS ET ATELIERS POUR TOUS PENDANT LES VACANCES



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



Musée et Jardins
Salagon

à Mane (04)

Les Automnales

LES ANIMAUX AU JARDIN !

Dimanche 18

OCTOBRE 2026 10h-17h30

ATELIERS / VISITES / SPECTACLE

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT

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

www.musee-de-salagon.com

Retrouvez-nous sur    

Restauration sur place

Soutenu par


MINISTÈRE
DE LA CULTURE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



irrésistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE



© C. Joly

Quand les chaleurs de l'été s'effacent,
Salagon s'habille de lumière dorée.

Flâner dans ses allées odorantes en octobre, c'est profiter d'un été indien enchanteur où **le feuillage des arbres compose une palette éclatante d'ocre et de pourpre.**

En plus du **parcours Traces** retraçant l'histoire du site, découvrez nos expositions du moment :

► **Variations rouges** par Yves Zurstrassen,

► **En forêt, de la gestion à l'évasion** et **Étonnants médicaments**

UN CADRE IDYLLIQUE POUR UNE PROGRAMMATION AUTOMNALE PARTICULIÈREMENT RICHE :

• **Temps forts** : séminaire scientifique pour les experts (du 1^{er} au 3 octobre) et Fête de la science sur les champignons pour les curieux, le samedi 3 octobre.



© Morgane Teissier

Si vous souhaitez développer de nouvelles compétences, un **stage de chants géorgiens est proposé du 9 au 11 octobre** aux côtés de **Nicolas Leguet**, ou si vous êtes amateurs de musique, ne manquez pas le **concert occitan Missa Monica**, le **dimanche 25 octobre**.

Pour les familles et amoureux de la nature, **la grande journée Les Automnales se tiendra le 18 octobre** (visites, ateliers, spectacle) pour explorer cette année les animaux au jardin.

• **Vacances d'octobre en famille** : chaque mercredi et jeudi, participez aux ateliers autour des plantes de légende et des animaux du jardin.



© C. Joly

A NE PAS MANQUER

Empruntez gratuitement le sac Muséojou
à l'accueil pour visiter en vous amusant,
ou organisez un anniversaire inoubliable
(3-12 ans) au cœur des jardins.



LE COMPLEXE AQUATIQUE LES EAUX CHAUDES FÊTE SES 25 ANS !



Le 4 octobre, le complexe aquatique de Digne-les-Bains vous donne rendez-vous pour une journée festive et pleine d'animations. Petits et grands sont invités à venir souffler les bougies de ce 25^e anniversaire !

DIGNE-LES-BAINS

UNE JOURNÉE POUR TOUTE LA FAMILLE



De 9h à 18h, le complexe aquatique vous réserve un programme riche en activités et en surprises. Pour l'occasion, plusieurs espaces ludiques seront

proposés pour profiter pleinement de cette journée en famille : **espace bébés nageurs pour les tout-petits**, **château gonflable**, **parcours aquatique de type Aquagame dans le bassin sportif**, sans oublier un **atelier dessin**.

Les sportifs ne seront pas oubliés ! À partir de 10h30, un **circuit training d'une heure**, accessible dès 16 ans permettra de se dépenser dans une ambiance conviviale; pensez à réserver.

Et parce qu'un anniversaire se fête aussi avec une touche de gourmandise, un **grand goûter avec gâteau d'anniversaire** vous sera proposé vers 16h30. De quoi reprendre des forces avant de **souffler ensemble les bougies des 25 ans !**

25 ANS, ÇA SE FÊTE DANS L'EAU AU COMPLEXE AQUATIQUE DES EAUX CHAUDES À DIGNE-LES-BAINS !



DES ACTIVITÉS TOUTE L'ANNÉE

La fête ne s'arrête pas le 4 octobre ! Tout au long de l'année, le **complexe aquatique Les Eaux Chaudes propose des activités pour tous les âges et tous les niveaux**.

Les adultes peuvent notamment profiter de cours pour surmonter leur aquaphobie ou de séances de perfectionnement en natation. Pour les enfants, le complexe propose **les bébés nageurs jusqu'à 3 ans**, un **jardin aquatique de 3 à 5 ans** avec accompagnement d'un parent, puis **l'école de natation**. Pour les enfants qui souhaitent découvrir d'autres pratiques aquatiques, l'activité « **Mix à l'O** » sera parfaite pour eux.

Des sorties sont également organisées en dehors de la piscine avec notamment des rencontres et événements sportifs... Pour les amateurs d'activités aquatiques, **les incontournables sont toujours au rendez-vous : aquabike, aquagym, aquastep, aquapalmes...**

Et bien entendu, l'espace aquatique est ouvert à tous ! Pour les nageurs le **bassin sportif** est à votre disposition et pour les familles et les amateurs de détente, l'**espace ludique avec un jacuzzi**, une **rivière à contre-courant**, un **canon à eau**, une **pataugeoire** et un **toboggan** vous offrira des moments inoubliables.

De plus afin de vous offrir un maximum d'activités, un **espace bien-être** (sauna /hammam) et une **salle de musculation en pratique libre** vous attendent toute l'année !



Complexe Les Eaux Chaudes

71 avenue François Cuzin
04000 Digne-les-Bains
Tél. 04 92 36 36 00



ENTRÉE PISCINE 4€

Les Eaux Chaudes
piscine • détente • forme

La piscine fête ses...



9H-18H
DIMANCHE 4 OCTOBRE 2026



DIGNE
les-Bains



UCPA
SPORT
ACCESS

BANQUE ALIMENTAIRE : LES « GILETS ORANGES » COMPTENT SUR VOUS

Les **6 et 7 novembre** la grande collecte nationale revient dans les Alpes de Haute-Provence et Hautes-Alpes. Deux jours pour donner, mais aussi pour s'engager aux côtés de celles et ceux qui font vivre cette solidarité toute l'année.

ASSOCIATION

TERRITOIRE

UNE MOBILISATION ESSENTIELLE

La Banque Alimentaire des Alpes du Sud (BA04) approvisionne en denrées alimentaires et produits d'hygiène une trentaine d'associations partenaires dans les départements du 04 et du 05 :

Croix-Rouge, CCAS, épiceries sociales et solidaires ou encore centres d'accueil. Depuis sa plateforme d'Oraison, la BA04 permet ainsi la distribution de **près de 600 000 repas à 10 000 personnes en situation de précarité.** Une mission qui repose en grande partie sur l'engagement des bénévoles. **Les vendredi 6 et samedi 7 novembre**, les « gilets oranges » seront présents dans les grandes surfaces des deux départements pour collecter les dons. Une opération essentielle puisqu'elle représente environ 13 % du stock annuel de la BA04, soit près d'une quarantaine de tonnes de denrées.

DEVENEZ BÉNÉVOLE

Vous avez deux heures, ou davantage, à consacrer à cette action ? Rejoignez les équipes pour participer à la collecte dans les magasins du département et/ou au tri des marchandises à Oraison. **Une façon simple et concrète de donner de son temps et de contribuer à aider les personnes qui en ont le plus besoin.**



BANQUE ALIMENTAIRE

Devenez bénévole. Inscriptions obligatoires par mail : ba040@banquealimentaire.org ou au 04 92 71 17 65

Prochaine collecte les 6 et 7 novembre



FESTIVOLX, TROIS JOURS POUR RIRE, VIBRER ET SE LAISSER SURPRENDRE

Du 16 au 18 octobre, le théâtre contemporain investit Volx avec trois spectacles aux univers bien différents. Comédie déjantée, road movie sensible et hommage à Serge Reggiani : la Cie Rires Sourires vous donne rendez-vous pour un week-end placé sous le signe du théâtre et de la création.

SPECTACLES

L'édition 2026 de Festivalx donne la parole à la comédie actuelle, avec une troupe venue de Meyreuil (Les gueux de la rampe) qui jouera «Venise sous la neige», et une troupe amie, venue de Savoie, qui vous emmènera dans un road movie surprenant "Embrasse ta mère". Et dimanche le dimanche ? Une belle heure avec Reggiani, et la Cie Rires Sourires, coordonnatrice de ces journées d'automne, qui ne pourraient pas exister sans le soutien de la Commune de Volx.

► Vendredi 16 octobre 20h30

"Venise sous la neige" de Gilles Dyrek, par la Cie Les Gueux de la rampe, de Meyreuil Très joyeuse et fine comédie, tout public !
A voir absolument !

► Samedi 17 octobre 20h30

"Embrasse ta mère", une belle comédie jouée par deux femmes, Cie Chitanana (Savoie) "quand deux femmes, la mère et la fille, roulent ensemble vers leur réconciliation, comédie sensible et tellement actuelle".

► Dimanche 18 octobre 15h

"Instants Reggiani" par la Cie Rires Sourires Ils ont cartonné tout l'été, et comptent bien poursuivre cet automne et toute l'année 2027.

Petit plus : le samedi 17 octobre, de 10h à 17h, un atelier gratuit de sensibilisation au théâtre, pour des adultes, sera proposé, animé par Dominique Zamparini, animateur d'ateliers +18 ans. Limité à 10 personnes inscription impérative avant le 12 octobre au 06 45 16 91 61 ou riessourires04@gmail.com



FESTIVOLX 2026

Infos et réservations : 06 45 16 91 61
Foyer Rural - Volx

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME À VENIR !



C'est parti pour la nouvelle saison de concerts à la Capsule MJC ! La billetterie en ligne est ouverte !

VENDREDI 2 OCTOBRE - 19H30 - La Capsule

C'est l'ouverture de la saison pour la Capsule MJC !

Rendez-vous dès 19h30 en extérieur pour une soirée conviviale et festive : Foodtruck, bar et DJ set pour profiter ensemble des derniers airs de l'été et célébrer le début d'une nouvelle saison musicale.

A 21h, place au concert pour poursuivre la soirée en musique avec Toxic Frogs et M.A.Z.E

TOXIC FROGS, AVEC M.A.Z.E EN 1^{ERE} PARTIE - [Rock celtique & Funk/rock]

TOXIC FROGS est un gang féminin lyonnais qui fait de la musique celtique punk rock un terrain de jeu explosif. Riffs rageurs, énergie débordante, humour et textes engagés se rencontrent dans un live pensé pour faire bouger le public.

Originaire des Alpes-de-Haute-Provence, **M.A.Z.E** est un quatuor pop/rock local. Lauréat de Class Eurock 2024, le groupe poursuit son parcours avec son EP LIFT et une énergie communicative.

Tarifs : 10/12€ en prévente en ligne – 12/14€ sur place

Bar : Ouvert pendant toute la soirée. De quoi boire un verre et profiter pleinement du concert sur place !



Crédit photo : Le0tantikk

SAMEDI 17 OCTOBRE - 21H - La Capsule

Profitez d'un concert exceptionnel à Manosque :

Lou Dassi (demi-finaliste de The Voice)
et **Maïa** (révélée par la Star Academy) !

MAÏA & LOU DASSI - [Pop/Chanson française]

Révlée par la Star Academy en 2024, **MAÏA** développe une pop moderne aux influences 70s, lumineuse et sincère. Sur scène, elle séduit par son timbre singulier, son énergie positive et son sourire radieux. Entre vulnérabilité et espoir, ses chansons offrent un moment authentique. Après trois singles, elle sort son premier album « Je pleure aussi », disponible partout.



Crédit photo : Marina Vaguer



LOU DASSI est une jeune chanteuse, auteure et compositrice originaire des Hautes-Alpes. Avec sa voix puissante et ses textes sincères, elle se fait remarquer grâce à son énergie débordante et fédératrice. Demi-finaliste de The Voice France à seulement 17 ans, elle choisit une carrière d'auteure-compositrice-interprète. Elle sort 6 singles entre 2022 et 2025, et assure les premières parties de Suzane sur sa tournée (2025) & Chaton à l'Olympia (Fév 2026).

Tarifs : 12/14€ en prévente en ligne – 14/16€ sur place

Bar : Ouvert pendant toute la soirée. De quoi boire un verre et profiter pleinement du concert sur place !

SAMEDI 24 OCTOBRE - 16H

Centre des Congres de Gréoux-les-bains

Ce spectacle est proposé par la Capsule MJC à Gréoux, dans le cadre de la programmation jeune public de la Foire aux Santons de Gréoux-les-Bains.

CONCERT EN BAZAR par RIT - [Jeune public, à partir de 6 ans]



Crédit photo : Jacques

Seul, en homme-orchestre dans un grand désordre d'instruments, de câbles et d'objets divers, **RIT** nous invite dans son univers musical combinant hip-hop, country, blues, rock et new orleans.

Les chansons sont issues de l'album « HUMEURS ET PETITS DRAMES », où Rit chante les joies et les petits tracas de l'enfance avec le regard d'un ancien enfant, sans jugement mais avec amusement et complicité.

Gratuit



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

LA SAISON DES ACTIVITÉS DE LA CAPSULE MJC REPREND !

Retrouvez ici toutes les nouvelles activités
proposées par l'association !
Inscriptions ouvertes.

ASSOCIATION



MANOSQUE

FOCUS SUR LES NOUVEAUTÉS DE CETTE NOUVELLE SAISON !

