#207 • NOVEMBRE 2026
www.mouv-in.com

GRATUIT

Alpes de Haute-Provence

MOUV'IN



Nattendez pas que le froid
arrive pour changer vos fenêtres...

ADP FERMETURES
FABRICANT - INSTALLATEUR REGIONAL

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

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

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

TEAM GRÉOUX BIKE

VERDON des collines

RANDO VTT, PÉDESTRE

RANDOS D'OR



MERCREDI
11
NOVEMBRE
2026

GRÉOUX-LES-BAINS

NOUVEAU PARCOURS GPS EXPERT

PAYS DE MANOSQUE
TOURISME & CONGRÈS
Hautement Provence

INFOS ET RÉSERVATION :

06.95.67.12.97 OU 04.92.78.01.08

GRÉOUX-LES-BAINS

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

irresistible ALPES DE HAUTE PROVENCE

AGENCE NATIONALE DU SPORT

ALPES DE HAUTE PROVENCE LE DÉPARTEMENT

VAR LE DÉPARTEMENT

AXOCOM Radiocommunications

EPHREM MANUFACTURE DE FOURS À BOIS

CALA. MANGER BOIRE

BACHELAS BIKE SHOP

RÔTISSERIE La Maison GRÉOUX-LES-BAINS

PROVENCE VERDON VTT

LA PIZZA DE Manosque

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 - FREEPIK

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

édito

#207 • Novembre 2026

Mine de rien, on file tout droit vers la fin de l'année… Cela peut paraître encore loin, mais elle va vite arriver ! Dès ce mois de novembre, on commence déjà à se mettre dans l'ambiance festive et chaleureuse de Noël. Pour anticiper vos emplettes, rien de tel que de prendre le temps de flâner sur les premiers marchés de Noël. À Montfuron, il se déroulera le 15 novembre. Je ne veux pas tout vous dévoiler, mais le Père Noël fera une arrivée… hors du commun ! À Sainte-Tulle, c'est le dimanche 29 novembre que le marché de Noël se tiendra. Pour se réchauffer et passer de bons moments, rendez-vous à partir du 13 novembre à Gréoux-les-Bains pour le Grand Bouillon, le festival des soupes. Ce sera l'occasion de déguster de succulentes préparations. Toujours du côté des événements, novembre fait la part belle à la culture, avec entre autres, le Festival de la Lorgnette à Pierrevert. La Journée de la BD, à Puimoisson, le 29 novembre, sera l'occasion de rencontrer des auteurs. Durant quatre jours, des compagnies de théâtre amateur montent sur les planches.

Pour les fans de jeux, ne manquez pas le Festival du Jeu à Gréoux-les-Bains ! Les 28 et 29 novembre, l'association Ludodcaro vous attend pour jouer, découvrir de nouveaux jeux et passer un bon moment en famille ou entre amis. Si vous êtes plutôt sportif, alors vous allez être servi ! Ne passez pas à côté de la Verdon des Collines. Ses parcours en trèfle font toute sa particularité… Pour les amateurs de trail, lancez-vous le défi de participer au Trail des Collines de Giono. En novembre, ne manquez pas les offres exceptionnelles de nos commerçants à l'occasion du Black Month. Ce serait dommage de passer à côté de bonnes affaires ! Notez aussi dès à présent, les dates à retenir pour le mois prochain dans vos agendas. Le Salon Arts et Gourmandises se tiendra les 5 et 6 décembre à Manosque, et le Rallye VTT de Noël aura lieu le 13 décembre.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous donne rendez-vous début décembre pour le dernier numéro de l'année 2026…..

Sophie Guiou

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



CINÉMA

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

CGR CINEMAS MANOSQUE

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

SORTIE LE 4 NOVEMBRE



L'Affaire Marie-Claire

Novembre 1972. Au tribunal de Bobigny, un procès hors norme secoue la France entière. Marie-Claire Chevalier, 16 ans, est accusée d'avoir avorté illégalement. À la barre, sa mère et toutes les femmes qui l'ont aidée. Leur avocate, Gisèle Halimi, fait un pari fou, insensé : elle leur demande de ne pas plaider coupable. Gisèle va faire ce qui n'a jamais été fait auparavant, elle va accuser et attaquer la loi, au risque de tout perdre.



Godzilla Minus Zero

Japon après la Seconde Guerre mondiale, Shikishima Koichi, un ancien pilote kamikaze survit à une rencontre avec Godzilla et souffre de symptômes de stress post-traumatique. Lorsque la créature réapparaît des années plus tard, un groupe de soldats et de vétérans doit s'unir pour vaincre le monstre avant qu'il ne puisse détruire le Japon.

SORTIE LE 11 NOVEMBRE



The Good Boy

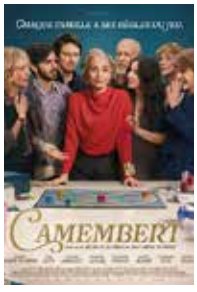
Tommy, jeune délinquant insouciant et impulsif naviguant entre fêtes alcoolisées et violences incontrôlables, se réveille un matin enchaîné dans la cave d'une maison. Il est à la merci de ses occupants, une étrange famille qui s'est donnée pour mission de le remettre dans le droit chemin. Quel qu'en soit le prix.



Infirmary

Un gardien a disparu lors de sa première nuit dans un ancien hôpital psychiatrique. Les images de vidéosurveillance montrent des incidents inexplicables qui continuent de déconcerter les enquêteurs.

SORTIE LE 18 NOVEMBRE



Camembert

Stan, trentenaire d'origine modeste, rencontre pour la première fois la famille de sa petite amie Cléo. Il découvre alors la tradition familiale : à chaque anniversaire de France, l'impressionnante maîtresse de maison, on lance une partie de Trivial Pursuit ©…



Hunger Games : Lever de soleil sur la moisson

Alors que le jour se lève sur les 50e Hunger Games annuels, la peur s'empare des districts de Panem. Cette année, en l'honneur du Quarter Quell, deux fois plus de tributs seront tirés au sort. Dans le District 12, Haymitch Abernathy essaie de ne pas trop penser à ses chances. Tout ce qui lui importe est d'être avec la fille qu'il aime…

SORTIE LE 25 NOVEMBRE



Billie à la croisée des mondes

Adolescente impulsive et anticonformiste, Billie est tout le contraire d'Alice - sa mère - une femme prudente et réfléchie. Lorsque la jeune fille libère accidentellement des pouvoirs magiques qu'elle ignorait, elle se retrouve propulsée bien au-delà de son domicile, vers un royaume magique appelé Hexe où elle est accueillie par Madame Quill – une plume enchantée – et Elias Quire, un journal merveilleux…



Mon beau-père, ma belle-fille et moi

Un nouveau film de la franchise Mon beau-père et moi.

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

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

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

TENGU

A partir de 6 ans – moins de 30 minutes - 2 à 4 joueurs
À votre tour, piochez une carte pour déplacer un des 3 pions Yokai sur le plateau modulable (composé de 12 tuiles Forêt face cachée). En suivant les chemins, vous pouvez explorer une tuile encore cachée : si elle contient un jouet de la couleur du pion Yokai, révélez la tuile et gagnez le jeton correspondant ! Sinon, replacez la tuile face cachée et posez dessus un indice indiquant le type de jouet que vous avez vu. Il faudra revenir dessus avec le bon Yokai, en vous souvenant de la couleur (ou en la déduisant).



ENFANT

EXPERT

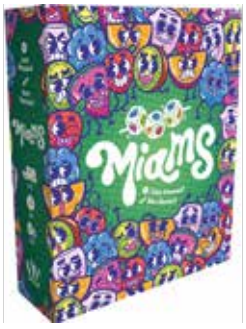


DEWAN

A partir de 10 ans – 30 minutes à 1 heure – 2 à 4 joueurs
Dewan est un jeu de placement rapide et compétitif pour 2 à 4 joueurs qui combine course, placement et stratégie. Pendant la partie, vous collectez des cartes Terrain et les utilisez pour placer stratégiquement vos camps sur le territoire. Utilisez au mieux le terrain et les ressources afin de satisfaire les exigences de vos tuiles Histoire. En cours de route, ramassez des baies et maîtrisez le feu pour gagner des points supplémentaires.