→ Les activités pour les enfants :

• Animation 2D

Découvre plusieurs façons de créer du mouvement image par image
> Âge : 10-15 ans
> Horaire : Lundi de 17h30 à 19h
> Tarif : 280€

• Danses brésiliennes et métissées

Découvre la Samba, l'Axé, le Maracatu, Le Maculé et le Frevo !
> Âge : 13-16 ans
> Horaire : Mardi de 18h à 19h
> Tarif : 210€

• Eveil corporel

Développe la motricité et explore ton imagination, en apprenant à danser ensemble.
> Âge : 3-5 ans
> Horaire : Mercredi de 10h30 à 11h15
> Tarif : 170€

• Eveil musical parents-bébés

Exploration de petits objets sonores, apprentissage de comptines, chansons à gestes, jeux corporels dans l'espace.
> Âge : 0-2 ans
> Horaire : Mercredi de 10h à 10h40 | Une fois par mois : début le 16/09 et 07/10
> Tarif : 130€

• Initiation à la danse

Apprends une chorégraphie en musique, pour préparer le corps à la technique de la danse.
> Âge : 5-6 ans
> Horaire : Mercredi de 11h15 à 12h
> Tarif : 170€

• Poterie pour enfants

Explore les techniques, en alliant créativité et expérimentation.
> Âge : 8-14 ans
> Horaire : Mercredi de 14h30 à 16h
> Tarif : 280€

→ Les activités pour adultes :

• Danses brésiliennes et métissées

Découvre la Samba, l'Axé, le Maracatu, le Maculé et le Frevo !
> Horaire : Mardi de 19h à 20h30
> Tarif : 230€ (-26 ans) | 270€ (26 ans et +)

• Ensemble vocal

Chorale, avec des répertoires pop, gospel et arrangements traditionnels.
> Horaire : Mercredi de 18h30 à 20h
> Tarif : 240€ (-26 ans) | 280€ (26 ans et +)

• Peinture à l'aquarelle

Expérimenter les techniques : maîtrise de l'eau, du geste et des couleurs.
> Horaire : Jeudi de 18h30 à 20h30
> Tarif : 300€ (-26 ans) | 350€ (26 ans et +)

• 1 heure, 1 œuvre

Analyse de chefs-d'œuvre de grands maîtres de la peinture.
> Horaire : Jeudi de 16h15 à 17h15 | Une fois par mois : début le 17/09 et 08/10
> Tarif : 90€ (-26 ans) | 110€ (26 ans et +)



En pratique...

→ LES COURS D'ESSAI

Comme chaque année, les cours d'essai sont possibles, pour tenter de nouvelles activités. Il est possible de faire un cours d'essai gratuit par activité, **jusqu'au 16 octobre 2026 inclus**.



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**

TENDANCE CONFORT FÊTE SON 1^{ER} ANNIVERSAIRE !



MANOSQUE

Tendance Confort SALON - LITERIE

Cette première année est aussi l'occasion de rappeler que derrière Tendance Confort se cachent **26 années d'expérience** dans l'ameublement dans les Alpes de Haute-Provence. Une expertise qui permet de **vous conseiller au plus juste** et de sélectionner des produits et des marques reconnus pour leur qualité.

LE CONFORT DU SALON À LA CHAMBRE

Côté literie Tendance Confort propose des marques de référence avec notamment **TEMPUR**, **TRECA Paris**, la **gamme CLUB de Simmons** et **GOMARCO**, pour trouver une literie adaptée à chacun.

Pour le salon, retrouvez les collections **ROM 1961**, **SATIS** et **VITA RELAX** avec une **large possibilité de personnalisation** pour créer un canapé qui vous ressemble. Parmi les nouveautés découvrez **ESCAPADE** : **nouvelle marque de canapés** proposée en exclusivité dans le département.

QUALITÉ, ÉCOUTE, CONSEIL ET PROXIMITÉ

ET SI VOUS REPENSIEZ VOTRE INTÉRIEUR ?

Tendance Confort développe également son offre en ameublement personnalisé avec **TOMASELLA**. Cette marque italienne est reconnue pour ses solutions d'aménagement que ce soit des bahuts, des dressings, des bibliothèques ou des compositions TV : chaque élément peut être entièrement personnalisé pour s'adapter à votre intérieur et à vos envies. **Qualité, écoute, conseil et proximité** : c'est cette philosophie qui guide Tendance Confort au quotidien, que ce soit pour choisir un canapé, une literie ou imaginer un nouvel aménagement.



Fort de ses 26 ans d'expérience, Julien Duprat saura vous conseiller et vous guider dans vos choix !

UN ANNIVERSAIRE À FÊTER ENSEMBLE !

Pour célébrer cette première année et vous remercier de votre confiance,

Tendance Confort vous réserve des **OFFRES EXCEPTIONNELLES** pendant tout le mois d'octobre !

C'est l'occasion parfaite de **découvrir les nouveautés, les collections, les marques exclusives** et de **profiter de conditions anniversaire** pour concrétiser vos projets. N'hésitez pas à vous rendre en magasin, vous allez y trouver des pépites !



En octobre, profitez des

OFFRES ANNIVERSAIRE !!!



Tendance Confort SALON - LITERIE

Découvrez le **show-room**
du **mardi au samedi**
10h00 - 12h0 | 14h30 - 19h00

ZI St Joseph 264 Rue Berthelot
04100 Manosque (En face d'Action)
Tél. 04 92 76 44 18
contact@tendance-confort-salon-literie.fr



Tendance Confort Salon et Literie



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

MON HOME' *et moi*

MHM (ex Interior's)

18 Avenue Jean Giono (à côté de Monoprix) - Manosque

Rendez-vous et horaires au 04 92 87 66 68

EN EXCLUSIVITÉ

Haomy
Sylvie Thiriez
Vent du Sud



LINGE DE MAISON

AVEC 3 ARTICLES AU CHOIX* : **-10%, -20%, -30%**

NOUVELLES COLLECTIONS HOMMES ET FEMMES

Anna Montana
PANTALON

Mise au Green
HOMME

Escorpion
PULL

*Sur une sélection d'articles - Voir conditions en magasin

NOBLESSA FÊTE SES 10 ANS. ET SI VOTRE PROCHAIN INTÉRIEUR COMMENÇAIT ICI ?

Parce qu'aucun intérieur ne se ressemble, aucune cuisine ne devrait être standard. Depuis 10 ans, Noblessa conçoit des espaces entièrement sur mesure, pensés pour conjuguer esthétique, fonctionnalité et personnalité.



MANOSQUE

Une cuisine ne se choisit pas. Elle s' imagine !

noblessa
cuisines

Cette année, Noblessa fête ses 10 ans. Dix ans de design, de qualité et de projets pensés autrement. L'enseigne s'est imposée avec une idée simple : **une belle cuisine est avant tout une cuisine qui vous ressemble**. Chez Noblessa, pas de projet standard. Chaque intérieur est différent. Chaque famille a ses habitudes. Chaque client a ses envies. C'est pourquoi **"nous concevons des cuisines et des aménagements entièrement sur mesure, jusque dans les moindres détails"**. Matières, couleurs, volumes, rangements, équipements, implantation : tout peut être imaginé pour créer un espace aussi esthétique que fonctionnel.

Venez avec vos envies, l'équipe de Noblessa s'occupe du reste...

Dans nos magasins Noblessa Manosque et Digne-les-Bains, nous avons fait de l'écoute **notre première exigence**. Venez nous parler de votre projet, même s'il n'est encore qu'une idée. **Nous prendrons le temps de comprendre votre intérieur**, votre façon de vivre et ce que vous recherchez.

- Vous avez une pièce atypique ? Nous l'adaptons.
- Vous manquez de rangement ? Nous l'optimisons.
- Vous rêvez d'une cuisine différente ? Nous la créons.

Notre métier ne consiste pas à vous proposer une cuisine parmi un catalogue. Il consiste à **imaginer avec vous celle que vous ne trouverez nulle part ailleurs**.



10 ans d'expérience. À vous maintenant d'imaginer la vôtre.

Fêter les dix ans de Noblessa, c'est célébrer une enseigne, un savoir-faire et une exigence. Mais c'est surtout une **"belle occasion de vous faire découvrir notre univers"**.

Entrez. Regardez. Touchez les matières. Échangez avec nous.

Laissez-vous inspirer par nos réalisations et imaginez ce que votre intérieur pourrait devenir."

Parce qu'un projet sur mesure commence toujours par une première idée.

Et si la vôtre commençait chez Noblessa ?



Suivez Noblessa sur Instagram



noblessa_cuisines_manosque

Noblessa Cuisine Digne-les-Bains
ZI Saint-Christophe, Centre Commercial Carrefour
04000 Digne-les-Bains | Tél. 07 44 42 88 56
Du lundi au samedi
9h - 12h30 | 13h30 19h00

Noblessa Cuisine Manosque
327 avenue Frédéric Mistral
04100 Manosque | Tél. 04 92 75 84 11
Du lundi au samedi
9h30 - 12h | 14h - 8h30

manosque@noblessa.fr | www.noblessa.fr

Du 14 septembre au 31 octobre

L'anniversaire du Beau Vivre

Des prix et des cadeaux
exceptionnels pour célébrer
10 ans de Beau Vivre.*



*Voir conditions en magasin.

Nouveau catalogue,
nouvelles inspirations...
Découvrez-le dès maintenant !

Flashez-moi



noblessa

La maison du Beau Vivre

noblessa.fr

ADP FERMETURES, LE SAVOIR-FAIRE LOCAL AU SERVICE DU SUR-MESURE



Implantée aux Mées depuis 2015 ADP Fermetures est un acteur local reconnu de la menuiserie aluminium et PVC dans les Alpes de Haute-Provence. Son expertise technique et sa fabrication locale, assurée sur son propre site de production, lui permettent de répondre à tous vos projets avec un véritable savoir-faire de proximité.

MANOSQUE / LES MÉES



UNE HISTOIRE DE FAMILLE, UN SAVOIR-FAIRE LOCAL

Depuis 15 ans, ADP Fermetures fait vivre une histoire de famille au cœur des Alpes-de Haute-Provence. Implantée aux Mées, son équipe intervient sur un large territoire, de Manosque à Digne-les-Bains, Sisteron, Briançon, Barcelonnette et leurs alentours.

Chaque année, **plus de 10 000 pièces sont fabriquées, posées ou réparées** avec le même engagement : **réactivité, qualité et accompagnement** jusque dans le service après-vente.



Choisir ADP Fermetures, c'est faire confiance à une entreprise régionale qui privilégie une production 100 % locale et s'engage pour un habitat durable et accessible.

UN PROJET SUR MESURE, UN ACCOMPAGNEMENT DE A À Z

Fenêtres, portes d'entrée, volets, vérandas, pergolas ou portes de garage : ADP Fermetures vous propose une large gamme de **solutions personnalisables**, pensées pour répondre à toutes vos envies et aux spécificités de votre habitat.

En neuf comme en rénovation, chaque réalisation est conçue sur mesure, en associant exigences techniques, qualité et esthétique. De l'étude à la fabrication jusqu'à l'installation, **une équipe expérimentée vous accompagne à chaque étape** avec un seul interlocuteur pour un projet suivi et maîtrisé de A à Z.

QUALITÉ, SUR-MESURE, PRIX DIRECT USINE : COMPAREZ, VOUS VERREZ...



LE CHOIX DE LA QUALITÉ

Chez ADP Fermetures, chaque projet commence par le **choix de matériaux fiables et performants**. L'entreprise sélectionne rigoureusement des produits de qualité auprès de fournisseurs français et allemands reconnus, parmi lesquels Schüco et Aluk.

Robuste et performant sur le plan thermique, l'aluminium s'adapte à tous les styles architecturaux. Résistant aux intempéries et offrant une isolation efficace, le PVC constitue une solution performante et accessible.



Certifiée **QUALIBAT RGE**, ADP Fermetures vous garantit un savoir-faire reconnu et des solutions adaptées à vos projets.

ESTHÉTIQUE ET PERFORMANCE AU QUOTIDIEN

ADP Fermetures imagine des solutions où **design, confort et innovation se conjuguent au quotidien** : **pergolas bioclimatiques, vérandas élégantes, volets roulants motorisés ou encore portails contemporains**.

Chaque réalisation est conçue pour s'intégrer harmonieusement à son environnement tout en apportant **davantage de confort** et en contribuant à **améliorer la performance énergétique de votre habitation**.



PRÉPAREZ VOTRE HABITAT POUR L'HIVER... ET POUR L'ÉTÉ

L'hiver est le moment idéal pour améliorer l'isolation de votre habitation. **Des volets performants limitent les déperditions de chaleur** et vous aident à conserver un intérieur confortable. **En été, ils protègent également votre maison du soleil** et de la chaleur.

ADP Fermetures conçoit et installe une large gamme de volets en PVC ou en aluminium en version manuelle, électrique ou radio. En rénovation comme en construction neuve, **l'équipe vous conseille sur les solutions adaptées à votre habitat** et vous accompagne dans votre choix, jusqu'à la pose.

De bons volets, c'est plus de confort toute l'année !



ADP FERMETURES
Showroom Manosque :

439 Avenue Pompidou

Usine : 76 allées du Canal 04150 Les Mées

Boutiques : Barcelonnette - Allos

Tél. 04 88 24 00 00

adpfermeturesbureau@outlook.fr

www.adpfermetures.net

RÉTROSPECTIVE CONSACRÉE AU PEINTRE CLAUDE ROUX À GRÉOUX-LES-BAINS

Pour ce mois de septembre, L'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, en partenariat avec l'Association des Amis de Lucien Jacques organisent dans le cadre des expos du château une rétrospective consacrée à l'artiste grésélien Claude Roux

ARTS

GRÉOUX-LES-BAINS



Du **samedi 3 au dimanche 25 octobre**, la salle des Gardes du château des Templiers accueillera un **retrospective des oeuvres de l'artiste Claude Roux** artiste peintre grésélien dont le parcours et l'œuvre sont profondément liés à la Provence. Cette exposition est une invitation à découvrir ou redécouvrir l'univers de cet artiste.

CLAUDE ROUX - ARTISTE PEINTRE

Né en 1937, Claude Roux se passionne très jeune pour le dessin et la peinture, qu'il apprend en autodidacte. À l'âge de quinze ans, sa **rencontre avec Jean Giono puis avec Lucien Jacques**, marque un tournant décisif dans son parcours. Encouragé par ces deux figures, il évolue peu à peu au contact de nombreux artistes et intellectuels parmi lesquels Jean Vilar, Gérard Philipe, André Masson ou encore Bernard Buffet. Peintre coloriste, il va explorer tout au long de sa carrière de nombreux thèmes : **la Provence et ses oliviers, les bergers, les peintures rupestres, le Moyen Âge, les musiciens ou encore les pays lointains.**



Claude Roux est également **passionné d'histoire et d'archéologie** ce qui nourrit également sa peinture de son intérêt pour les traces du passé.

Son œuvre voyagera bien au-delà de la Provence avec des expositions à New York, Los Angeles, Pékin, Shanghai, Rome ou encore Stockholm.