MIAMS

A partir de 10 ans – 30 minutes – 2 à 5 joueurs
Miams est un jeu à cocher dans lequel vous devrez atteindre 50 points avant vos adversaires, grâce à vos jets de dés, que vous combinerez agilement avec vos cartes pouvoirs !
Lancez les dés, et tentez de faire la meilleure combinaison possible ! Cochez une paire, un brelan, full, carré ou Miams selon le résultat obtenu et marquez vos points !
Une fois par tour, choisissez une carte pouvoir dans la rivière de cartes disponibles, pour améliorer votre jeu et pimper votre score !
Combotez vos cartes pour révéler tous leurs pouvoirs !



FAMILLE

INITIÉS



DUEL POUR CARDIA

A partir de 9 ans – Moins de 30 minutes – 2 joueurs
Duel pour Cardia est un jeu de cartes stratégique et rapide pour deux joueurs : choisissez judicieusement vos cartes pour vaincre votre adversaire.
En signe de gratitude pour sa libération, un puissant djinn créa la merveilleuse ville de Cardia. La légende raconte que celui qui vaincra les quatre factions et s'emparera de leurs puissants anneaux sigillaires régnera sur la ville.

LECTURE

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

ALLÉE LOUIS GARDIOL 04400 RIEZ • LIBRAIRIEJAUBERT@GMAIL.COM • 04 92 77 84 60
LIBRAIRIE JAUBERT
Les Allées Louis Gardio - 04400 - Riez
Tél. 04 92 77 84 60



LA GLAISE ET LE FEU

Ian Manook
Editions Albin Michel
Des carrières du Nord aux tranchées de la Première Guerre mondiale, deux amis d'enfance, deux familles rivales, un seul grand amour. 5 septembre 1881, gare de Charenton. Une effroyable catastrophe ferroviaire précipite le destin de trois jeunes gens. Albert, un communiste libertaire ; Edmond, fils de briquetier ambitieux, et Victoire, idéaliste italienne au tempérament de feu. Alors qu'Albert s'éveille à peine de son coma, il vit le premier drame de son existence d'adulte : Victoire a choisi Edmond. L'amour, l'amitié, la soif de réussite et une vengeance qui attend son heure. La boue des carrières picardes et les tumultes anarchistes parisiens, la bande à Bonnot et les prémices de la Grande Guerre, puis le chaos de 14-18 qui avale et recrache toutes les rancoeurs.
Une fresque magistrale. Une traversée de la grande Histoire à hauteur d'hommes et de femmes inoubliables.



LA VIE EST UNE GRANDE AVENTURE

Laurent Gounelle
Editions Mazarine
Elle est venue enseigner. Elle va bouleverser leur vision de la vie. Canterbury, janvier 1916.
Mayfield, pensionnat de garçons où règnent discipline et compétition, doit faire face au départ d'enseignants appelés sur le front. Pour la première fois, le lycée se résout à recruter une femme, Mary Campbell, venue spécialement d'Écosse. Très vite, cette femme mystérieuse fascine autant qu'elle dérange par ses méthodes hors norme qui lui attirent l'hostilité de ses collègues. Les leçons de vie qu'elle délivre bousculent les certitudes et impactent profondément les esprits, bien au-delà des murs de Mayfield. Un collègue, intrigué par son passé et doutant de ses véritables motivations, entreprend de percer le mystère qui l'entoure. Qui est vraiment Mary Campbell ? Quel secret cache-t-elle ? Pourquoi son message résonne-t-il si fort chez ceux qui l'écoutent ? Un roman captivant et inspirant sur le courage de rester soi-même et la quête d'une vie pleine de sens.



MORTELLE ADÈLE ET LE LABYRINTHE DE PAPIER

Mr tan et Le feyer
Editions Mr Tan &co
"Les grandes aventures" : des histoires romanesques qui emmènent les enfants vers le plaisir de lire avec leur héroïne préférée !

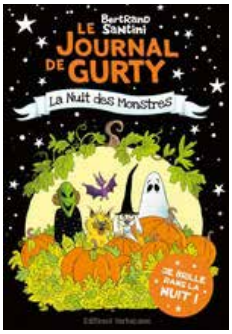


LA MER IMMENSE

Victoria Hislop
Editions Les Escales
1947, au coeur du chaos de la guerre civile grecque. Trois destins. Trois quêtes. Un but commun : retrouver sa patrie. Une fresque historique poignante portée par l'autrice du formidable best-seller L'Île des oubliés.
Fotini, arrachée aux siens et déportée dans la prison politique de l'île de Chios, a fait le serment de revoir sa fille, quel qu'en soit le prix. La jeune Iliana, envoyée derrière le rideau de fer pour devenir une bonne communiste et construire la Grèce de demain, n'a qu'une idée en tête : découvrir sa véritable histoire. Nikos a grandi dans un autre pays, par-delà les océans. Cependant, le coeur et la mémoire le ramènent irréductiblement à ses origines. Séparés par le conflit, exilés de leur terre, ils devront chacun affronter la réalité d'un passé volé par la folie des hommes pour rêver à des lendemains heureux.



JEUNESSE



LE JOURNAL DE GURTY

Bertrand Santini
Editions Sarbacane
Plongez avec Gurty et ses ami.es dans une histoire délicieusement frissonnante !
Une citrouille géante... Une légende mystérieuse... Des monstres pour de faux...
Et puis des vrais !
Cette année, Fleur et moi, on a vécu LE PLUS EXPLOSIF HALLOWEEN DE TOUTE L'HISTOIRE D'HALLOWEEN !
Installez-vous confortablement, ouvrez un sac de bonbons, et laissez-moi vous raconter cette histoire...

LE RALLYE VTT DE NOËL REVIENT AVEC UN DÉFI INÉDIT LE DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

Le dimanche 13 décembre 2026, le Rallye VTT de Noël revient dans le Pays de Manosque ! Quatre parcours, un nouveau défi GPS et un ravitaillement ultra-gourmand : préparez-vous à mêler sport, convivialité et magie de Noël sur les sentiers.

MANOSQUE

Au départ et à l'arrivée du parc de la Rochette, à Manosque, cette nouvelle édition promet, entre **défis sportifs et ambiance festive une belle journée de VTT**. Que vous soyez amateur de balades en famille ou vététiste chevronné, il ne vous reste plus qu'à choisir votre parcours, **enfiler votre casque et vous laisser porter par l'esprit de Noël !**

QUATRE PARCOURS, POUR TOUS LES NIVEAUX !

Que vous soyez **adepte des balades en famille, vététiste régulier ou amateur de sentiers techniques** vous trouverez forcément un parcours à votre mesure. Comme tous les ans, le Rallye VTT de Noël mise sur la diversité pour permettre à chacun de relever son propre défi, à son rythme et surtout selon ses envies.

Envie d'une **sortie accessible** pour partager un bon moment en famille ? **Le parcours vert** est fait pour vous. Vous préférez faire monter le cardio et accumuler les kilomètres ? Le **parcours bleu avec ses 25 km et ses 1 000 m de dénivelé positif**, promet une **belle dose de sport et de plaisir sur les sentiers.** Les plus aguerris auront eux de quoi se challenger. Au programme : **un parcours rouge de 33 km et 1 300 m de dénivelé positif**, ainsi qu'u**n parcours noir de 32 km et 1 400 m de dénivelé positif.** Ces deux tracés sont exigeants, mais ont des approches différentes. En effet, l**e rouge privilégie un profil sportif et roulant, tandis que le noir s'adresse plus aux amateurs de pilotage et de passages techniques.**

NOUVEAUTÉ 2026 : SUR LE ROUGE, À VOUS DE GARDER LE CAP !

Grande nouveauté cette année pour le parcours rouge ! Ce dernier se suivra exclusivement à la trace GPS, sans aucun balisage sur le terrain. C'est une autre façon d'aborder la randonnée qui **demande un peu plus d'autonomie et une bonne maîtrise de son itinéraire.**

Il faudra suivre la trace, rester concentré et gérer sa progression tout au long des 33 kilomètres. **C'est donc une petite touche d'aventure supplémentaire si vous êtes vététistes expérimentés qui aimez sortir de vos habitudes.**

CETTE ANNÉE, LE PÈRE NOËL TROQUE SON TRAÎNEAU CONTRE UN VTT. ET VOUS, QUEL PARCOURS ALLEZ-VOUS CHOISIR ?



À VOLX, LE RAVITAILLEMENT MÉRITE À LUI SEUL LE DÉTOUR

Parce qu'une belle sortie VTT ne se résume pas aux kilomètres avalés, le Rallye VTT de Noël soigne aussi les pauses. Et cette année encore, **le ravitaillement de Noël à Volx promet d'être l'un des grands rendez-vous de la journée.**

Au menu : une halte conviviale et gourmande pour reprendre des forces, échanger quelques anecdotes de sentiers et repartir avec le plein d'énergie. Car après les montées, les descentes et les efforts en tout genre, quoi de mieux qu'**une pause chaleureuse pour retrouver les copains et partager l'esprit de Noël ?**

Ici, la convivialité fait partie intégrante de la sortie. **On vient pour rouler, bien sûr, mais aussi pour se retrouver et savourer ces petits moments qui font toute la différence.**

SORTEZ LES BONNETS ROUGES

Le 13 décembre, pas question de laisser le Père Noël au chaud dans son chalet ! **Vous êtes invités à enfiler bonnet rouge et déguisement pour tenter de battre ensemble le record du plus grand nombre de Pères Noël à VTT.** Une bonne dose de fantaisie qui devrait donner de belles couleurs aux sentiers du Pays de Manosque.**Vous venez en club ? Mobilisez vos coéquipiers ! Un challenge récompensera le club le plus représenté**. De quoi transformer cette sortie en rendez-vous incontournable pour votre équipe et motiver les troupes avant la fin de l'année.

Et si la chance s'en mêle, vous pourriez aussi repartir avec un joli cadeau. U**ne grande tombola permettra de gagner de nombreux lots, avec un tirage au sort prévu à 13 h.**

De quoi prolonger le plaisir après l'effort !

UN RENDEZ-VOUS SPORTIF PLACÉ SOUS LE SIGNE DU PARTAGE

Organisé par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et les Cycles Bachelas, avec le soutien des villes de Manosque et de Volx, **le Rallye VTT de Noël cultive un esprit simple : se retrouver autour d'une passion commune, découvrir les sentiers du territoire et profiter d'une journée où le sport se conjugue avec la convivialité.**

Alors, que vous veniez pour relever un défi sportif, partager une sortie en famille, retrouver votre club ou simplement profiter de l'ambiance, réservez votre dimanche 13 décembre. Préparez votre VTT, sortez votre plus beau bonnet de Père Noël et rendez-vous au parc de la Rochette, à Manosque.

Rallye VTT de Noël
Dimanche 13 décembre 2026 - Dès 8h30
Départ Parc de la Rochette - Manosque
Réservation en ligne :
https://www.paysdemanosque.com/rallye-vtt-noel-2025.html

VERDON DES COLLINES : 27e ÉDITION, À CHACUN SON PARCOURS !

Le mercredi 11 novembre la Team Gréoux Bike donne rendez-vous aux amateurs de VTT et de pleine nature à Gréoux-les-Bains pour la traditionnelle Verdon des Collines. Pour cette 27e édition, le principe reste le même : du sport, de la découverte et de la convivialité, avec une formule de parcours qui s'adapte à tous les niveaux.

GRÉOUX-LES-BAINS



DES PARCOURS POUR TOUS...

Que vous soyez adepte des sorties tranquilles ou amateur de défis sportifs, la Verdon des Collines a de quoi vous séduire. Les circuits sont classés par couleurs, à la manière des pistes de ski, pour **permettre à chacun de choisir son parcours en fonction de ses capacités.**
Du **tracé vert de 9,4 km** au **parcours GPS de 37 km** et **ses 1 113 m de dénivelé positif**, les possibilités sont nombreuses !
Les parcours bleu et jaune proposent une distance de 14 km, tandis que **les circuits orange et rouge** permettent de **pousser un peu plus loin l'effort avec respectivement 18 et 19 km.**
Pour ceux qui souhaitent relever un défi plus corsé, **le parcours noir affiche 32 km et 847 m de dénivelé positif.** Les **amateurs de Randuro** ne seront pas en reste avec **un circuit de 23 km et 858 m de dénivelé positif,** idéal pour conjuguer effort et plaisir des sentiers.
Un **parcours VTT adapté aux personnes à mobilité réduite** est également proposé, **avec 38 km et 596 m de dénivelé positif.** De quoi faire de cette journée un rendez-vous ouvert à différents profils de pratiquants.
Et si le VTT n'est pas votre tasse de thé, pas question de rester sur la touche ! **Une randonnée pédestre de 13,7 km, organisée en deux boucles,** permettra de profiter autrement des paysages et de l'environnement naturel du Verdon.

Composez votre propre aventure sur les sentiers du verdon !

UNE FORMULE EN TRÈFLE POUR ROULER À SON RYTHME

La particularité de la Verdon des Collines, c'est son organisation en trèfle. Le principe est simple : v**ous pouvez revenir à un point de ravitaillement central avant de repartir sur une autre boucle.** Une formule pratique et conviviale qui **permet de faire une pause**, **de reprendre des forces** et **de choisir la suite de sa randonnée selon son envie et sa forme du moment.**
Deux ravitaillements sont prévus cette année : l'un pour les parcours noir et GPS, l'autre pour l'ensemble des autres parcours. L'occasion de souffler un peu, de **partager un moment avec les autres participants et de repartir du bon pied pour la suite de l'aventure.**
Cette organisation permet à chacun de profiter de sa sortie sans forcément suivre le même programme que les autres. Que l'objectif soit de se dépasser, de découvrir de nouveaux sentiers ou simplement de passer une belle matinée au grand air, chacun pourra trouver son rythme !

L'EFFORT, OUI… MAIS LA CONVIVIALITÉ AUSSI !

Parce qu'une bonne randonnée ne se résume pas aux kilomètres parcourus, **la convivialité reste au cœur de l'événement. Après l'effort, vous pourrez vous retrouver autour d'une tartiflette, à réserver lors de l'inscription.** Un parc à vélos surveillé sera également mis à disposition.
Organisée par la Team Gréoux Bike, en partenariat avec l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, cette 27e édition promet une belle journée de sport et de découverte sur les sentiers autour de Gréoux-les-Bains.
Alors, que vous soyez plutôt petit parcours ou grand défi, préparez votre vélo, choisissez votre couleur et rendez-vous le 11 novembre pour une nouvelle édition de la Verdon des Collines !

Verdon des collines
Mercredi 11 novembre 2026 | Tarifs en ligne : à partir de 10 €
Inscriptions : www.helloasso.com/associations/team-greoux-bike/evenements/rando-d-or-verdon-des-collines-2026
ou www.paysdemanosque.com | Infos et programme détaillé sur : www.paysdemanosque.com et 06 95 67 12 97 – www.teamgreouxbike.com
En pratique :
Mercredi 11 novembre 2026 : Départ et accueil au Centre de Congrès L'Étoile, à Gréoux-les-Bains.
Accueil dès 7h45. Départs à partir de 8h. Départ obligatoire avant 10h pour les parcours noir et GPS.

C'EST LE BLACK MONTH chez MON HOME' et moi

Flashez-moi pour en savoir plus...

Coussins HAOMY

Chemise Homme Flanelle

Pull Femme Escorpion

200M² D'IDÉES CADEAUX DÈS MAINTENANT ET UN GRAND CHOIX À PETITS PRIX !



Couvre-lit VENT DU SUD

MHM (ex Interior's)

18 Av. Jean Giono (à côté de Monoprix) - 04100 Manosque

Rendez-vous et horaires au 04 92 87 66 68

Pyjamas SOY

Pantalon femme ANNA MONTANA

DRAPS Sylvie Thiriez

CANAPÉS Home Spirit

Chaises PG HOME

Pantalon Homme Mise au Green

En partenariat avec...

Nouvel institut de massage à Manosque

Drainage lymphatique • Kobido
Massages Ayurvédique, Californien, Sportifs
Amma • Madérothérapie

www.almamassagesbienetre.com

Alexandrine De Almeida

204 rue de l'Eau Vive - 04100 Manosque | **Tél. 06 87 14 12 24**

Pensez à offrir une carte cadeau

RENATA FRANÇA

LE GRAND BOUILLON : QUAND LES SOUPES FONT LEUR FESTIVAL !

Sortez les bols et les cuillères ! Le Grand Bouillon, le festival des soupes organisé par l'Office de Tourisme et des Congrès de Manosque, revient réchauffer l'automne avec un programme riche en saveurs et en découvertes. Artisans, producteurs, acteurs culturels et, bien sûr, de délicieuses soupes seront au rendez-vous de cet événement devenu incontournable !