En 2023 Claude Roux s'éteint mais laisse derrière lui **une œuvre profondément marquée par ses rencontres, la mémoire des lieux ainsi que son attachement à la Provence.** Cette rétrospective vous invite à redécouvrir le parcours et l'univers de cet artiste resté fidèle malgré une carrière internationale, à la **lumière et aux paysages de ses racines provençales.**



**Les Expos du Château
Rétrospective Claude Roux
Du 3 au 25 octobre 2024**

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

**Du mercredi au dimanche de 15h et 18h
Fermée les lundis et mardis**

Entrée libre

LA SAISON SE TERMINE POUR LES MUSIQUES À PAULINE AVEC DEUX RENDEZ-VOUS

Après une nouvelle saison musicale, les Musiques à Pauline s'apprentent à tirer leur révérence. La Placette Pauline vous attend pour les deux derniers rendez-vous de la saison le dimanche 4 et samedi 10 octobre.

MUSIQUE

GRÉOUX-LES-BAINS



SIOTANTKA - DIMANCHE 4 | 17H

Pour ce premier rendez-vous d'octobre, **Siotantka prendra place sur la Placette Pauline** dans le cadre des Dimanches musicaux. Le groupe viendra clôturer cette série de concerts détente qui, tout au long de la saison, a accueilli Justyne Band Trio, Jazz Songs, Chez Joe ou encore Big Band 13.

CRYSTAL MUSETTE - SAMEDI 10 | 16H À 19 H

Crystal Musette aura la mission de refermer la saison avec le **dernier « samedi de Pauline » de l'année.** Dans l'esprit festif et populaire de ces rendez-vous, vous êtes invité à venir danser et partager un dernier moment de convivialité sur la Placette Pauline.



Musique à Pauline

Dimanche 4 octobre 17h ► Siotantka | Samedi 10 octobre 16h -19h ► Crystal Musette
Placette Pauline - Gréoux les Bains | Concerts gratuits

Les concerts sont reportés en cas de mauvais temps annoncé.

UNIQUEMENT DANS LE 04 & 05 !

L'ISOLATION À



EST DE RETOUR !

SUIVEZ LE PARCOURS



PAYEZ 1€

ETAPE 1

APPELEZ ETH PRO
ET PRENEZ
RENDEZ-VOUS
POUR LA VISITE
TECHNIQUE

ETAPE 2

UN TECHNICIEN
FAIT LA VISITE
TECHNIQUE
QUI EST
GRATUITE !

Vous ne payez que 1€*

RENNA INTERNATIONAL
s'occupe de tout !

Des techniciens qualifiés

ETAPE 3

UNE ÉQUIPE
QUALIFIÉE
EFFECTUE
L'ISOLATION

ETAPE 4

L'ISOLATION
EST TERMINÉE
VOUS NE PAYEZ
QUE 1€

Pour les propriétaires d'une résidence
(principale ou secondaire) ou locataires

Revalorisez votre bien en isolant
les combles, le garage, le cellier,
la cave ou le vide-sanitaire...

Faites jusqu'à 30 % d'économie
d'énergie

Gagnez facilement 2 à 3 degrés de
fraîcheur en plus en été, et 2 à 3 degrés
de chaleur en plus en hiver

**GAGNEZ EN CONFORT
ET PASSEZ (ENFIN)
L'HIVER AU CHAUD !**



GAGNEZ 2 À 3°C



**PRISE EN
CHARGE**



**ETUDE
GRATUITE**



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

Contactez-nous: Service planification et technique

04 92 72 34 62 - 06 40 66 45 72

* Sous réserve d'éligibilité et de zone géographique



PROMOTION
jusqu'au

30/10/2026

1690 € TTC

**POSE ET FOURNITURES
COMPRISES***



Faites des économies
DÈS MAINTENANT

Climatisez mieux, consommez moins !

► Des solutions air/air pensées
pour votre confort et votre logement

Réversible **chaud/froid** • HIVER & ÉTÉ

⚙️ Installation | 🏠 Dépannage | 🤝 Entretien



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

Tél. 04 92 72 34 62 - 06 40 66 45 72



*2,5 kilowatts

OCTOBRE EN FÊTE AU CASINO DE GRÉOUX !



En octobre, le Casino de Gréoux-les-Bains multiplie les rendez-vous ! Solidarité, jeux, musique et gourmandise rythmeront le mois avec un engagement particulier aux côtés de Gréoux en Rose.



GRÉOUX-LES-BAINS

Gréoux en Rose : place à la solidarité



Comme chaque année, le Casino se mobilise pour **Gréoux en Rose** et participe à la collecte de fonds en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Du 1^{er} au 31 octobre, un cocktail spécialement créé pour l'occasion, proposé en édition limitée à la carte, permettra de joindre l'utile à l'agréable : l'intégralité des bénéfices sera reversée aux associations.

Autre rendez-vous à ne pas manquer :

Dimanche 11 octobre à 14h30, rendez-vous devant le Casino pour un réveil musculaire tout en douceur proposé par Sport Santé 04.

Après cette mise en jambes, place à une **marche pédagogique à travers Gréoux-les-Bains, accompagnée par la CPTS Verdon**. Pour participer à cette marche pédagogique il faudra acheter un dossard au tarif de 5€ (les bénéfices seront reversés aux associations). Une belle façon de bouger, de s'informer et de partager un moment convivial, avant de terminer l'après-midi autour d'un goûter offert aux participants. Cette animation est organisée avec la CPTS Verdon, Sport Santé 04 et la Clinique Le Verdon.

HALLOWEEN S'INVITE AU CASINO !

À partir du 12 octobre, l'ambiance change de décor ! L'esprit d'Halloween s'installe au Casino avec un jeu qui devrait mettre les amateurs de citrouilles à rude épreuve : « Estimez le poids de la citrouille » Du 12 au 26 octobre, tentez de deviner le poids de la fameuse cucurbitacée et pourquoi pas, de repartir avec l'un des nombreux cadeaux mis en jeu : un séjour Partouche, une carte cadeau Auchan de 100 € et des crédits de jeu. Le jeu est réservé aux clients détenteurs de la carte Players Plus, avec un ticket par jour et par personne. Le tirage au sort aura lieu lundi 26 octobre à partir de 18h30. **Attention, la présence est obligatoire pour espérer décrocher son lot !**

LES PLAYERS PLUS ONT AUSSI LEURS RENDEZ-VOUS

Les détenteurs de la carte Players Plus auront de quoi s'occuper en octobre avec plusieurs animations en salle de jeux.

Le Wingo fera notamment son retour :

- **Mardi 6 octobre à partir de 14h30**
- **samedi 24 octobre à partir de 21h30,**

Autre rendez-vous : le Loto des Players

- **Jeudi 29 octobre à partir de 14h30.**

Pour participer, il suffit d'imprimer son ticket depuis la borne Players Plus. Et pour les joueurs qui auront choisi de déjeuner au Bistrot le jour J, deux cartons seront offerts. De quoi prolonger le plaisir autour d'un bon repas !

AU BISTROT, OCTOBRE SE DÉGUSTE AUSSI EN MUSIQUE

Côté Bistrot, le mois s'annonce tout aussi animé.

► **Samedi 17 octobre dès 19h, le Duo3D** prendra possession des lieux pour une soirée musicale placée sous le signe de la convivialité.

Brunch du Bistrot

► **Dimanche 25 octobre** ne manquez pas le traditionnel brunch du Bistrot, servi dès 11h30. Une formule à 35 € par personne, avec en prime 5 € de crédits de jeu offerts.

Soirée karaoké

► **Vendredi 30 octobre à partir de 19h** pour une soirée karaoké avec Duo3D

Alors, échauffez les cordes vocales et préparez-vous à pousser la chansonnette !

Un mois d'octobre placé sous le signe du partage, du divertissement et de la convivialité... Il ne reste plus qu'à choisir son rendez-vous !



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





On marche pour Gréoux en Rose !

Bénéfices reversés à la lutte contre
le Cancer du Sein



Rendez-vous devant le casino



*Dans la limite des stocks disponibles. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

Casino

• Restaurant

• Événements



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



Balade solidaire

Manosque - Parc de Drouille - 3 octobre 2026



Octobre Rose : roulons ensemble pour elles !

Le 3 octobre 2026, le Parc de Drouille à Manosque accueillera une belle journée de solidarité organisée avec X-Riders et l'association La Vista 04, à l'occasion d'**Octobre Rose**.

Motards, passionnés ou simplement solidaires, venez participer à l'aventure ! **Trois parcours d'environ 30 kilomètres** chacun vous seront proposés pour partir ensemble sur les routes. La participation est libre et chacun est également libre de prendre un passager s'il le souhaite.

Ouverte à tous les styles de motos à partir de 125 cm³, cette journée sera avant tout placée sous le signe du partage et de la solidarité, pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Rendez-vous le 3 octobre, de 10h à 16h
au Parc de Drouille à Manosque.

Roulons ensemble, soutenons la recherche, sauvons des vies !



Foulée Tullésaine et théâtre...

Sainte-Tulle - Dimanche 11 octobre 2026

Une journée de solidarité et de partage à Sainte-Tulle

Le **dimanche 11 octobre**, la Foulée Tullésaine vous donne rendez-vous au Parc Max Trouche à Sainte-Tulle pour une journée placée sous le signe de la **solidarité**, de la **prévention** et du **partage** à l'occasion d'Octobre Rose.

Après l'effort, place au spectacle ! Pour prolonger ce moment convivial, la **compagnie Les Anachroniques** présentera « **Les DÉLIEUSES de langues** », une pièce pleine de mots, de rythme, de situations décalées et de bonne humeur. Une représentation à découvrir en famille ou entre amis qui permettra de partager un agréable moment tout en soutenant une belle **cause**.

La **représentation débutera à partir de 13h30** au Parc Max Trouche. La participation est libre, chacun pouvant donner selon ses possibilités. L'intégralité des participations contribuera à soutenir cette journée de solidarité.

Attention, l'inscription préalable est obligatoire, pour réserver votre place, il suffit d'envoyer un mail à contact@newwave04.fr.

Que vous participiez à la course ou que vous souhaitiez simplement profiter de cette journée, venez nombreux pour bouger, vous retrouver, partager et surtout soutenir la lutte contre le cancer du sein. Une belle occasion de conjuguer solidarité et convivialité !



"GRÉOUX EN ROSE"

DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE 2026

Gréoux-les-Bains voit la vie en **rose** : toute une station se mobilise pour **Octobre Rose**

Du 1^{er} au 31 octobre 2026, Gréoux-les-Bains se mobilise pour **Octobre Rose** ! Pendant tout un mois, la station thermale se pare de rose et vous invite à participer à **une grande mobilisation placée sous le signe de la prévention, du dépistage du cancer du sein, de l'accompagnement et de la solidarité.**

Durant tout le mois, habitants, curistes, visiteurs, commerçants, professionnels de santé et acteurs touristiques uniront leurs forces autour d'un **programme riche en animations, ateliers bien-être, rencontres, rendez-vous sportifs, actions de sensibilisation et opérations solidaires.** Cette mobilisation est portée notamment par la Ville de Gréoux-les-Bains, la Chaîne Thermale du Soleil, le Casino Partouche, l'Union Grysiéenne, la CPTS du Verdon, la Clinique du Verdon et l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque avec le soutien de nombreux partenaires locaux.

Un programme pour bouger, échanger et se mobiliser

Tout au long du mois, **les Thermes de Gréoux-les-Bains proposeront plusieurs animations autour d'Octobre Rose.** Deux rendez-vous sont d'ores et déjà à noter dans vos agendas : **le dimanche 11 octobre à 14h30, le Casino Partouche vous donne rendez-vous pour une marche solidaire.** Puis, **samedi 17 octobre à 15h, l'Union Grysiéenne vous invite à retrouver sa traditionnelle course des filles et garçons de café.**

À travers ces différents rendez-vous, "Gréoux en Rose" souhaite vous **sensibiliser à l'importance de la prévention et du dépistage,** tout en apportant son soutien aux personnes touchées par la maladie et à leurs proches.

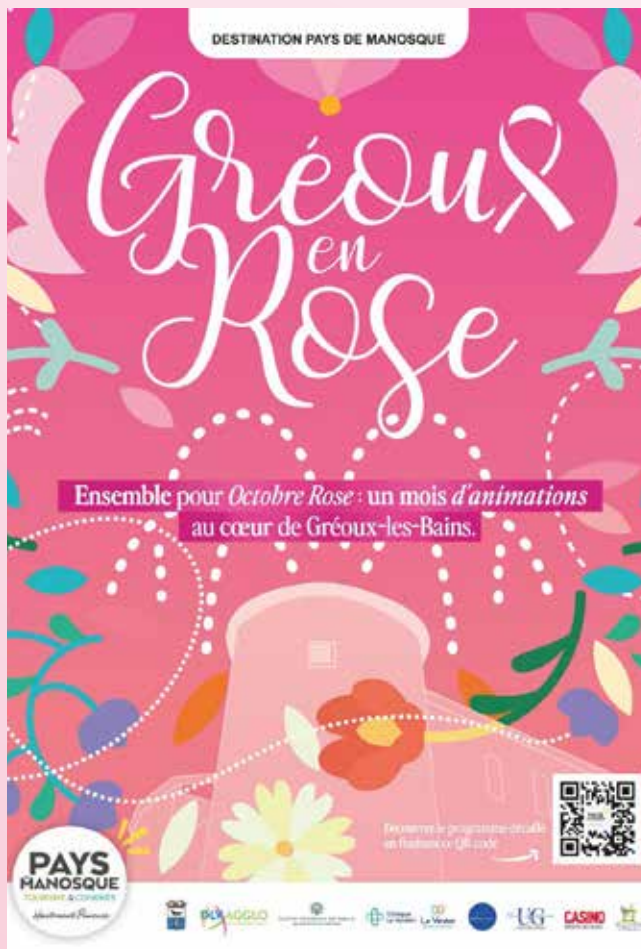
Une mobilisation qui a du sens

À Gréoux-les-Bains, Octobre Rose résonne tout particulièrement, en effet depuis 2011, **la Chaîne Thermale du Soleil propose une cure post-cancer du sein,** destinée à accompagner les femmes dans leur reconstruction physique et psychologique après les traitements. Au-delà des animations, cette mobilisation contribue également à la collecte de fonds au profit d'associations engagées dans la lutte contre le cancer du sein.

Et pour que cette mobilisation soit visible partout dans la station, **Gréoux-les-Bains prendra les couleurs d'Octobre Rose durant tout le mois :** affiches, décorations, signalétique, éclairages et installations visuelles viendront habiller la ville de rose.