GRÉOUX-LES-BAINS

En novembre, **Gréoux-les-Bains passe à table avec le Grand Bouillon.** Cette 4e édition du festival des soupes mêlera une nouvelle fois **plaisirs gourmands, produits locaux et rendez-vous culturels.** Pendant trois jours, **du 13 au 15 novembre**, les saveurs vont se déguster, les histoires se raconter et les rencontres se multiplier Lectures gourmandes, dégustations de soupes préparées avec les légumes du territoire, bal festif, balade en pleine nature et séance de cinéma : il y en aura pour tous les goûts ! **Un programme convivial à savourer entre amis ou en famille, pour célébrer l'automne autrement.**

VENDREDI 13 NOVEMBRE : LES MOTS PASSENT À TABLE

Et si la littérature se dégustait aussi à la petite cuillère ?

- **Dès 17h, la Médiathèque Lucien Jacques** donne le coup d'envoi avec des **lectures à voix haute autour des recettes de grands auteurs français et étrangers.**
- **À 18h30, direction la Villa Castellane pour la "Soupe aux Livres"**, organisée avec Christelle Thouvenin et la librairie Histoire de Lire. Pour l'occasion, **la cheffe concoctera une soupe qui promet de mettre vos papilles en éveil.** Et pour prolonger ce moment gourmand, **un dîner avec une formule "Grand Bouillon"** sera proposé sur réservation, selon des modalités à confirmer auprès du restaurant.

SAMEDI 14 NOVEMBRE : PLACE AUX SAVEURS ET À LA FÊTE !

Le samedi, les papilles sont à l'honneur !

- **Devant les Thermes, de 7h30 à 13h30,** la matinée commence en douceur avec **les gourmandises de L'Éclat Chocolaterie, de la Maison Durandeu et de Terre d'Oc.**
- **Dès 10h, les soupes entrent en scène** avec **Le Massalia, Cala Manger & Boire, Le Bistrot du Casino** et **la Villa Castellane**. Au menu : **des recettes généreuses qui mettent en valeur les légumes des maraîchers locaux.**



- **La Vinaigrerie de Haute-Provence fera découvrir ses saveurs**, tandis que **la Ferme de Pigette proposera ses légumes de saison à la vente.** Pour accompagner les dégustations en musique, **Justyne Band donnera le rythme de 9h à 13h**. Et parce que le Grand Bouillon ne se limite pas aux plaisirs de la table, la journée se poursuivra en musique !
- **Dès 19h, le Centre de Congrès L'Étoile accueillera « Soupe & Groove »**, un bal soupe animé par un DJ. De quoi digérer les dégustations sur la piste de danse !

DIMANCHE 15 NOVEMBRE : UNE BALADE GOURMANDE POUR FINIR EN BEAUTÉ

Pour terminer le week-end au grand air, **rendez-vous au Domaine de Château Laval dès 9h.**

Au programme :

- **Une randonnée-quiz de 6,5 km, avec un départ fixé à 9h15**, pour mêler découverte et plaisir de marcher.
- **À 11h, l'Ensemble instrumental Provence Verdon apportera une touche musicale** à la matinée avec un concert piano-trompette.
- Puis, **dès 11h30, place aux produits du terroir : soupe préparée par le chef du restaurant La Gardette**, **fromages de chèvre de la famille Mounier**, découvertes gourmandes de la **Cave de Régusse** et de l'**exploitation Richaud.**

Les plus joueurs pourront aussi profiter **des jeux en bois et du disc golf proposé par Sport Santé 04.** Et pour partager ce moment en toute simplicité chacun pourra apporter son pique-nique.

Le festival s'achèvera à 17h au Centre de Congrès L'Étoile avec Écociné Verdon, qui propose la projection du film **Les Saveurs du palais, de Christian Vincent.**

Une dernière escale gourmande sur grand écran, au tarif de 7,50 €, pour conclure ces trois jours placés sous le signe du goût et de la convivialité.

INFOS PRATIQUE...

Pour les lectures à la médiathèque l'inscription est obligatoire au 04 92 70 50 69.

Si vous souhaitez déguster la formule "grand Boullon" à l'issue de la "soupe aux livres" à la Villa Castellane, il faudra réserver votre table au 04 13 37 46 06. Pour le Bal soupe le samedi soir, l'entrée est libre et pour la séance de ciné en clôture du festvial, la billetterie se fera le jour-même sur place. En cas de mauvais temps, les dégustations du samedi se tiendront dans le hall des Thermes, sans animation musicale ; le rendez-vous du dimanche au Domaine de Château Laval sera annulé la veille. Des bacs de tri seront mis à disposition avec le soutien de DLVAgglo.

Programme et conditions d'accès : www.paysdemanosque.com.

Le Grand Bouillon, Festival des Soupes
Du 13 au 15 novembre 2026
Gréoux-les-Bains
Infos : Bureau d'information touristique de Gréoux-les-Bains : 04 92 78 01 08

RENDEZ-VOUS AU MARCHÉ D'AVANT-NOËL DE MONTFURON LE 15 NOVEMBRE

Le 15 novembre rendez-vous à Montfuron pour une journée qui donne le coup d'envoi des festivités de Noël. Entre créateurs locaux, spectacles et arrivée spectaculaire du Père Noël, vous aurez de quoi profiter pleinement du traditionnel Marché d'Avant Noël.

MONTFURON

Le **dimanche 15 novembre,** le village de Montfuron se met à l'heure de Noël avec son traditionnel **Marché d'Avant-Noël organisé par l'association de parents d'élèves Les Lys des Champs**. De 9h à 18h vous pourrez flâner parmi les **40 stands réunissant artistes, producteurs et artisans locaux.** Ce sera l'occasion parfaite pour dénicher des idées cadeaux originales, découvrir les savoir-faire du territoire et commencer vos préparatifs de fêtes. **Cette nouvelle édition du marché sera marquée par le grand retour du Père-Noël… en parachute !** Il fera une arrivée spectaculaire dans le village avant de venir à la rencontre des enfants et de distribuer quelques friandises. De quoi faire briller les yeux des petits comme des grands !

DES ANIMATIONS GRATUITES !

Toute la journée, les enfants pourront profiter de **nombreuses animations entièrement gratuites : balade à poney, spectacle équestre, maquillage, château gonflable, pêche aux canards et séance photo avec le Père Noël ainsi qu'un atelier créatif (Décoration de Noël).** Ce sera sans nul doute une belle occasion de passer un moment en famille dans une ambiance conviviale et joyeuse.

LA MAGIE DE NOËL S'INSTALLE À MONTFURON !

Pour reprendre des forces entre deux animations, l'**association des parents d'élèves proposera un stand de restauration rapide toute la journée**. Au menu : sandwichs chauds; quiches, croque-monsieur, pizzas, frites, crêpes, gâteaux, cookies et popcorn...
Et pour se réchauffer, vous pourrez compter sur **le traditionnel vin chaud et le jus de pomme chaud, la soupe ainsi que les gaufres.**
Notez que les bénéfices de cette journée serviront, comme tous les ans, à financer les projets de l'école de Montfuron...



Alors, notez bien la date dans votre agenda et venez profiter de cette journée avant Noël à Montfuron. **Entre emplettes, gourmandises et animations, l'ambiance magique de Noël promet d'être au rendez-vous !**

Marché d'Avant-Noël
Dimanche 15 novembre 2026 - 9h-18h
Centre du village - Montfuron
leslysdeschamps.asso.parents@gmail.com
Les Lys des champs
assoleslysdeschamps

"ANTONIO LE MAGICIEN ET SON NOUVEAU SPECTACLE" LE 21 NOVEMBRE À GRÉOUX !

Dans le cadre des Soirées de l'Etoile et pour le dernier spectacle de l'année, Antonio le Magicien vous donne rendez-vous pour son nouveau spectacle le samedi 21 novembre au Centre de Congrès de l'Etoile à Gréoux-les-Bains.

GRÉOUX-LES-BAINS



ANTONIO LE MAGICIEN

Préparez-vous à être bluffés ! Après avoir conquis le public du Centre de Congrès de l'Étoile il y a 2 ans, **Antonio, le magicien et mentaliste, revient ce samedi 21 novembre avec un tout nouveau spectacle.** Révélé par l'émission "La France a un incroyable talent" sur M6 dont il est sorti vainqueur, Antonio a également été vu dans "Diversion" et "Vendredi tout est permis" sur TF1. **Au programme : magie, mentalisme et humour pour un spectacle qui promet de vous surprendre autant que de vous faire rire !**

Ne manquez pas ce rendez-vous du 21 novembre pour **découvrir son nouveau spectacle et partager une soirée pleine de surprises.** En famille ou entre amis, préparez-vous à vivre un moment inoubliable !

Les Soirées de l'Etoile : Antonio le magicien | Samedi 21 novembre 2026 - 21h
Centre de Congrsè de l'Etoile - Gréoux-les-Bains
Plein Tarif : 20 € - Tarif réduit (demandeurs d'emploi, groupes à partir de 10 personnes, Comités d'entreprise et moins de 25 ans) : 15€
Gratuit pour les moins de 12 ans - Billets en vente dans les bureaux de l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et sur www.paysdemanosque.com

PUBLI-REPORTAGE

NOVEMBRE EN FÊTE AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX-LES-BAINS !

En novembre, le Casino de Gréoux sort le grand jeu ! Marché de Noël, soirées musicales, animations et actions solidaires rythmeront le mois, avec un programme haut en couleur qui promet de belles surprises et de chaleureux moments à vivre.

GRÉOUX-LES-BAINS

Marché de Noël

Les fêtes de fin d'année approchent plus vite que ce que l'on pense et le Casino de Gréoux compte bien leur donner un avant-goût festif ! Fort du succès de sa première édition l**e marché de Noël revient pour un week-end placé sous le signe de la gourmandise et de l'artisanat.**
Au programme : **des artisans locaux, des sucreries et de nombreuses surprises** pour flâner, **dénicher de jolies trouvailles et commencer à remplir sa hotte de cadeaux.**

Rendez-vous le samedi 28 novembre, de 15 h à 23 h, et le dimanche 29 novembre, de 12 h à 20 h.

Bonne nouvelle : l'entrée est libre et l'événement se déroule entièrement à l'extérieur de la salle de jeux. Petits et grands sont donc les bienvenus pour profiter de cette parenthèse festive en famille ou entre amis.



MOVEMBER : JOUER COLLECTIF POUR LA BONNE CAUSE

En novembre, les moustaches sont à l'honneur, mais surtout la solidarité !
Comme chaque année, **le Casino de Gréoux s'engage aux côtés de la Ligue contre le cancer à l'occasion de Movember, le mouvement de sensibilisation à la santé masculine.**





MOVEMBER

Du 1er au 30 novembre, un cocktail inédit, créé spécialement pour l'occasion, sera proposé à la carte. **L'intégralité des bénéfices réalisés sur cette création sera reversée à la Ligue contre le cancer.**
La mobilisation prendra une dimension toute particulière le **samedi 14 novembre : pour chaque visite enregistrée au Casino ce jour-là, 1€ sera reversé à l'association**.
Une façon concrète de mêler sortie et engagement solidaire. **Alors, pourquoi ne pas profiter de cette journée pour faire une bonne action ?**

À VOUS DE JOUER !

En novembre, on ne perd pas les bonnes habitudes, en effet ce mois-ci encore, les animations se succèdent aussi du côté de la salle de jeux, avec **des rendez-vous réservés aux détenteurs de la carte Players Plus.**

➜"Le Cadeau de vos rêves"

Du 2 au 21 novembre, le jeu "Le Cadeau de vos rêves" revient avec un concept qui devrait séduire les indécis comme les rêveurs : **cette fois, c'est vous qui choisissez !**
Le principe ? **Inscrire sur son ticket le cadeau de son choix, dans la limite de 1 000 €** et tenter de le remporter avec également des crédits de jeu à gagner. **Un ticket par jour et par personne est autorisé**. Attention, ce jeu est **réservé uniquement aux détenteurs de la carte Players Plus.** Si vous ne l'avez pas, vous savez ce qu'il vous reste à faire... **Le tirage au sort aura lieu le samedi 21 novembre à partir de 21 h 30, avec présence obligatoire du gagnant.**

➜Wingo & Loto

Les amateurs d'animations pourront également se retrouver autour du **Wingo**, proposé **le mardi 3 novembre à partir de 14 h 30**, puis **le samedi 21 novembre en soirée**, à l'issue du tirage au sort. De nombreux crédits de jeu seront à gagner. Enfin, **le jeudi 26 novembre dès 14 h 30, place au Loto des Players !** Pour participer, il suffit d'imprimer son ticket depuis la borne Players Plus.Et pour ceux qui souhaitent joindre l'utile à l'agréable, deux cartons sont offerts aux participants qui déjeunent au Bistrot le J-J.

AU BISTROT, NOVEMBRE PROMET DE L'AMBIANCE !

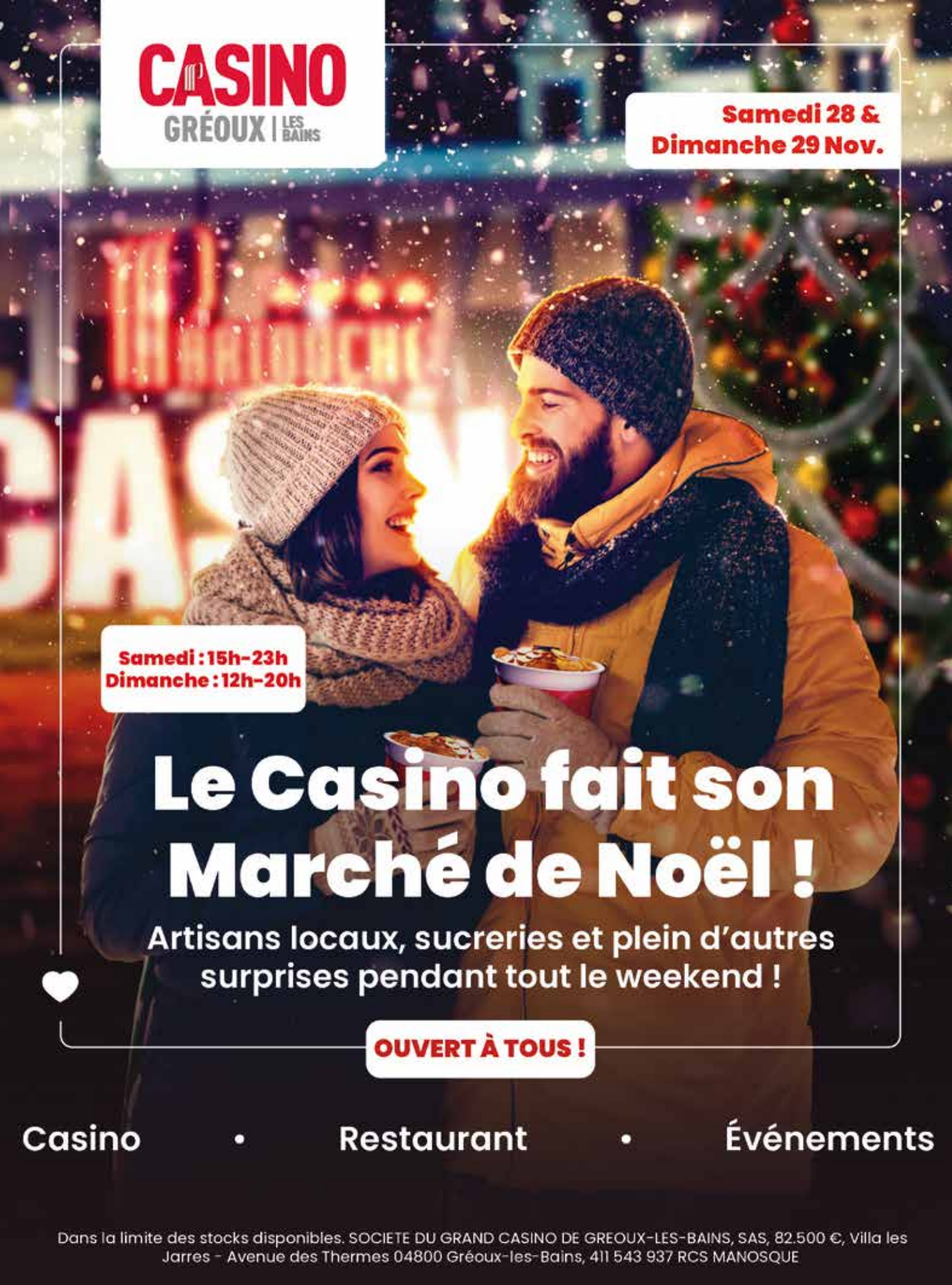
Parce qu'un bon moment passe aussi par une belle ambiance à table !
➜ Le **samedi 7 novembre à partir de 19 h, Gilbert rendra hommage à Charles Aznavour**. Une soirée musicale pour retrouver les grandes chansons d'un artiste incontournable et se laisser porter par des mélodies qui traversent les générations.