Alors, en octobre, faites vous aussi partie du mouvement ! Venez participer, vous informer, bouger, partager... et contribuer à faire de Gréoux-les-Bains une station toujours plus solidaire.

Un mois pour informer, sensibiliser et soutenir. En octobre 2026, **Gréoux-les-Bains voit résolument la vie en rose !**



"Gréoux en Rose"

Du 1^{er} au 31 octobre 2026

Gréoux-les-Bains – Alpes-de-Haute-Provence

Infos et programme détaillé sur www.paysdemanosque.com



Octobre Rose à Oraison

Samedi 3 octobre 2026

Oraison se mobilise pour Octobre Rose

À l'occasion d'Octobre Rose, **Oraison se mobilise le samedi 3 octobre 2026** pour une journée placée sous le signe de la **prévention, de la solidarité et du bien-être**. **Dès 9h**, de **nombreuses animations** seront proposées : **marches de 8 et 11 km, activités sportives, théâtre, concerts, jeux, ateliers bien-être et stands d'information**. **Un concours de puzzle est également organisé pour l'occasion**. (sur inscriptions 06 98 99 99 54)

La journée se poursuivra à **18h** avec une **conférence du Dr Vaini Cowen**, avant une soirée repas dansant à la salle de l'Eden (25 €, sur réservation). Une belle occasion de se retrouver tout en soutenant la lutte contre le cancer du sein.

Programme complet, horaires et inscriptions : voir l'affiche.



ÉVÉNEMENTS

UN FESTIVAL DE CHORALES AU CŒUR DE LA CATHÉDRALE DE RIEZ



RIEZ

FESTIVAL DE CHORALES

Si vous êtes amateur de musique vocale ou si vous souhaitez tout simplement découvrir ce type de musique, ne manquez pas le rendez-vous à la cathédrale de Riez pour découvrir un programme riche et varié. À cette occasion, **La Chorale de Pierrevert, EVIV Cantabile de Villeneuve et Les Drôles d'Oiseaux de Forcalquier** uniront leurs voix pour vous proposer un après-midi musical haut en couleurs. Les différents ensembles vous feront voyager à travers un répertoire composé de **variétés françaises et étrangères** avec des **styles et des univers différents** qui permettront à chacun de retrouver des airs connus ou de faire de belles découvertes. Dans le cadre majestueux de la cathédrale, les voix des choristes devraient offrir un moment particulièrement chaleureux et harmonieux.



Le samedi 24 octobre à 17h, la cathédrale de Riez résonnera au son des voix pour un après-midi placé sous le signe du partage et de la musique.

Ce festival sera également l'occasion de mettre à l'honneur le plaisir de se retrouver autour du chant et de faire découvrir le travail réalisé tout au long de l'année par ces formations venues de plusieurs communes du territoire.

L'entrée est libre afin que ce rendez-vous soit accessible au plus grand nombre. Une quête au chapeau sera proposée pour celles et ceux qui souhaitent **apporter leur soutien à l'organisation de ce moment musical**.



Festival de Chorales
Samedi 24 octobre - 17h
Cathédrale de Riez
04500 Riez

CET AUTOMNE, LA SCIENCE DONNE RENDEZ-VOUS AUX ÉTOILES...

D'octobre à décembre 2026, le Centre Astro invite tous les publics à explorer les sciences et l'Univers. Fête de la science, observations, planétarium et rendez-vous exceptionnels composent une saison placée sous le signe de la curiosité.

ÉVÈNEMENTS



SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE

LA FÊTE DE LA SCIENCE AU CENTRE ASTRO

Du 2 au 12 octobre, la Fête de la science revient dans les Alpes-de-Haute-Provence autour du thème « Saveurs savantes ».

Coordinateur départemental de la manifestation pour le 04, le Centre d'Astronomie de Saint-Michel-l'Observatoire accompagne cette édition à l'échelle du département et propose sur son site un rendez-vous phare : **le Village des sciences de Saint-Michel-l'Observatoire.**

► Village des sciences : un temps fort à Saint-Michel

Samedi 3 octobre, de 10 h à 18 h, le Centre Astro et l'Observatoire de Haute-Provence s'associent à de nombreux partenaires pour faire vivre le Village des sciences sur leurs deux sites. Au programme : **observation du Soleil, visite de la Grande Coupole du télescope de 1,93 m, découverte des sentiers de l'Observatoire, expériences ludiques de physique et de chimie, spectacles de planétarium, initiation aux nouvelles technologies et animations** pour se glisser, le temps d'un instant, dans la peau d'un astronaute. **Une journée gratuite, conviviale et accessible à tous.**

► Guillaume Hébrard, ambassadeur de cette édition

Ambassadeur de la Fête de la science 2026, **Guillaume Hébrard est directeur de recherche au CNRS.** Il mène ses travaux à l'Institut d'astrophysique de Paris et à l'Observatoire de Haute-Provence, notamment autour de la recherche et de la caractérisation des exoplanètes. Très investi dans le partage des savoirs, il participe également à la diffusion de la culture scientifique à travers des conférences, des expositions, des spectacles de planétarium, des articles et des ouvrages.

► Un autre rendez-vous scientifique le 10 octobre

Le programme de Saint-Michel-l'Observatoire se poursuivra **samedi 10 octobre, de 10 h 30 à 13 h 30, avec la Visite insolite du CNRS « Chaud devant ! Les secrets de survie des arbres face au climat »**, proposée à l'Observatoire de Haute-Provence. Dans la canopée de la forêt méditerranéenne, **vous découvrirez comment les scientifiques simulent les conditions climatiques de demain pour mieux comprendre leurs effets sur les arbres**



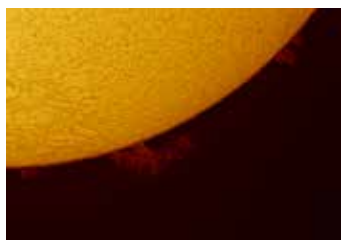
LE CIEL COMME TERRAIN DE DÉCOUVERTE

Tout l'automne, **les Soirées découverte débutent au Sidérostat** avant une lecture du ciel au laser et des observations aux télescopes.

- **Les soirées Exploration du ciel 2.0** associent **immersion au planétarium, repérage des constellations et observations** avec, notamment, le T760 ; vous pourrez ensuite télécharger les images réalisées. Deux formats de trois heures, **accessibles dès 6 ans**, avec un programme de remplacement en cas de météo défavorable.

- En journée, **Soleil grand format** révèle en direct les taches, le spectre et les phénomènes visibles à la surface de notre étoile.

- Le **planétarium** propose aussi des **séances pour petits et grands**, de l'exploration du Système solaire aux exoplanètes et aux trous noirs.



UNE SAISON RICHE EN RENDEZ-VOUS

Le Centre Astro accueillera également le groupe **Sons of Floyd pour deux concerts immersifs consacrés à « Wish You Were Here » et « The Dark Side of the Moon »**, mêlant musique live et projections à 360°.

- **Pendant les vacances scolaires**, les visites de l'Observatoire de Haute-Provence permettent de **découvrir la Grande Coupole et les recherches menées en astronomie, sciences de l'atmosphère et écologie.**

- **Du 2 au 18 décembre**, le Centre Astro fête l'hiver avec **des séances de planétarium, des animations et des découvertes du ciel.**

- **Point d'orgue le 12 décembre : une soirée spéciale consacrée aux Géminides**, l'une des plus belles pluies d'étoiles filantes de l'année, sous réserve de conditions météorologiques favorables.



Centre d'Astronomie

748 route du Centre Astro - Plateau du Moulin à Vent
St Michel l'Observatoire.

Programme détaillé, tarifs et réservations www.centre-astro.fr



DON DE MOELLE OSSEUSE : UNE SOIRÉE POUR COMPRENDRE ET AGIR LE 9 OCTOBRE 2026



MANOSQUE

CINÉ-DÉBAT : AU CŒUR DU DON DE MOELLE OSSEUSE

À l'écran, le film « Promesse », réalisé par Thomas Hug de Larauze, raconte une histoire vraie, celle de sa sœur jumelle Laurène, frappée par une leucémie à l'âge de 16 ans. Malgré la maladie, la jeune femme conserve une incroyable soif de vivre et filme son quotidien, laissant derrière elle des dizaines d'heures d'images. Avec son frère, elle avait fait le projet d'en faire un film. Après sa disparition, Thomas tient cette promesse et réalise ce documentaire bouleversant.

Cette soirée ne s'arrêtera pas à la projection en effet **un débat avec des professionnels de santé** permettra d'expliquer concrètement le parcours d'un patient et **le principe de l'allogreffe de moelle osseuse** qui peut être proposée notamment dans le traitement de certaines leucémies.

Trois personnes viendront également apporter leur témoignage et partager leur expérience. Ce sera l'occasion de rappeler une réalité encore trop méconnue : **la moelle osseuse n'a rien à voir avec la moelle épinière.**

La soirée permettra également de mieux connaître le registre national et international des donneurs. Toute personne en bonne santé peut envisager de s'inscrire, avec une inscription particulièrement recherchée chez les jeunes adultes de 18 à 35 ans. Notez que l'inscription peut ensuite rester active au fil des années. Et lorsqu'un malade a la chance de trouver un donneur compatible au sein de sa famille, l'inscription sur le registre n'est évidemment pas nécessaire.

La soirée est proposée au tarif de 6 € la place. Une manière de découvrir un film poignant tout en s'informant sur un don encore trop méconnu et, pourquoi pas, de franchir le pas en devenant donneur.

Le vendredi 9 octobre, l'Amicale du don du sang vous donne rendez-vous au CGR pour une soirée ciné-débat consacrée au don de moelle osseuse. Une rencontre destinée à mieux comprendre la greffe, à combattre les idées reçues et à rappeler qu'un simple engagement peut un jour sauver une vie...



Ciné Débat

Organisée par l'Amicale du Don du Sang de Manosque
Vendredi 9 octobre - 18h
Cinéma-CGR Manosque
Participation : 6€

« LÂCHER DE FADAS », UNE COMÉDIE DÉJANTÉE À GRÉOUX-LES-BAINS POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE



GRÉOUX-LES-BAINS

Avant la clôture de la saison des très prisées « Soirées de l'Étoile » en novembre, c'est une nouvelle comédie déjantée qui vous est proposée au Centre de Congrès de l'étoile. « Lâcher de Fadas » va vous garantir une soirée placée sous le signe de l'humour et de la convivialité

«LÂCHER DE FADAS»

Jean Jaque, un habitué des Soirées de l'Étoile et du public grysélien revient avec un spectacle placé sous le signe de l'humour et de la bonne humeur.

«**Lâcher de Fadas**» est une **comédie décalée** où les situations s'enchaînent et où tout peut rapidement déraiper... pour le meilleur et surtout pour le rire ! **De Pagnol à Spider-Man en passant par l'OM, «Lâcher de Fadas» multiplie les références marseillaises et populaires** pour vous entraîner dans un univers loufoque et plein d'énergie. Entre personnages hauts en couleur, clins d'œil et situations improbables, **cette comédie promet un joyeux moment de rire et de convivialité à partager.**



Les Soirées de l'Étoile

Vendredi 23 octobre - 21h

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

Les billets sont en vente dans les bureaux de l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque ainsi que sur www.paysdemanosque.com



LE LIONS CLUB DE MANOSQUE, TOUJOURS AU CŒUR DE L'ACTION



MANOSQUE

La rentrée est bien lancée pour le Lions Club. Après le Forum des associations, les membres vont multiplier les rendez-vous dans les prochaines semaines et prochains mois. Avec l'Oktober Fest, le congrès régional, le traditionnel loto et la venue de Zize du Panier, il y aura de quoi faire !



ASSOCIATION

RETOUR SUR LE FORUM DES ASSOCIATIONS

Le 5 septembre dernier, au parc de la Rochette, le Lions Club de Manosque était présent au Forum des associations. Toute l'équipe s'est relayée sur le stand pour présenter le club, ses actions et les différentes causes qu'il soutient. De nombreux visiteurs sont venus à leur rencontre pour en savoir plus. L'occasion de répondre aux questions, d'échanger et pourquoi pas, de donner envie à certains de rejoindre l'aventure !



De gauche à droite : Sébastien Gibaud, Président du Lions Club 2025-2026
Aurélié Garbier, directrice de l'AMPRA | Elisabeth Saint German, Présidente de l'AMPRA
Hervé Banon, président de la commission des services du Lions Club

LE LIONS CLUB SOUTIENT L'AMPRA

Le Lions Club de Manosque concrétise son engagement auprès de l'AMPRA en participant financièrement au renouvellement de son véhicule dédié à la livraison de repas à domicile. Une aide précieuse pour contribuer au maintien de ce service essentiel qui permet aux personnes âgées de bénéficier de repas livrés directement chez elles et de préserver leur autonomie au quotidien.

L'OKTOBER FEST, LE 3 OCTOBRE À MANOSQUE

Comme depuis plusieurs années, la ville célébrera le mois d'octobre dans une ambiance festive. Le Lions Club sera lui aussi de la partie avec un stand. Une belle occasion de venir discuter avec ses membres, de découvrir leurs actions et pourquoi pas de franchir le pas en rejoignant le club. Les bénévoles n'attendent que vous !

CONGRÈS RÉGIONAL DU LIONS CLUB

Les 16 et 17 octobre, la Salle Osco Manosco accueillera le Congrès régional du Lions Club. Comme annoncé dans notre précédent numéro, entre 200 et 250 membres, venus de cinq départements sont attendus à Manosque pour ces deux journées. Au programme : rencontres, échanges et conférences autour d'une thématique particulièrement importante cette année : le sport et le handicap.

A VOS AGENDAS

LOTO DU LIONS CLUB

Le 8 novembre, le Lions Club organisera son traditionnel loto à la Salle Osco Manosco. Un rendez-vous qui compte parmi les grands moments de l'année et qui attire un public nombreux. De beaux lots seront à gagner et il y aura certainement de quoi tenter sa chance ! Alors, serez-vous parmi les heureux gagnants ? Une seule chose à faire : noter la date dans votre agenda !