➜ Le **vendredi 13 novembre dès 19 h,** changement d'ambiance avec une **soirée karaoké animée par Duo3D.** Le micro vous attend : que l'on soit chanteur confirmé ou simple amateur de refrains entonnés entre amis, l'essentiel sera de participer et de s'amuser !

➜ Puis, l**e jeudi 19 novembre à partir de 19 h, le Beaujolais** nouveau sera à l'honneur.** Pour l'occasion, l**e Bistrot proposera un menu unique à 35€ par personne, accompagné d'un verre de vin et de 5€ de crédits de jeu offerts.** Une soirée idéale pour célébrer l'arrivée du nouveau millésime dans une ambiance chaleureuse.

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

Les jeux d'argent et de hasard peuvent être dangereux. Retrouvez les conseils sur joueurs-info-service.fr (09 74 75 13 13 - Appel non surtaxé)
** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



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


LES CHAMPS
D'AUBIGNANE
Devenez propriétaire
à Manosque et mettez votre argent
ailleurs que dans un loyer !
BASTIDE OU MAISON
3 / 4 PIÈCES AVEC JARDIN
à partir de
720 € / mois*
en TVA 5.5%(1)



Ils pensaient que ce n'était pas pour eux. Trop compliqué. Trop cher. Et pourtant... Ils vont pouvoir acheter leur premier « chez eux », et c'est même une maison ! **Une bastide de 3 pièces** avec jardin.

Cette bastide leur a été proposée à **184 000 €** et grâce à un crédit bien pensé, **leur mensualité s'élève à seulement**

720 €/mois*

Karine & Benjamin

Ils rêvent de leur premier achat : un 3 pièces à Manosque... Et ce rêve est enfin à leur portée.

- **Avec leur apport de 10 000 €**
- **Grâce à un Prêt à Taux Zéro (PTZ)(2) à hauteur de 92 000 €**
- **Grâce aux frais de notaires offerts(3)**

RENDEZ-VOUS DANS NOTRE ESPACE DE VENTE

Parking de la Gendarmerie
Route de Marseille
à Manosque

Ouvert du mardi au samedi
De 10h à 13h et de 14h à 18h30



Pour prendre rendez-vous, contactez-nous :

nexity

nexity.fr

0 800 234 234
Prix d'un appel local

* Prix mini au 1er lot de la grille en vigueur sur le programme « Les Champs d'Aubignane » à Manosque (04) au 20/09/2025. Bastide T3, lot N°1003, avec une surface habitable de 58,59 m² et un jardin de 302 m². Prix en TVA 5,5%, avec stationnement. Sous réserve du stock disponible. Eventuelle d'un financement pour une opération d'acquisition d'une résidence principale d'un montant de 184 000 € avec 10 000 € d'apport (hors frais de notaire et de prêt), par un couple primo accédant avec 1 personne à charge, dont les revenus fiscaux de référence en 2024 n'ont pas dépassé 31 006 €, éligible à un prêt à taux zéro d'un PTZ+, l'emprunteur réalise grâce à un prêt amortissable à taux fixe d'un montant de 92 000 €, d'une durée de 25 ans, prêt amortissable à taux fixe pendant toute sa durée, mensualités de 686,59 € pendant 10 ans, puis 605,69 € pendant 15 ans. TAEG 4,37% tel qu'il est issu 20,21% (ensemble des assurances inclus) d'un PTZ+ d'un montant de 92 000 €, d'une durée de 25 ans, prêt amortissable à taux fixe, mensualités de 21,39 € pendant 10 ans, puis 324,11 € pendant 15 ans. TAEG 0,12% et Coût total 8 000 € d'intérêts et assurances inclus. Ensemble pour une mensualité globale totale de 716,59 € pendant 25 ans. La souscription d'assurance décès, perte totale et irréversible d'autonomie et incapacité de travail pour le prêt amortissable et pour le PTZ+ est de 0,30% l'an du capital emprunté pour un coût total estimé à 1 000 €. Simulation faite sans tenir compte d'éventuels frais de dossiers bancaires. Cette simulation est communiquée à titre informatif : elle est établie par la Société de Courtage Nexity du marché constatée au 21/08/2025, pour des revenus actuellement comparables. Cette présentation publicitaire ne constitue en aucune façon une offre commerciale ou un engagement de financement et n'a aucune valeur contractuelle. Exemple représentatif : Pour un prêt immobilier d'un montant de 184 000 € destiné à financer une résidence principale, d'une durée totale de 300 mois, soit 25 années, le remboursement s'effectue en 300 mensualités de 1 268,02 € assurance incluse. Taux débiteur fixe de 3,82%. Taux Annuel Effectif Global (TAEG) fixe : + 4,27% assurance emprunteur obligatoire comprise. Frais de garantie hypothécaire inclus en totalité compris. et frais de dossier offerts. Montant total dû de 380 472,06 € dont 196 254 € d'intérêts, hors frais de garantie hypothécaire et frais de dossier offerts. Frais de garantie hypothécaire inclus en totalité compris

CONCERT HOMMAGE À SERGE GAINSBOURG À FORCALQUIER LE 28 NOVEMBRE 2026

Et si l'on redécouvrait Gainsbourg autrement ? Au piano et à la voix, Laurence Pomero s'approprie les chansons du célèbre Serge Gainsbourg. Un hommage intime et élégant, où l'émotion se mêle à un beau projet solidaire au profit de son école de musique Appassionato. Rendez-vous à l'espace Bonne Fontaine !

FORCALQUIER

REDÉCOUVRIR GAINSBOURG

Avec une voix, un piano et beaucoup de sensibilité, **Laurence Pomero revisite l'univers de Serge Gainsbourg** dans un concert intimiste et personnel. De ses premières chansons aux albums emblématiques, elle propose **un voyage musical entre mélodies, textes et émotions,** tout en faisant de cette soirée un rendez-vous solidaire au profit de son école de musique Appassionato.

LAURENCE POMERO,

Pianiste issue d'une formation classique au conservatoire, **Laurence Pomero a construit son parcours autour de deux passions indissociables : transmettre la musique et la faire vivre sur scène.** Elle crée sa propre école de piano, **Appassionato**, avec la volonté de **partager la pratique musicale et d'accompagner de nouveaux musiciens.** Mais son désir de développer un univers artistique personnel la conduit également vers l'enregistrement et la scène.Elle réalise un premier album en 2022, « Un zeste de toi », consacré à Serge Gainsbourg, puis un deuxième album en 2025, « Lueur d'une rencontre », dans lequel elle affirme son travail d'auteure, compositrice et interprète. **Sur scène, son jeu délicat et son interprétation pleine de nuances** donnent une nouvelle couleur aux chansons. **Piano, voix, textes et silences s'entrelacent pour créer des instants suspendus, entre émotion, nostalgie et beauté.**

UN CONCERT AU SERVICE D'UN PROJET CULTUREL

Ce concert soutient également un projet concret : l'**intégralité des recettes sera reversée à l'association Appassionato pour participer à la réparation du piano à queue de son école.** Véritable outil pédagogique et artistique, cet instrument accompagne les élèves, les répétitions et les projets musicaux de l'association. **En assistant à cette soirée consacrée à Gainsbourg, vous contribuez ainsi à faire vivre la musique et sa transmission, tout en redonnant vie à un piano essentiel aux activités d'Appassionato.**



Concert Hommage à Serge Gainsbourg
Samedi 28 novembre - 20h30
Espace Culturel Bonne Fontaine
Forcalquier (04300
Tarif : 15 € - Tarif réduit : 10 €
Réservation sur HelloAsso
Vente des billets sur place - Buvette sur place

DERNIER RENDEZ-VOUS POUR LES CONCERTS DU MERCREDI LE 18 NOVEMBRE !

Ce dernier concert des Concerts du Mercredi organisé par l Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque avec l'Ensemble Instrumental Provence Verdon vous donne rendez-vous pour une parenthèse musicale placée sous le signe de l'amour.

GRÉOUX-LES-BAINS

" LES COMPOSITEURS AMOUREUX "

Et si vous découvriez les grands compositeurs à travers leurs histoires d'amour ?
Intitulé "Les compositeurs amoureux", ce concert réunira **Sophie Brochet,** récitante et **Olivier Lechardeur** au pian, pour **une découverte de la face la plus intime des grands compositeurs à travers leurs lettres d'amour et les oeuvres qu'elles ont inspirées.**
Entre **confidences passionnées et musique**, **les mots et les notes se répondront pour éclairer les liens entre sentiments et création musicale** dans le cadre intimiste de l'église Notre-Dame des Ormeaux.