ZIZE DU PANIER À MANOSQUE

Le 22 janvier 2027 au Théâtre Jean Le Bleu. Le Lions Club vous donne rendez-vous pour une soirée placée sous le signe de l'humour avec Zize du Panier. La Marseillaise, bien connue du public, n'a pas sa langue dans sa poche ! Avec son franc-parler et ses histoires du quotidien, elle croque avec malice la famille, l'amour, les petites contrariétés et les grands moments de folie. Rien ne lui échappe ! Avec son énergie débordante et sa bonne humeur communicative, Zize du Panier saura sans aucun doute vous embarquer dans son univers. Une soirée pleine de rires et de bonne humeur à ne pas manquer.



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

WWW.MOUV-IN.COM

DÉCOUVREZ EN DÉTAIL L'OFFRE CULTURELLE DE CE MOIS D'OCTOBRE !



DIGNE-LES-BAINS

Laissez-vous surprendre par une programmation riche en émotions. Marionnettes, théâtre, humour, chants polyphoniques et rock psychédélique vous donnent rendez-vous pour une série de spectacles placés sous le signe de la découverte, du partage et de l'émerveillement.

LA BOULE ENCHANTÉE

[Marionnettes / théâtre d'ombre]

JEUNE PUBLIC

Mercredi 7 octobre

15h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 8 € à 6 €

Durée 45 min - De 4 à 10 ans

Dans un village paisible où les gens vivent heureux, une boule enchantée est apparue, permettant à chacun de faire un vœu. L'un veut une grande maison, l'autre des diamants. Des souhaits qui n'apportent pas forcément le bonheur. L'harmonie est brisée. Milou, un jeune berger, n'a pas encore fait son vœu. Trouvera-t-il la solution pour « sauver » le village ?

Compagnie Fithe - www.fithe.be

En partenariat avec la Ligue de l'Enseignement 04 et **LE TOP** dans le cadre du festival de Théâtre Ouvert et Populaire



PULSATILLA

[Chants polyphoniques]

Mercredi 14 octobre

19h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 20 € à 8 €

Pulsatilla, c'est un quartet féminin de chants polyphoniques, muni d'une diversité d'instruments. Dès les premières notes, on sent une atmosphère chaleureuse, légère et malicieusement joyeuse. On passe ainsi du **galicien** aux **chants des Balkans**, des **sonorités caribéennes** à des **chants finnois** ou encore de la **Renaissance**. Le résultat est un parcours musical riche, vivant, souvent surprenant, et surtout chargé d'une énergie communicative.

Olga Martinez [voix et congas]

Manon Lemonnier [voix, accordéon et pandereta]

Anaïs Jamet [voix et bendir]

Elsa Mazeran [voix et tom basse]

BÉNÉDICTE BOUSQUET

[Humour]

Vendredi 16 octobre

20h30 - Centre Culturel René Char

Tarifs de 20 € à 8 €

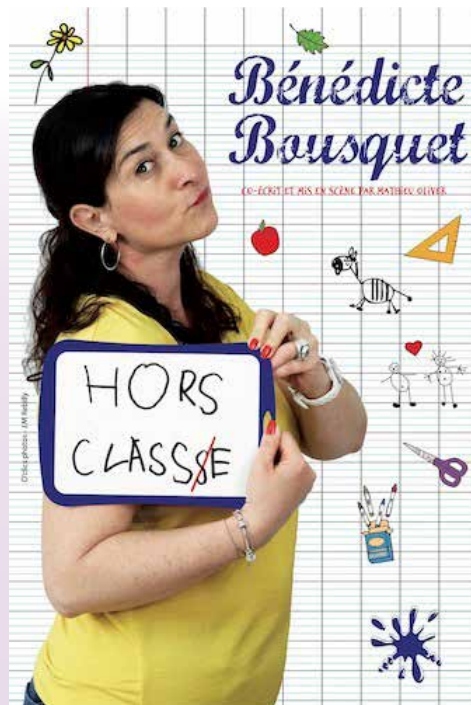
Dès 12 ans

Après le succès de son premier spectacle, la maîtresse pas comme les autres revient « secouer l'école », avec son deuxième spectacle « Hors Classe ».

L'autodérision est son leitmotiv, l'humour est son moteur. Elle décortique son quotidien bien chargé d'enseignante et de maman ; entre élèves imprévisibles, sorties scolaires agitées, parents exigeants, collègues parfaits et ados envahissants ! Décomplexant, drôle et sans concession, découvrez ce one-woman-show... Hors classe !

www.carnotetcie.com

« D'un tempérament positif et joyeux, elle applique dans son métier comme dans la vie de tous les jours l'autodérision et l'humour » France 3 PACA



SPECTACLES

DANS LE CADRE DU OFF

MORPHEUS LAB

[Fusion rock psychédélique]

Vendredi 2 octobre

20h30 - Centre Culturel René Char

Tarif 7 € - Réservation 06 67 30 58 83

Plongez dans l'univers envoûtant de Morpheus LAB, un collectif musical où la fusion rock psychédélique devient une porte ouverte sur l'inconscient.



C'EST LE MOMENT DE PRENDRE VOTRE ABONNEMENT !

La carte « abonné » vous permet de profiter pleinement de la programmation. Pratique et économique, l'achat de cette **carte individuelle et nominative** à 14 € vous permet de bénéficier d'un **tarif préférentiel sur tous les spectacles**.

C'est simple et sans engagement.

La prise d'abonnement est ouverte toute l'année.



Prochains rendez-vous à ne pas manquer !



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

WWW.MOUV-IN.COM

RÉOUVERTURE DE L'ATELIER THÉÂTRE À SAINTE-TULLE ET OPÉRATION «AU THÉÂTRE»

L'Atelier Théâtre de Sainte-Tulle fait sa rentrée et vous invite à monter sur les planches ! Entre reprise des ateliers, créations et spectacles, la saison s'annonce riche ...



SAINTE-TULLE

RÉOUVERTURE DE L'ATELIER THÉÂTRE

L'atelier adultes reprend ses rendez-vous hebdomadaires, chaque jeudi en fin de journée et en soirée. Ouvert à tous, débutants comme confirmés, il permet de découvrir ou de perfectionner la pratique théâtrale dans une ambiance conviviale. Les inscriptions sont payantes, avec des tarifs très abordables. Les groupes sont limités à 12 à 14 personnes maximum et pourront être doublés en fonction des effectifs. N'hésitez plus, lancez-vous !

UN WEEK-END « AU THÉÂTRE »

Les 10 et 11 octobre, place à l'opération « Au théâtre », avec un week-end placé sous le signe de la création et du spectacle vivant.

► Samedi 10 octobre



● Dès 17h, après une présentation des projets 2026-2027, la Cie Acteurs 2 Théâtre revient avec **Le Clan**, adapté du film d'Eric Fraticelli. Après avoir enthousiasmé le public cet été, la troupe revient pour une nouvelle représentation : **éclats de rire garantis !**



● À 20h30, la Cie Les Veillantes présentera **Projection privée**, une pièce contemporaine de Rémi de Vos, corrosive et politiquement incorrecte, qui interroge avec humour les dérives de la télé-réalité. Une belle mise en lumière de la création amateur régionale.



► Dimanche 11 octobre

A partir de 17h, la Cie Rires Sourires proposera **Instant Reggiani**, un spectacle mêlant textes et chansons autour de Serge Reggiani. Après avoir rencontré un beau succès tout l'été, ce spectacle arrive enfin « chez lui », à Sainte-Tulle. Une invitation à redécouvrir la voix et les mots d'un grand nom de la chanson française, à partager entre générations.



Infos atelier théâtre
et réservation spectacles : 06 45 16 91 61
Les spectacles se jouent au
Théâtre Henri Fluchère à Ste-Tulle
Réservations vivement conseillées
pour les spectacles.



LES CONCERTS DU MERCREDI : « QUAND LES CORDES CHANTENT »



GRÉOUX-LES-BAINS

► Mercredi 28 octobre 18h30

Intitulé « **Quand les cordes chantent** », ce concert mettra à l'honneur le **Trio Hestia**, composé de **Sophie Baduel au violon**, **Élodie Baile à la harpe** et **François Baduel au violoncelle**. Trois musiciens passionnés de musique de chambre réunis pour vous faire découvrir toute la richesse et la sensibilité de cette formation instrumentale.

Au fil du concert, **les sonorités du violon et du violoncelle se mêleront à celles de la harpe pour offrir un moment musical tout en finesse**. Une rencontre entre trois instruments aux timbres complémentaires, autour du magnifique répertoire de la harpe, dans le cadre intimiste de l'église Notre-Dame des Ormeaux de Gréoux-les-Bains.

Le mercredi 28 octobre à 18h30, l'église Notre-Dame des Ormeaux accueillera un nouveau rendez-vous des Concerts du mercredi, organisé par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, avec l'Ensemble Instrumental Provence Verdon.



Les Concerts du Mercredi
« **Quand les cordes chantent** »
Mercredi 28 octobre - 18h30

Eglise ND des Ormeaux
Gréoux-les-Bains
Entrée 15€ Gratuit - de 16 ans
Billets en vente dans les bureaux
de l'Office de Tourisme et des Congrès
du Pays de Manosque.
En ligne sur : www.paysdemanosque.com



AGENDA DES EXPOSITIONS D'OCTOBRE

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	Librairie Le Bleu	Photos	Expo photos : « Le Trièves et Giono » > 15/10	10H-20H	☎ 04 92 73 25 85
CÉRESTE	Centre Culturel	Art	Expo Adaem «Racine élément terre» 9/10 au 5/11	...	☎ 06 41 53 49 11
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN	Art	Exposition - Sammy Stein > 01/11/2026	...	☎ 04 92 62 11 73
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Les Archives entrent en scène > 14/11/2027	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Photos	Exposition - Capter la lumière > 30/10/2026	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. D Neel	Culture	Expo: monde indien > 2/11/2026	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	RDC de la maison	Art	Journées Nationales des Artistes du 02 au 04/26	10H-18H	☎ 06 86 43 90 17
DIGNE-LES-BAINS	Salla Atrium	Art	DUO - SOLO > du 5 au 10/10	10H-18H	☎ 06 42 41 32 77
FORCALQUIER	Galerie Grande	Photos	200 photos de rue... > 19/10	...	☎ 06 13 23 86 87
FORCALQUIER	Musée municipal	Peinture	Expo «Des visages forcalquiérens» > 03/11/2026	...	☎ 04 92 70 95 79
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Nature	Les Mines d'eau en Provence du 03 au 30/10	...	☎ 04 92 70 50 69
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 03/10 au 25/10/2026	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Château	Histoire	Exposition en plein air > 31/12/2026	...	☎ 04 92 74 61 02
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	Ancien Presbytère	Art	Expo-vente «Objets Désuets» > 02/11	...	☎ 04 92 78 06 03
MOUSTIERS	Musée de la faïence	Art	Exposition «À fleur de pot > 11/11 (sauf mardi)	10H / 14H	☎ 04 92 74 61 64
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
RIEZ	1 Pl de la colonne	Culture	Exposition de photos - Itinérance > 31/10/2026	...	☎ 04 13 37 02 74
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	Histoire	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
ST-MICHEL-L'OBS	Bureau touristique	Histoire	Exposition autour de Pierre Martel	...	☎ 07 49 18 62 48
SISTERON	Galerie Domnine	Photos	Expo de photos Francis Helgorsky du 06 au 24/10	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Galerie L'Atelier	Photos	Les rencontres photographiques du 06 au 25/10	...	☎ 06 85 61 01 57
SISTERON	Espace d'Ornano	Peinture	Expo de Jean-Yves Fremaux > 31/10	...	☎ 04 92 61 54 50



R
04860
Pierrevert

LAURENT RAMBICUR
FAÇADES & MAÇONNERIE

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



L Rambicur Façades



LUNDI 28 SEPTEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : stress et lâcher-prise	17H-18H	☎ 06 74 75 61 26
Oraison	Place du Kiosque	Sortie	Festiv'été	18H-22H	☎ 04 92 70 77 77
FORCALQUIER	Salle B Fontaine	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
VINON SUR VERDON	Salle des Fêtes	Don	Collecte de sang sur réservation	15H-19H	☎ 04 91 18 87 90
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier danse adaptée, spécial seniors	9H30	☎ 04 92 36 21 46
Oraison	Lac Buissonnades	Activité	Balade méditative	18H-19H30	☎ 06 17 60 81 54
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
FORCALQUIER	Av Marcel André	Activité	Danses de salon (lundis > 28/06/2027)	18H-19H	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54
CÉRESTE	...	Culture	Les Correspondances > 30/09/2026	...	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Lundi jeux	14H-17H30	☎ 04 92 36 21 46

MARDI 29 SEPTEMBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les mardis)	17H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses >23/12	14H30	☎ 06 85 74 21 16
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
Oraison	Salle Bruneteau	Activité	AFDC atelier d'art-thérapie	14H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Ctre c René Char	Culture	Ciné-rencontre : «D'où vient le vent»	20H30	☎ 04 92 32 01 74
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Crypte Archéo	Culture	La crypte s'anime	10H-11H30	☎ 04 92 61 09 73
GRÉOUX-LES-BAINS	La vinaigrerie	Sortie	La Socca en fête (mercredis > 31/12/2026)	17H30	☎ 04 92 74 51 10
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Théâtre	Le Gang des Chieuses	20H	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Activité	Les mercredis du jeu	14H30	☎ 04 92 31 28 49
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Récup déco en famille	16H	☎ 04 92 36 21 46
CÉRESTE	Micro-folie	Sortie	Série documentaire	17H-18H	☎ 06 41 53 49 11
FORCALQUIER	Médiathèque	Activité	Tournoi de jeu vidéo	14H30	☎ 04 92 75 72 41
ST-PAUL-L-DURANCE	Château Cadarache	Culture	Projet de chaufferie nucléaire - Réunion publique	18H30	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

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

JEUDI 1 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses >23/12	14H30	☎ 06 85 74 21 16
SISTERON	Place de la Rép	Foire	43ème Foire-Expo > 04/10/2026	...	☎ 06 79 17 07 79
GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : améliorer son sommeil	16H-17H	☎ 06 74 75 61 26
MALIJAI	Salle Bergeroux	Activité	Atelier « se soigner et défenses immunitaires »	9H30	☎ 04 92 34 01 12
BANON	Asso Envisage	Activité	Atelier polyphonies occitanes	19H-21H	☎ 06 47 46 00 78
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Conférence - De Nogueris la médiévale	18H-19H30	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Le Misanthrope de Molière	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