Les Concerts du mercredi
Mercredi 28 novembre 2026 - 18h30 | Eglise ND des Ormeaux - Gréoux-les-Bains
Tarif : 15 € - Gratuit pour les moins de 16 ans - Billets en vente dans les bureaux de l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque et sur www.paysdemanosque.com

MUSIQUE

CAROLINE FÉDI : LA CHANSON FRANÇAISE EN TOUTE FANTAISIE !

Le samedi 7 novembre, Caroline Fédi fera escale à la chapelle de Villedieu, à Valensole. Accompagnée de son accordéon, elle revisite les grands classiques de la chanson française dans un spectacle mêlant humour, tendresse et convivialité.



VALENSOLE

De Georges Brassens à Charles Trenet, en passant par Bobby Lapointe, Renaud ou Charles Aznavour, Caroline Fédi nous entraîne dans l'univers de la chanson française. Accompagnée de son accordéon et portée par sa voix douce et son énergie communicative, elle revisite ces airs familiers avec sa propre sensibilité, entre émotion, humour et fantaisie. Un spectacle plein de charme qui invite à sourire, à chanter et à partager un beau moment de musique !

DES CHANSONS QUI RÉVEILLENT LES SOUVENIRS

Il suffit parfois de quelques notes pour faire resurgir un souvenir ou retrouver les paroles d'un refrain oublié. Des chansons populaires des années 1930 aux grands classiques de la chanson française, le répertoire de Caroline Fédi traverse les époques et les styles. Elle y mêle incontournables et petites pépites, pour le plaisir de redécouvrir des mélodies familières et de se laisser surprendre par leur interprétation.

UN SPECTACLE PLEIN DE CHARME ET DE BONNE HUMEUR

Avec son naturel, son humour et son sens du contact, Caroline Fédi ne se contente pas d'interpréter des chansons : elle crée un véritable lien avec le public. La tendresse côtoie la fantaisie, les sourires se partagent et les spectateurs sont invités à prendre part à ce moment musical dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

Sa présence sur scène et sa capacité à faire participer le public lui ont valu de beaux éloges dans la presse. Une proximité qui fait tout le charme de ce spectacle, où l'émotion se mêle volontiers à la bonne humeur.

UN RENDEZ-VOUS MUSICAL À NE PAS MANQUER

Un après-midi placé sous le signe de la chanson française, à savourer ensemble dans une atmosphère conviviale et pleine de fantaisie !

Concert Caroline Fédi
Samedi 7 novembre - 15h30
Chapelle Villedieu - Route d'Oraison - Valensole
poetes-vospapiers@orange.fr
Tél. 06 03 70 01 05
Pour info, la chapelle est chauffée...

ASSOCIATION

MANOSQUE : "UN CAFÉ IA" S'INSTALLE À L'AMPRA

À Manosque, le Café IA ouvre ses portes le 27 novembre à l'AMPRA. Un rendez-vous gratuit et convivial pour mieux comprendre le numérique, avec une première rencontre consacrée aux arnaques en ligne.

MANOSQUE

UN CAFÉ POUR PARLER D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

L'intelligence artificielle et les nouvelles technologies occupent une place croissante dans notre quotidien. Pour mieux en comprendre les usages, **un Café IA s'installe à partir du vendredi 27 novembre dans les locaux de l'AMPRA**, Foyer-Club des séniors, au 42 bis, boulevard des Tilleuls, à Manosque. **Gratuit et ouvert à tous,** ce rendez-vous permettra de **poser ses questions, de partager ses expériences et d'échanger autour du numérique,** sans connaissances particulières. **Pour cette première matinée, les discussions porteront sur les arnaques numériques : faux courriels, appels frauduleux ou messages suspects**. Avec la participation du CLSPDR de la Police municipale de Manosque, **vous pourrez apprendre à repérer les pièges** et adopter les bons réflexes pour se protéger.

UN RENDEZ-VOUS GRATUIT SUR RÉSERVATION

La participation est gratuite, mais le nombre de places étant limité, il est nécessaire de réserver auprès de **l'accueil de l'AMPRA au moins 48 heures à l'avance**. Il est également possible de déjeuner sur place au restaurant associatif L'Oustau. La réservation et le règlement du repas doivent être effectués à l'accueil de l'AMPRA, 48 heures avant.



AMPRA Manosque - Café IA
Vendredi 27 novembre 10h - Sallle convivialité
42 Bis Bd des Tilleuls - Manosque
Gratuit sur réservation : Tél. 04 92 72 22 28
Ouvert à tous !

PUBLI-REPORTAGE

SCHMIDT MANOSQUE PRÉPARE 2027 !

En novembre, Schmidt Manosque vous réserve de belles opportunités ! Profitez de la pose offerte sur votre projet de cuisine, découvrez bientôt les nouveautés 2027 et saisissez l'occasion de vous offrir l'une de nos cuisines d'exposition à prix exceptionnel. De quoi concrétiser vos envies d'aménagement tout en maîtrisant votre budget !

MANOSQUE

OFFRE BLACK NOVEMBER

Vous êtes de plus en plus nombreux à installer vous-mêmes vos cuisines Schmidt qui arrivent montées d'usine afin de boucler vos budgets de rénovation.
Du **1ER AU 30 NOVEMBRE 2026**, pour **tout projet livré entre le 10 janvier et le 31 mars 2027**,
la prestation de pose* vous sera **OFFERTE** dans votre magasin Schmidt Manosque.

C'est **NOTRE** coup de pouce pour rester serein tout au long de votre projet à nos côtés.

* Cumulable avec les offres « USINE » du mois de novembre !

DEUX EXPOSITIONS A VENDRE !

C'est le moment pour faire de **bonnes affaires** et **s'offrir une cuisine d'exposition** avec ou de la céramique ou de la pierre **à moitié prix !**





EUROFORUM 2026

"*Notre équipe s'absente quelques jours pour rejoindre l'Alsace et* ***découvrir LES NOUVEAUTES 2027 !***
Nous en profiterons pour redécouvrir les usines où sont fabriqués vos aménagements sur-mesure et réfléchir aux prochaines expositions à installer en magasin.
Nous reviendrons surmotivés et forts des nouvelles collections et échantillons qui seront exposés en magasin dès le mois de décembre 2026 !

Une permanence sera tenue les 17, 18 et 19 novembre prochains
pour vous accueillir et prendre rendez-vous à notre retour.

Schmidt Manosque
ZI Saint-Joseph; 273 Avenue du 1er Mai - 04 100 Manosque
Du lundi au vendredi 9h30 - 12h30 | 14h - 18h30 - Samedi 10h - 18h
Tél. 06 67 06 83 90

SCHMIDT

LE SAVOIR-FAIRE FERA TOUJOURS LA DIFFÉRENCE



JUSQU'À

2 000 € OFFERTS*

DU 1ER AU 30 NOVEMBRE

ZI Saint-Joseph, 273 av. du 1er Mai - 04100 MANOSQUE - www.homedesign.schmidt

*100 € offerts par tranche de 1 000 € TTC d'achat meubles hors pose, hors livraison, remise exclusivement valable sur les meubles, dans la limite de 2 000 € TTC de remise.

UN AVANT-GOÛT DE NOËL À SAINTE-TULLE LE DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2026

Le dimanche 29 novembre, Sainte-Tulle se met à l'heure des fêtes ! Pour sa 6e édition, le Marché d'Avant-Noël investit le cœur de la commune avec près de 70 exposants, des animations pour toute la famille et un feu d'artifice pour terminer la journée en beauté.

SAINTE-TULLE



PRÉPAREZ LES FÊTES !

De 10 h à 19 h l'Esplanade Max-Trouche, l'avenue de la République, l'Espace socioculturel Gaston-Vachier et le Parc des Ombres vont vivre au rythme de Noël.
Créateurs, artisans et producteurs seront au rendez-vous du **marché d'Avant Noël** pour présenter leurs réalisations et leurs spécialités : **bougies, bijoux, textiles, décorations, jouets, objets artisanaux**... Les stands ne manqueront pas d'idées pour d**énicher un cadeau original ou simplement se faire plaisir.** Impossible de parler de marché de Noël sans penser aux gourmandises ! **Miel, fromages, charcuteries, biscuits, marrons, chocolats, bretzels** et autres spécialités vous attendront tout au long de la journée.