VENDREDI 2 OCTOBRE

MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Scrabble	18H-20H	☎ 06 37 18 20 99
GRÉOUX-LES-BAINS	La vinaigrerie	Sortie	La Socca en fête (vendredis > 31/12/2026)	17H30	☎ 04 92 74 51 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier : Bouger pour garder mon équilibre	16H-17H	☎ 04 92 36 21 46
VOLONNE	Médiathèque	Culture	Ateliers d'écriture à Volonne	17H-19H	☎ 04 92 37 27 13
ORAISON	Lac Buissonnades	Activité	Balade méditative	18H-19H	☎ 06 17 60 81 54
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	Musique	Concert - Morpheus LAB	20H30	☎ 06 67 30 58 83
LE CHAFFAUT	Place du Lavoir	Sortie	Les Vendredis Flonflon du Chaffaut	16H-23H	☎ 07 49 17 10 17
MANOSQUE	...	Culture	Auteurs de la bibliothèque de Jean Giono	18H30	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	La Capsule MJC	Concert	Ouverture de Saison Toxi Frogs \ M.A.Z.E	19H30	☎ 04 92 72 19 70
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

fête de la Science

Un événement du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Espace

2 → 12
octobre
2026



* saveurs
** savantes



#FDS2026
fetedelascience.fr

MANOSQUE	Salle O Manosco	Culture	17 ^e Journées régionales de généalogie >04/10	10H-18H	☎ ...
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Culture	Fête de la Science : Village des sciences	10H / 18H	☎ 04 92 76 69 69
QUISON	Musée Préhistoire	Culture	Fête de la Science : ateliers etc...>04/10	10H / 18H	☎ 04 92 74 09 59
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Culture	Visite guidée de la grande Coupole	14H30/16H	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Culture	Fête de la Science : Conférence	17H15	☎ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Médiathèque	Conte	Anaïd, ses contes et ses grands-parents...	18H	☎ 04 92 75 72 41
SIMIANE-LA-R	Salle des fêtes	Concert	Ars'Tango	20H	☎ 06 30 80 38 28
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Musique	Concert - Calogero	20H	☎ ...
LARDIERS	Salle des Fêtes	Musique	Concert de l'Echo Forcalquiéren	18H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Conférence «Les Mines d'eau en Provence»	16H	☎ 04 92 70 50 69
MANE	Salagon	Culture	Fête de la science à Salagon	15H	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Histoires du 1 ^{er}	10H30	☎ 04 92 70 50 69
MOUSTIERS	Centre village	Marché	Marché potier >04/10	10H-17H30	☎ 04 92 74 61 64
MISON	Salle polyvalente	Sortie	Octobre Rose : défilé de mode	20H30	☎ 06 32 05 75 99
MANOSQUE	Parc de Drouille	Sortie	Octobre rose «Balade solidaire moto»	10H-16H	☎ ...
ORAISON	Places de la ville	Sortie	Octobre rose à Oraison	9H-17H	☎ 04 92 70 77 80
SISTERON	Parvis Cathédrale	Sortie	Octobre Rose à Sisteron	11H	☎ 04 92 61 00 37
MANOSQUE	Place du Terreau	Sortie	Oktoberfest	18H	☎ 04 92 70 34 00
FORCALQUIER	Musée municipal	Culture	R-vous au musée : les fouilles à la cathédrale	14H-15H	☎ 06 64 27 21 96
ORAISON	Salle du Mistral	Activité	Repair café	9H-12H	☎ 04 92 70 77 80
CHÂTEAU-ARNOUX	Espace J. Escanez	Culture	Salon du livre à Château-Arnoux >04/10	10H-18H	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Activité	Soirée dansante	21H	☎ 07 87 81 44 94
LES MÉES	Salle des Fêtes	Sortie	Tattoo Festival >04/10	10H	☎ 04 92 34 03 01
VOLONNE	R de l'éco-quartier	Activité	Pratique de la méditation Zen >04/10	...	☎ 06 29 51 08 58
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

Gréoux en Rose

Ensemble pour *Octobre Rose* :
un mois d'animations
au cœur de Gréoux-les-Bains.

Découvrez le programme détaillé
en flashant ce QR code



DIMANCHE 4 OCTOBRE

SAINT-MICHEL L'OBS	Place du Serre	Sortie	Octobre Rose à Saint Michel l'Observatoire/Lincel	8H30-13H	☎ 06 28 05 27 95
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Musique	Concert Trombone Plus	17H-18H30	☎ 06 26 31 86 68
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Activité	La piscine fête ses 25 ans !	Journée	☎ 04 92 36 36 00
ST-MARTIN-LES-EAUX	Le village	Nature	"L'Arbre à histoires", contes avec Saulo Giri	12H-17H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline - Siotantka	17H-18H30	☎ 04 92 78 01 08
MALIJAI	Parc du Château	Brocante	Vide grenier à Malijai	Journée	☎ 04 92 84 34 61
SISTERON	Parking du Super U	Brocante	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	☎ 06 84 80 97 30
MALLEMOISSON	Espl Jean Moulin	Brocante	Vide-greniers des joyeux grillons	Journée	☎ 06 50 53 72 11
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
CHÂTEAU-ARNOUX	Les Lauzières	Nature	Festival Durance Nature > 04/10/2026	...	☎ 06 79 72 44 54
QUISON	Musée Préhistoire	Culture	Fête de la Science : ateliers etc...>04/10	10H / 18H	☎ 04 92 74 09 59

LUNDI 5 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : mettre mon corps au repos	17H-18H	☎ 06 74 77 58 77
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier danse adaptée, spécial séniors	9H30	☎ 04 92 36 21 46
ORAISON	Lac Buissonnades	Activité	Balade méditative	18H-19H	☎ 06 17 60 81 54
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	École Paul Martin	Culture	Penser mieux pour vivre mieux en famille!?	18H	☎ 06 04 59 71 86
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08

MARDI 6 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Tarot (tous les mardis)	17H30	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE LES BAINS	IUT	Don	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 04 91 18 87 90
PEYRUIS	Salle des fêtes	Activité	Atelier de prévention à Peyruis (Sénior)	14H-16H	☎ 04 92 33 21 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Salle Bruneteau	Culture	AFDC atelier conférence Holo Quantum	14H-17H30	☎ 07 75 73 41 77

MANOSQUE - Du 5 au 24 octobre 2026



**CONSOMMEZ DANS VOS
RESTAURANTS, BARS ET COMMERCE ADHÉRENTS,
ET TENTEZ DE GAGNER DES BONS D'ACHAT !**



MERCREDI 7 OCTOBRE

DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
Oraison	Le Château	Activité	Atelier : Carpaccio de neurones	14H-16H	☎ 04 92 78 70 82
MOUSTIERS	Salle J-Marie Plume	Culture	Rencontres & échanges avec la Paroisse	18H30	☎ 09 53 70 65 67
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	Sortie	Théâtre - La Boule Enchantée	15H	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08

JEUDI 8 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses >23/12	14H30	☎ 06 85 74 21 16
GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : gestion de la douleur	16H-17H	☎ 06 74 75 61 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	Culture	Conférence - Traces d'enfants	18H-19H30	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Galérie Félicie	Culture	Spectacle Quand le Coq Chanta	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Théâtre J-le-Bleu	Concert	Stephan Eicher, Poussière d'Or	20H30	☎ 04 92 70 35 21

VENDREDI 9 OCTOBRE

MANOSQUE	Cinéma CGR	Sortie	Ciné débat - Theme Don moelle Osseuse	18H	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier : Bouger pour garder mon équilibre	16H-17H	☎ 04 92 36 21 46
Oraison	Lac Buissonnades	Activité	Balade méditative	18H-19H	☎ 06 17 60 81 54
MÉZEL	...	Activité	Atelier d'écriture & marionnette et senteurs	10H30-12H	☎ 04 92 89 09 22
Oraison	Salle de l'Eden	Théâtre	Atelier Théâtre en Anglais	18H30	☎ 06 46 24 06 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle Mistral	Concert	Automne Musical «Du baroque aux étoiles»	18H30	☎ 06 87 73 54 74
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Club des lecteurs	17H	☎ 04 92 70 50 69
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Concert	Les Brimborios	19H	☎ 06 78 66 52 42
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Théâtre	Les Gros Patinent Bien	20H30	☎ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Théâtre	Notre Âme Commune. Et quoi ? Il faut bien vivre !	20H30	☎ 04 92 64 27 34
MOUSTIERS	Vénasclé	Nature	W-E étoilé #1 du Verdon au Gîte de Vénasclé >11/10	...	☎ 06 22 08 76 76
MANE	Salagon	Sortie	Stage de chants sacrés Géorgiens >11/10	10H-17H00	☎ 04 92 75 70 50

SAMEDI 10 OCTOBRE

MANOSQUE	La Capsule-MJC	Activité	Repair Café	11H-17H	☎ ...
SAINTE TULLE	Theatre H Fluchère	Théâtre	Le clan	17H30	☎ 06 45 16 91 61
SAINTE TULLE	Theatre H Fluchère	Théâtre	Projection privée	20H30	☎ 06 45 16 91 61

SAMEDI 10 OCTOBRE

FORCALQUIER	Médiathèque	Activité	Apprendre à créer sur Canva	10H-12H	☎ 04 92 75 72 41
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre La Marelle	Activité	Atelier Brain Ball	10H-11H15	☎ 06 13 13 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Atelier d'écriture avec Jacques Cartier	9H30-12H	☎ 04 92 70 50 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle Giono	Culture	Automne Musical 11ème édition -Film « En fanfare »	18H	☎ 06 87 73 54 74
MOUSTIERS	Maison du Parc	Nature	Explorer le monde des chauves-souris	16H30	☎ 06 18 85 49 22
MANOSQUE	Centre G. Giono	Culture	Les jardins de Jean Giono	14H30	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Concert	Musiques à Pauline avec Crystal musette	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	Sortie	Stage de chants sacrés Géorgiens >11/10	10H-17H00	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
AIGLUN	Pôle R Moutet	Sortie	Spectacle de Flamenco	20H30	☎ 04 92 34 62 37
ESPARRON-DE-V	...	Activité	Stage photo nature	8H30-17H	☎ 04 92 74 68 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Oraison	...	Sortie	Fête de l'amande	Journée	☎ 04 92 78 60 80
SAINTE TULLE	Theatre H Fluchère	Théâtre	Instants Regianni	18H-19H20	☎ 06 45 16 91 61

FÊTE DE L'AMANDE | 19^e édition



ORAISON

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

DIMANCHE 11 OCTOBRE (suite)

MANE	Salagon	Loisirs	Stage de chants sacrés Géorgiens	10H-15H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Église	Musique	Concert des étudiants de la Master-class	18H	☎ 06 87 73 54 74
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
LES MÉES	Église	Concert	Choeur dép 04 et ensemble baroque ARCADIA	17H	☎ 06 40 31 41 74
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Fables de La Fontaine	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
STE TULLE	Parc Max Trouche	Sport	Octobre Rose : Foulée Tullésaine et théâtre	Dès 13h30	☎ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Boulodrome Cvert	Brocante	Vide greniers	7H30	☎ 06 71 75 36 19
REILLANNE	Salle des Fêtes	Théâtre	«Les esprits mènent l'enquête»	15H30	☎ 06 03 23 16 44

LUNDI 12 OCTOBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	Activité	Atelier danse adaptée, spécial seniors	9H30	☎ 04 92 36 21 46
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
ORAISON	Lac Buissonnades	Activité	Balades méditatives	18H-19H30	☎ 06 17 60 81 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08

MARDI 13 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses >23/12	14H30	☎ 06 85 74 21 16
PEYRUIS	Salle des fêtes	Activité	Atelier de prévention à Peyruis (Sénior)	14H-16H	☎ 04 92 33 21 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle Mistral	Musique	Concert Patrice Fontanarosa et ses amis	18H30	☎ 06 87 73 54 74
SISTERON	11 Av du stade	Activité	La ludo pour tous	16H30	☎ 06 70 76 96 00
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	Théâtre	L'Etrange Affaire Emilie Artois	20H30	☎ 04 92 70 35 21



MiLOME

PROVOCATEUR D'ENVIES // MEUBLES ET DÉCORATION

Et si votre intérieur
vous ressemblait
vraiment ?

CONSEIL DÉCO À DOMICILE GRATUIT*

AMENAGER • HARMONISER • PERSONNALISER



MiLOME MANOSQUE
261, avenue Frédéric Mistral
04100 Manosque



@milome_manosque

Confiez-nous votre intérieur

* Voir conditions en magasin.

MERCREDI 14 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Scrabble	14H-16H	☎ 06 37 18 20 99
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
MOUSTIERS	Salle J-Marie Plume	Culture	Rencontres & échanges avec la Paroisse	18H30	☎ 09 53 70 65 67
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	Musique	Chants polyphoniques - Pulsatilla	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10
ORAISON	Médiathèque	Culture	Les lectures du château	15H30-16H	☎ ...
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
FORCALQUIER	Médiathèque	Culture	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	☎ 04 92 75 72 41
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50

JEUDI 15 OCTOBRE

VOLX	Espace Simone Veil	Loisirs	Tarot (tous les jeudis)	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : stress et lâcher-prise	16H-17H	☎ 06 74 75 61 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Concert	A Vuciata	17H30-19H	☎ 06 88 58 52 65
DIGNE-LES-BAINS	Diniapolis	Activité	Entr'elles : J'apprends à pitcher mon activité !	9H-12H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Hugo à Gogo	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50



Anticipez le froid,
améliorez votre confort.

Volets PVC ou aluminium,
manuels, électriques
ou radio, préparez votre
maison pour l'hiver
et choisissez le confort
qui vous ressemble.

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

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

PRIX DIRECT USINE COMPAREZ, VOUS VERREZ !

VENDREDI 16 OCTOBRE

VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Culture	Des Livres & Vous	9H-15H	☎ 06 88 52 99 46
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Soirée découverte	21H-00H	☎ 04 92 76 69 69
VOLX	Foyer rural	Théâtre	Venise sous la neige	20H30	☎ 06 45 16 91 61
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
QUISON	Musée Préhistoire	Confér.	Conférence : Percer le silence des parois	18H -20H	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle Mistral	Concert	Automne Musical 11ème édition	18H30	☎ 06 87 73 54 74
MOUSTIERS	Le Mouton Noir	Musique	Samuel Covel Duo en concert	19H	☎ 06 78 66 52 42
DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Sortie	Spectacle - Bénédicte Bousquet «Hors Classe»	20H30	☎ 04 92 30 87 10

SAMEDI 17 OCTOBRE

QUINSON	Salle Polyvalente	Théâtre	«SOSIES»	18H-20H	☎ 06 80 22 33 32
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
VOLX	Foyer rural	Théâtre	Embrasse ta mère	20H30	☎ 06 45 16 91 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Culture	Des Livres & Vous > 18/10	...	☎ 06 88 52 99 46
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Culture	Café parents	10H-12H	☎ 04 92 70 50 69
BANON	Librairie Le Bleuët	Culture	« Cartel Nord - plongée dans la nouvelle ère...	11H-13H	☎ 04 92 73 25 85
SISTERON	Zone Commerciale	Sortie	Cirque Saltobanco > 02/11	...	☎ 06 59 50 57 29
MANOSQUE	6 R de la brasserie	Culture	Contes et cuisine	15H-17H	☎ 07 68 57 56 11
LES MÉES	Maison des assos	Culture	Quand tout vacille, retrouver sa souveraineté...	15H	☎ 06 08 94 17 96
FORCALQUIER	Espace Culturel	Sortie	Spectacle: Zize Du Panier	20H30	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	Concert	Maïa / LouDassi	21H	☎ 04 92 72 19 70




SAISON MUSICALE
OCTOBRE
DÉCEMBRE
2026

CONCERT À LA CAPSULE

1 Pl. de Leinfelden
04100 Manosque

Samedi 17 octobre | 21h

Infos : www.mjc-manosque.com - Réservez vos places en ligne




AGENDA agenda

MARDI 20 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir promgramme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Sortie	Visite de l'Observatoire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
PEYRUIS	Salle des fêtes	Activité	Atelier de prévention à Peyruis (Sénior)	14H-16H	☎ 04 92 33 21 00
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
LES MÉES	Maison des asso	Activité	Atelier Parents d'ados (ou en devenir)	18H-20H	☎ 06 15 35 14 91
MISON	Lac de Mison	Activité	Init. pêche : pêche des carnassiers en float tube	...	☎ 06 78 88 63 25
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	Conte	"Petits frissons", par Chloé Gabrielli	16H30-17H	☎ 07 68 57 56 11
ORAISON	Salle Bruneteau	Activité	AFDC Atelier Sophrologie	14H-17H	☎ 07 75 73 41 77
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

MERCREDI 21 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir promgramme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Sortie	Visite de l'Observatoire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Scrabble	14H-16H	☎ 06 37 18 20 99
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Musée municipal	Culture	Les vacances au musée : Thierry Agullo	14H-16H	☎ 06 64 27 21 96
LA BRILLANNE	...	Enfants	Oh! Le festival culturel des tout-petits	...	☎ 04 92 70 34 00
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

JEUDI 22 OCTOBRE

QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Résidence ODALYS	Activité	Thés dansants, musette et toutes danses >23/12	14H30	☎ 06 85 74 21 16
GRÉOUX-LES-BAINS	148 Ch H du Plan	Activité	Sophrologie : développer la confiance en soi	16H-17H	☎ 06 74 75 61 26
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir porgamme complet Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69

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



JEUDI 22 OCTOBRE (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Enfant	BB lecteur	9H30	☎ 04 92 70 50 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Spectacle Frères d'Âme	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
FORCALQUIER	Musée municipal	Culture	Les vacances au musée : mission aquarelle !	14H-16H	☎ 06 64 27 21 96
ROUMOULES	...	Enfants	Oh! Le festival culturel des tout-petits	...	☎ 04 92 70 34 00
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

VENDREDI 23 OCTOBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
ROUMOULES	...	Enfants	Oh! Le festival culturel des tout-petits	...	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Sortie	Foire aux santons 32 ^e édition >01/11/2026	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Sortie	Les Soirées de l'Etoile Lâcher de fadas	21H-22H30	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Musée municipal	Culture	Les vacances au musée	14H-16H	☎ 06 64 27 21 96
SAINT-MARTIN-DE-B	...	Enfants	Oh! Le festival culturel des tout-petits	...	☎ 04 92 70 34 00
BANON	La Bugadière	Culture	Renc. avec le leader de la tribu Shuar d'Amazonie	17H30	☎ ...
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Don	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
VOLX	Espace Simone Veil	Activité	Scrabble	18H-20H	☎ 06 37 18 20 99
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

SAMEDI 24 OCTOBRE

VOLX	...	Enfants	Oh! Le festival culturel des tout-petits	...	☎ 04 92 70 34 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert	un hommage symphonique à Daniel Balavoine	20H30	☎ 04 92 31 15 21
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
RIEZ	Cathédrale	Musique	Festival de Chorales	17H	☎ 06 19 30 20 92
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Sortie	Foire aux santons 32 ^e édition >01/11/2026	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
2026

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

VENDREDI 23 OCTOBRE
À 21H

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

PAYS MANOSQUE
TOURISME & CONGRÈS
Hauts-Alpes

LÂCHER DE FADAS

Comédie de Jean Jaque

De Pagnol à Spider-Man en passant par l'OM, un spectacle où tout dérape... pour le meilleur et pour le rire !

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

SAMEDI 24 OCTOBRE (suite)

RIEZ	Salle des fêtes	<i>Théâtre</i>	Macbeth on the beach	18H-19H30	☎ 06 12 97 50 89
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	<i>Activité</i>	Voir programme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre La Marelle	<i>Activité</i>	Atelier Brain Ball	10H-11H15	☎ 06 13 13 65 52
MANE	Salagon	<i>Activité</i>	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

DIMANCHE 25 OCTOBRE

ESPARRON DE V	Corniche des Aires	<i>Sortie</i>	Fête de la courge	Journée	☎ 06 64 46 09 09
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	<i>Jeunesse</i>	Voir programme sur site centre Astro	14H30	☎ 04 92 76 69 69
MOUSTIERS	Salle J-Marie Plume	<i>Culture</i>	Rencontres & échanges avec la Paroisse	18H30	☎ 09 53 70 65 67
MANE	Salagon	<i>Activité</i>	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	<i>Théâtre</i>	Spectacle Fables de La Fontaine	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
QUINSON	Musée de Préhistoire	<i>Sortie</i>	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	<i>Musique</i>	Concert Missa Monica	18H30	☎ 04 92 75 70 50
SISTERON	Parking du Super U	<i>Brocante</i>	Vide greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15

LUNDI 26 OCTOBRE

QUINSON	Musée de Préhistoire	<i>Sortie</i>	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	<i>Sortie</i>	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	<i>Activité</i>	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

MARDI 27 OCTOBRE

ORAISON	Salle de l'Eden	<i>Don</i>	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	<i>Activité</i>	Voir programme site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	<i>Sortie</i>	Visite de l'Observatoire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	<i>Sortie</i>	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	<i>Activité</i>	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée de Préhistoire	<i>Sortie</i>	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59





24 Quines !
4 Cartons Pleins !

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

PLACES LIMITÉES !

FLASHER POUR RÉSERVER



SALLE OSCO MANOSCO

8 NOV 2026

OUVERTURE À 12H30

DÉBUT LOTO : 14H30
Restauration et buvette sur place

1 séjour de rêve
d'une valeur de 2000€

1 iPhone 18 Pro

1 PS5

1 Vélo électrique

DESIGN : Créaphiz
CRÉATION GRAPHIQUE
www.creaphiz.com

CA
PROVENCE
CÔTE D'AZUR

L'INTÉGRALITÉ DES BÉNÉFICES EST REVERSÉE POUR DES ŒUVRES

MERCREDI 28 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Sortie	Visite de l'Observatoire	16H-17H	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	Musique	Les concerts du mercredi - Trio Hestia	18H30-20H	☎ 06 87 73 54 74
FORCALQUIER	Musée municipal	Activité	Les vacances au musée : crée ton photophore	14H-16H	☎ 06 64 27 21 96
DIGNE LES BAINS	Mairie	Don	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 04 91 18 87 90
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
MANE	Salagon	Sortie	Les mercredis de la découverte de Salagon	10H30-11h30	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59

JEUDI 29 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	Journée	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	Théâtre	Le Misanthrope de Molière	18H-19H	☎ 07 86 25 76 94
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	Musée municipal	Activité	Les vacances au musée : à vos masques	14H-16H	☎ 06 64 27 21 96
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Sortie	Foire aux santons 32 ^e édition >01/11/2026	14H-18H	☎ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59

DU 26 AU 31 OCTOBRE



GRANDE FÊTE DE LA COURGE

20%

de remise immédiate sur
toutes nos variétés

VENDREDI 30 OCTOBRE

SISTERON	Place de la Mairie	Sport	Sisteron Halloween Urban Race	19H-23H50	☎ 06 80 88 09 21
ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	journée	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose >31/10/2026	...	☎ 04 92 78 01 08
MOUSTIERS	Le Mouton Noir	Musique	Golden Groove en concert au Mouton Noir	19H	☎ 06 78 66 52 42
MANOSQUE	Centre ville	Sortie	Manosque Halloween Festival : ateliers...	Journée	☎ ...
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50

SAMEDI 31 OCTOBRE

ST-MICHEL-L'OBS	Centre Astro	Activité	Voir programme complet site Centre Astro	journée	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Divers Lieux	Sortie	Gréoux en Rose	...	☎ 04 92 78 01 08
FORCALQUIER	...	Sortie	Halloween 2026	...	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Sortie	Halloween à la médiathèque	15H-17H	☎ 04 92 70 50 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Salle des fêtes	Activité	Repair Café à Château-Arnoux	14H-17H	☎ ...
REILLANNE	Salle des fêtes	Activité	Resserrons le lien par le jeu	15H30	☎ ...
MANOSQUE	Centre ville	Sortie	Grande parade Halloween	18H00	☎ ...
QUINSON	Musée de Préhistoire	Sortie	Vac. d'Aut. à la Préhistoire : Ateliers, anim., visites	10H-18H	☎ 04 92 74 09 59
MANE	Salagon	Activité	Course d'orientation dans les jardins >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50



LE CLUB ALPIN FRANÇAIS DURANCE LUBÉRON MANOSQUE FÊTE SES 40 ANS !

Depuis 40 ans, le Club Alpin Français Durance Luberon partage avec petits et grands les plaisirs de l'escalade et de la montagne. Entre école d'escalade, compétition et sorties en montagne, le club poursuit son aventure avec de beaux projets pour l'avenir.

MANOSQUE



40 ANS... ET TOUJOURS PLUS HAUT !

Depuis 1986, le CAF initie **petits et grands au plaisir de l'escalade et aux joies de la montagne** avec pour objectif la pratique des activités en autonomie et toute sécurité.

Rattaché à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne FFCAM, le club compte **250 adhérents dont 80 enfants qui pratiquent escalade en salle et en falaise, ski de randonnée, escalade sur glace, et canyoning.**

Un peu d'histoire...

À l'origine intégré au club manosquin des Amis de la Nature, les pratiquants de l'escalade et de randonnée à skis de plus en plus nombreux ont décidé **en 1985 de créer une sous-section du Club Alpin Français à Manosque.**

10 ans après, devant le nombre d'adhérents sans cesse croissant **le Club Alpin Français Durance Luberon a été créé en 1995.** Le club a alors activement participé à l'aménagement de la salle de bloc sous la piscine de la Rochette pour mettre en place son **école d'escalade qui accueille depuis 80 enfants de 4 à 17 ans toutes les semaines.**

Clément, moniteur breveté d'état, anime les séances **toutes les journées du mercredi, du samedi et le jeudi soir**, et quand les beaux jours arrivent **quelques groupes vont s'entraîner sur les falaises de Volx.**

Une **section compétition de 7 grimpeurs** fait rayonner le club dans toute la région avec des résultats honorables. Au championnat départemental de bloc des Alpes-de-haute-Provence 2026 dans la salle «Digne à bloc» à Digne-les-bains, **le club a fait une belle 10^e place en U17 femme et une 5^e en U19 homme.** Clément a lui aussi prouvé ses talents lors de ce championnat en décrochant la **première place de la catégorie vétérans hommes.**

A regret le club n'a plus l'autorisation d'utiliser le mur d'escalade du lycée international qui fait défaut au regard du nombre de participants.



Forum des associations, Manosque 5 septembre 2026

DES MURS AUX SOMMETS, L'AVENTURE CONTINUE

Le club renouvelle régulièrement les voies d'escalade des murs et de la salle de bloc pour le plaisir de ses adhérents et des scolaires qui pratiquent également sur ces installations. **Une fois par semaine, Vincent accueille des adultes en situation de handicap à la salle de bloc pour une pratique de l'escalade digne des jeux paralympiques.**

DES SOMMETS AUX PROJETS D'AVENIR

Les initiateurs du club, brevetés par la Fédération, emmènent les adhérents sur **les sommets, les cascades ou dans les canyons des Alpes du Sud** avec leurs skis, piolets et crampons ou combinaisons de néoprène. A titre d'exemple, en mars dernier, **une quinzaine de skieurs de randonnée ont atteint le pic de Bure en passant par la traversée héroïque, chorum bien connu du Dévoluy, un grand souvenir !**

Après une participation remarquable au forum des associations avec **la présence d'un mur d'escalade de 8m de haut pris d'assaut**, le club organise une **soirée anniversaire le 9 octobre au château Rousset** pour fêter avec tous les adhérents, jeunes, adultes et leurs familles, ce déjà beau parcours mais aussi pour **se projeter dans les projets d'avenir des 40 prochaines années !**

En particulier, face à la saturation et l'obsolescence de la vieille salle de bloc de la Rochette, le club attend avec impatience la nouvelle salle de bloc, promis par la mairie qui, d'ici trois ans, devrait voir le jour dans une halle couverte des sports urbains à la Ponsonne et **permettra d'accueillir encore plus de jeunes et adultes toujours plus nombreux à vouloir rejoindre le club.**



**CLUB ALPIN FRANÇAIS
DURANCE LUBÉRON MANOSQUE**

<https://durance-luberon.ffcam.fr>

Maison des Associations

Parc de la Rochette - 04100 Manosque

L'EP MANOSQUE HANDBALL LANCE SA SAISON SUR TOUS LES FRONTS !



Entre découverte de la Pré nationale pour les féminines, rentrée prometteuse au Forum des associations, nouvelle arrivée dans l'encadrement et célébration des 60 ans du club, l'EP Manosque Handball démarre cette nouvelle saison avec ambition, énergie et de nombreux projets.

MANOSQUE



1^{ère} rencontre à domicile pour les féminines

UNE PREMIÈRE ENCOURAGEANTE POUR LES FÉMININES EN PRÉ NATIONALE

Pour leur premier match à domicile en Pré nationale, les féminines ont découvert le samedi 5 septembre les exigences de leur nouveau championnat après leur accession à ce niveau. Pour cette première rencontre, **elles recevaient Arles**, une équipe qui avait manqué la montée la saison dernière pour seulement un but. Le défi était donc de taille pour l'équipe, d'autant que le groupe n'était pas au complet pour cette première sortie. Malgré cela, **les filles ont réalisé une prestation encourageante**. Elles ont **longtemps réussi à rivaliser avec leurs adversaires** et à vingt minutes de la fin, les deux équipes étaient toujours au coude-à-coude avec seulement un but de retard.

Malheureusement, la fin de rencontre a été plus compliquée. À ce niveau de compétition les petites erreurs se paient cash. Les erreurs individuelles, quelques précipitations dans les choix et un manque de maîtrise dans certaines situations ont permis à Arles de prendre progressivement le large.

Les visiteuses s'imposent finalement 34 à 26, cet écart qui ne reflète pas forcément les bonnes choses montrées par l'équipe pendant une grande partie de la rencontre. Il y a donc du positif à retenir de cette première sortie. **Les joueuses ont montré qu'elles étaient capables de rivaliser avec une équipe expérimentée et habituée à évoluer à ce niveau.**

Cette première rencontre doit surtout servir de référence pour la suite. Dans un championnat de Prénationale à 11 équipes la régularité sera le maître-mot pour parvenir à atteindre l'objectif de l'équipe : **le maintien**.

*« Cette régularité devra également se retrouver dans le travail quotidien. Nous attendons notamment davantage de présence et d'investissement aux entraînements, indispensables pour progresser collectivement, **créer des automatismes et être capables de maintenir notre niveau de jeu pendant 60 minutes**. La Prénationale représente un nouveau défi pour notre groupe. **Cette première rencontre a montré que nous avons les capacités pour rivaliser**. Il faut maintenant apprendre à mieux gérer les moments difficiles, **réduire nos erreurs et gagner en constance**. La saison est lancée. À nous de continuer à travailler ensemble pour relever le défi du maintien. »*

Cédric Girault entraîneur de l'équipe pré-nationale féminine

ISABELLE THERET - NOUVELLE ARRIVÉE AU CLUB

Une nouvelle arrivée au club en la personne de **Isabelle Theret qui s'occupera des seniors garçons**. Isabelle n'est pas une inconnue dans le monde du handball. **Joueuse de haut niveau** titulaire d'un brevet d'état, entraîneur à Manosque pendant plusieurs années, **elle saura amener son expérience aux jeunes joueurs**.

UN FORUM DES ASSOCIATIONS TRÈS PROMETTEUR

Le club était bien présent au Forum des associations, le samedi 5 septembre au parc de la Rochette à Manosque. **Le stand de l'EP Manosque Handball a attiré de nombreux visiteurs tout au long de la journée.** Petits et grands, **une centaine de personnes se sont montrées particulièrement intéressées à l'idée de rejoindre le club.** Sous un beau soleil, cette journée s'est donc révélée très positive et prometteuse avec **de nombreux contacts qui laissent présager une belle dynamique pour cette nouvelle saison.**

N'hésitez à venir essayer le handball !



Si vos enfants souhaitent rejoindre le club, aucun problème, bien au contraire ! Filles ou garçons, les joueurs et joueuses U9 et U11, quel que soit leur niveau, sont les bienvenus au sein du club.

► **Pour les filles U9**, les entraînements se déroulent le mercredi de 15h30 à 17h et le samedi de 10h45 à 12h15, au gymnase des Iscles à Manosque.

► **Pour les filles U11**, rendez-vous le mercredi de 15h à 16h30 à l'École Internationale et le samedi de 10h à 11h15 au gymnase des Iscles.

► **Pour les garçons U9**, les entraînements ont lieu le mercredi de 15h à 16h30 à l'École Internationale et le samedi de 10h à 11h15 au gymnase des Iscles.

► **Pour les garçons U11**, les entraînements se déroulent le mercredi de 15h30 à 17h et le samedi de 10h45 à 12h15 au gymnase des Iscles.

RETOUR SUR LES 60 ANS DU CLUB...

Nous vous l'avions annoncé dans nos précédentes éditions : **le club a fêté ses 60 bougies !** C'est donc **le samedi 29 août** que le parc de la Rochette s'est animé pour une journée placée sous le signe des souvenirs. Chacun jeune et moins jeune, a pu puiser dans les archives collectées par le club pour en découvrir un peu plus sur son histoire et sur ce club qui, depuis 60 ans, met à l'honneur ce sport d'équipe. **Le club et l'ensemble de ses membres remercient vivement la famille de Georges BORDA**, qui a mis à disposition des photos, des coupures de presse ou encore des carnets de vie, précieux témoignages de l'histoire du club depuis 1966.

Vous avez peut-être également pu assister à un tournoi sur herbe où jeunes et moins jeunes se sont affrontés dans la bonne humeur et la convivialité. Pour compléter cette journée certains ont participé à un concours de boules. Enfin, le tirage de la tombola, avec de nombreux lots à gagner, dont un vol en montgolfière, s'est déroulé lui aussi dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le club EP Manosque Handball remercie la municipalité, le club de rugby ainsi que les Ets SIMC pour leur soutien.

Cette journée restera gravée dans l'histoire du club !



STAGE HANDBALL MULTISPORT

Du **26 au 30 octobre**, pendant les vacances scolaires, le club organise **un stage d'une semaine pour découvrir le handball**, destiné aux enfants nés entre 2012 et 2016. Au programme : **du handball, bien sûr, mais aussi du laser game, une séance de cinéma ...** pour passer une semaine sportive et conviviale !

C'est le moment de s'inscrire !
Infos par téléphone au 06 3502 68 39
ou par mail jo.avenengo04@gmail.com



MANOSQUE HANDBALL

www.manosquehandball.fr

Bureau - secrét. :

6304002@sud.ffhandball.net

Président : 6304002@sud.ffhandball.net

Tél. 06 35 02 68 39

Facebook : Manosque Handball

Instagram : @manosquehandball

L'EPM ATHLÉTISME : LES TRAILERS À L'ASSAUT DES SENTIERS



MANOSQUE

Après une belle saison estivale, les athlètes de l'EPM Athlétisme ont continué à faire parler d'eux sur les sentiers de la région. Entre grands rendez-vous du trail, parcours exigeants et podiums, les coureurs manosquins n'ont pas ménagé leurs efforts !



UTCAM : UN DÉFI ENTRE MER ET MONTAGNE

Du 3 au 5 juillet, l'équipe de l'EPM Athlétisme s'est rendue dans les Alpes-Maritimes pour participer à l'UTCAM, l'un des grands rendez-vous du trail français. Avec **sept courses au programme** l'épreuve propose des **parcours particulièrement exigeants** à travers les magnifiques paysages azuréens, entre mer et montagne.

Bravo à toute la team EPM Manosque Athlétisme, venue relever ce beau défi, ainsi qu'à celles et ceux qui ont assuré l'assistance et le soutien des coureurs tout au long de l'épreuve.

PAULINE ENCORE SUR LE PODIUM !

Direction les Alpes-de-Haute-Provence pour le **Trail Hyèges Verdon**, au départ du village de Hyèges. Les parcours traversent les massifs du Haut Verdon avec notamment le col des Robines, la rivière de l'Asse et enfin le village de Moriez. Une nouvelle fois, **Pauline s'est illustrée sur le 45 km**, en réalisant une très belle performance. Une habituée des podiums qui confirme une fois encore sa **régularité et son excellent niveau sur les longues distances**.



VARS MOUNTAIN TRAIL : ENCORE DES PODIUMS

Le **Vars Mountain Trail** proposait plusieurs défis aux amateurs de dénivelé : **25 km et 1 400 m de D+** avec cinq cols au programme, **10 km et 400 m de D+** pour la Foulée du Château ou encore le **KV de la Mayt avec ses 3,7 km et 930 m de D+**.

L'EPM était une nouvelle fois bien représenté avec **Fanny, Clément, Fédé et Yo**. Bravo à tous les quatre pour leur engagement sur ces parcours particulièrement exigeants, avec un nouveau **podium pour Fanny et un autre pour Yo**, décidément très régulier sur les marches !

Une belle dynamique pour l'EPM Athlétisme dont **les coureurs continuent de porter haut les couleurs du club sur les sentiers de la région et au-delà**.



EPM ATHLÉTISME

manosque.athletisme@gmail.com

Tél. 06 25 16 36 31 | www.manosque.athle.com

Suivez le club sur : **facebook : EPManosque Athlétisme**

Instagram : manosque_athletisme

LA RECETTE DE SAISON

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET OEUF COCOTTE


4 personnes


80 minutes

Ingédients

de chez Couleurs Paysannes

5 petits potimarrons

4 oeufs

10 cl d'huile d'olive

500ml de lait

Ciboulette

de la maison ou du commerce

1 pincée de curry

30 cl de bouillon de légumes

Sel, poivre du moulin

Préparation

Lavez les potimarrons. Coupez les talons et les chapeaux (2-3 cm). Videz 4 potimarrons et réservez la chair. Huilez les coques et réservez.

Coupez le 5^e potimarron en deux, videz-le puis coupez toute la chair en cubes. Faites cuire à couvert avec l'huile d'olive, sel et curry. Ajoutez le lait et le bouillon, puis laissez mijoter 20 min.

Préchauffez le four à 150°C.

Mixez le velouté, salez et poivrez. Répartissez-le dans les 4 coques, ajoutez un œuf au centre de chacune et enfournez 10 min, jusqu'à cuisson du blanc.

Servez avec la ciboulette, puis refermez avec les chapeaux.

+ de recettes



**Couleurs
Paysannes**
Nos terroirs, entre vos mains

3 MAGASINS • 100 PRODUCTEURS • 4 000 RÉFÉRENCES

Valensole • Manosque • Venelles

HOROSCOPE



BÉLIER

21/03 > 20/04

Difficile de rester concentré sur tous les dossiers que vous avez à traiter. Il vous faudra toutefois rester zen et veiller à faire un peu de médiation pour garder l'harmonie en famille.



TAUREAU

21/04 > 21/05

Après un mois de septembre stressant, vous retrouvez enfin vos marques, votre petite vie tranquille, celle qui permet de réaliser tous vos projets, car ceux-ci, malgré les apparences, sont nombreux.



GÉMEUX

22/05 > 21/06

De nouveaux projets verront le jour et cela est pour vous plus que nécessaire, voire vital. Les objectifs se concrétiseront prochainement, alors un peu de sport pour libérer l'esprit serait plus que judicieux.



CANCER

22/06 > 22/07

Si vous pensiez tout retrouver, il n'en sera rien, car tout autour de vous a changé et vous aussi, par la force des choses. Vos idéaux de bonheur ne sont plus les mêmes et vous envisagez un nouvel avenir.



LION

23/07 > 23/08

Un été quelque peu compliqué laisse supposer un automne chargé en événements. C'est avec la tête froide que vous envisagez l'avenir. Il en est terminé des décisions hâtives, la vie autour de vous ne vous le permet plus.



VIERGE

24/08 > 22/09

Quand vient la fin de l'été, vous réfléchissez aux perspectives de votre avenir et celui de la famille. Est-ce le ras-le-bol automnal ou tout simplement le besoin de quitter cette routine qui vous enferme tous les jours un peu plus ?



BALANCE

23/09 > 23/10

Demandez autour de vous ce qu'ils pensent vraiment de vous et de votre caractère trop souvent changeant, je vous promets de nombreuses surprises. Surtout, ne vous cantonnez pas aux seuls membres de votre famille, il en est de même au sein de votre équipe professionnelle.



SCORPION

24/10 > 22/11

Faites dès maintenant un peu de régime, car votre métabolisme n'est pas au mieux de sa forme. Arrêtez, si vous le pouvez, de ressasser le passé : celui-ci est dépassé et vous fait tourner le dos à votre chance d'un nouvel avenir.



SAGITTAIRE

23/11 > 21/12

Besoin de tendresse et d'amour, vous si souvent solitaire, là, vous avez besoin de l'autre et l'autre vous le rend bien. De nouveaux projets avec votre moitié d'orange verront enfin le jour.



CAPRICORNE

22/12 > 20/01

C'est reparti, une nouvelle proposition vous conduit à prendre professionnellement de nouvelles directives. Un déménagement peut être subitement envisageable. Même si la maisonnée râle, elle vous suivra.



VERSEAU

21/01 > 18/02

Avoir envie de liberté, de besoin d'évasion, voilà une fois de plus quelque chose qui vous ressemble et, chez vous comme au sein de votre activité, il vous retrouve, et cela laisse entrevoir un nouveau départ.



POISSONS

19/02 > 20/03

Oubliez la table, car cela devient presque un défaut pour ceux qui vous entourent : vous ne pensez plus qu'à manger et ce nouveau comportement laisse supposer un dérèglement. Consultez votre médecin.

32^{ème} FOIRE AUX SANTONS

Gréoux-les-Bains

Du 23
octobre
au 1^{er}
novembre
2026

CENTRE DE
CONGRÈS
L'ÉTOILE

De 14h à 18h

Découvrez le programme
détaillé en flashant
ce QR code



Conception : FJB design Impression : Evénia 75016 Paris L-D-24-3818 (licence 2) et L-D-24-3870 (licence 3) et L-D-24-3871 (licence 1)