SAINTE-TULLE FESTIVITÉS VOUS ATTEND POUR UNE MERVEILLEUSE JOURNÉE PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA FÊTE, DU PARTAGE ET DE LA CONVIVIALITÉ



UNE JOURNÉE PLEINE DE MAGIE POUR PETITS ET GRANDS !

Les enfants auront eux aussi leur lot de surprises. Avec **MEPHISTO EVENTS et « La Christmas Car et ses amis »**, une voiturette électrique les fera voyager en musique dans l'univers du Père Noël, entourée de lutins, de mascottes et des incontournables **Père et Mère Noël.**
Le **manège écologique de Framboise** proposera des **tours gratuits**, tandis que **le clown Patrick'Atrak** réalisera d'impressionnantes **sculptures sur ballon.** Les enfants pourront également prendre le temps d'**écrire leur plus belle lettre au Père Noël lors de l'atelier «Lettre au Père Noël».**
Et ce n'est pas tout ! **Le Domaine d'Aimel** sera présent pour vous faire découvrir la petite **ferme pédagogique** installée au cœur des festivités. Une vingtaine d'animaux, entre basse-cour et petits ruminants, seront à observer en famille. **Un espace de jeux** et des **panneaux pédagogiques** permettront aussi aux enfants d'*apprendre tout en s'amusant*.
Il ne faudra pas non plus manquer les d**eux représentations du spectacle « Petit feu »,** proposé par la conteuse **Claire Leray** qui ponctueront la journée avec de **jolies histoires enchantées.**

POUR CLÔTURER LA JOURNÉE...

À 18 h, tous les regards se tourneront vers le Parc des Ombres pour le grand feu d'artifice. Un dernier rendez-vous avant de refermer cette belle parenthèse aux couleurs de Noël.



RESTAURATION SUR PLACE

Pour celles et ceux qui souhaitent rester sur place, **plusieurs solutions de restauration** seront proposées avec **food trucks, burgers, cuisine réunionnaise ou encore churros. La buvette de Sainte-Tulle Festivités** servira également **chocolat chaud, vin chaud et autres boissons** pour profiter et vous accompagner tout au long de cette journée festive.

Alors, notez bien la date dans vos agendas !
Venez nombreux partager avec nous une belle journée de Noël ! Petits et grands, en famille ou entre amis, la magie de Noël vous attend à Sainte-Tulle ! Sainte-Tulle Festivités vous souhaite une merveilleuse journée placée sous le signe de la fête, du partage et de la convivialité.

Marché d'Avant Noël de Ste Tulle
Dimanche 29 novembre
10h - 19h Esplanade Max Trouche - Ste Tulle
Feu d'artifice à 18h
Sainte-Tulle Festivités

FESTIVAL DU JEU : VOUS AVEZ AIMÉ LES DEUX PREMIÈRES ÉDITIONS ? VOUS ALLEZ ADORER LA 3E !

Les samedi 28 et dimanche 29 novembre, le Centre de Congrès de l'Étoile de Gréoux-les-Bains devient le paradis des joueurs ! Pour sa 3e édition, le Festival du Jeu vous invite à découvrir plus de 250 jeux en libre accès, des animations, des tournois et de nombreuses surprises. Deux jours pour jouer, partager et s'amuser...



GRÉOUX-LES-BAINS

DEUX JOURS POUR JOUER, DÉCOUVRIR ET PARTAGER

Vous avez manqué les deux premières éditions ? Cette fois, pas question de passer à côté ! Et si vous étiez déjà au rendez-vous l'an dernier, vous savez ce qui vous attend… ou presque ! **Car cette 3e édition réserve son lot de nouveautés.**
Jeux familiaux, jeux en bois, jeux de stratégie ou jeux pour joueurs confirmés : il y en aura pour tous les âges et toutes les envies. Avec **plus de 250 jeux en libre accès** chacun pourra tester une nouveauté ou redécouvrir un grand classique. **Et pas besoin de connaître les règles : les bénévoles de Ludodcaro seront là pour vous guider.**

DES ESPACES POUR TOUS

Le festival ne se limite pas aux tables de jeux ! **Plusieurs espaces thématiques** permettront de découvrir des univers originaux. **Les jeux de labyrinthe**, **imaginés et fabriqués par les élèves de grande section de maternelle et de CP de l'école de Valensole** seront notamment à tester. **Les jeunes de l'Espace Jeunes de Gréoux-les-Bains** proposeront **baby-foot** et **jeux d'arcade**, tandis que ceux de Vinon-sur-Verdon vous mettront au défi avec **leur Escape Box.** Les amateurs de réflexion pourront se retrouver autour de jeux d'enquête et les passionnés de création pourrons s'inspirer de **jeux proposés et fabriqués par le centre de loisirs de Ginasservis sur l'espace Ré'Créatif.**

ANIMATIONS ET DÉFIS !

Envie de vous mesurer à d'autres joueurs ? **Tony et Bernard vous attendront samedi et dimanche pour un tournoi de tarot. Les plus jeunes auront leur espace dédié, animé par Céline** pour les enfants de 0 à 6 ans.

Tout au long du week-end, vous pourrez également **vous inscrire sur place au Cluedo géant ou au Loup-Garou, proposés entre 10h30 et 17h le dimanche.** Les ados ne seront pas oubliés avec deux **Escape Games, l'un pour les 8-14 ans et l'autre à partir de 14 ans, les après-midi.**
Les amateurs d'échecs ont rendez-vous samedi à 10h30 pour une partie en simultanée. Attention, **seulement 14 places sont disponibles, sur inscription obligatoire au 06 18 85 17 72.**

À la rencontre de ceux qui créent les jeux

Le festival sera aussi l'occasion de découvrir les coulisses de la création. **Trois créateurs de jeux seront présents** pour échanger avec le public et partager les secrets de leur métier : **de l'idée de départ à la conception des règles, jusqu'au jeu final.**

Et si la chance était de votre côté ?

Deux tombolas permettront de tenter votre chance et de repartir avec un joli lot. Les tickets sont proposés à 2 €. Attention, les tickets achetés le samedi sont valables uniquement pour la tombola du samedi, et même principe le dimanche !

Cette année encore, **Ludodcaro peut compter sur le soutien de la boutique La Perle Rare à Aix-en-Provence.**

Le magasin **JouéClub de Manosque** rejoint également l'aventure et propose, **du 28 novembre au 5 décembre, une remise de 5 % uniquement sur les jeux de société, sur présentation du bracelet d'entrée au festival**, avec un seul bracelet par famille.

Un festival qui doit beaucoup à ses bénévoles

Derrière ces deux journées bien remplies, il y a surtout **une équipe de bénévoles passionnés qui donnent de leur temps et de leur énergie pour faire vivre le festival. Leur investissement est essentiel à la réussite de cette nouvelle édition.**
L'association Ludodcaro remercie également **l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque**, la Mairie de Gréoux-les-Bains ainsi que la **FDVA** pour leur soutien.
Et parce qu'une bonne partie de jeu mérite une pause gourmande, **crêpes, gourmandises, boissons et petite restauration** seront proposées sur place
Que vous soyez joueur occasionnel, passionné de stratégie, amateur de défis ou simplement curieux, rendez-vous les 28 et 29 novembre à Gréoux-les-Bains pour un week-end placé sous le signe du jeu !

LE PLUS DE LUDODCARO

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

LUDODCARO
location de jeux de société

FESTIVAL DU JEU
28 & 29 novembre 2026 - 10h -19h
Centre de Congrès de l'Etoile - Gréoux les Bains
Entrée gratuite
Pour les infos de dernière minute, suivez les pages facebook : Festival du Jeu et Ludodcaro et instagram : Ludo.d.caro
ludodcaro@yahoo.com
Tél. 06 18 85 17 72



PROMOTION
jusqu'au
30/11/2026
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**

RENNA

5016 A Avenue Charles Richaud - 04700 Oraison
renna@rennainternational.com
Tél. 04 92 72 34 62 - 06 40 66 45 72

RGE Qualipac

*2,5 kilowatts

UNIQUEMENT DANS LE 04 & 05 !

L'ISOLATION À 1 EURO* EST DE RETOUR !



LE FROID ARRIVE... VOTRE CONFORT SE PRÉPARE MAINTENANT !

ETUDE GRATUITE | PRISE EN CHARGE DES DOSSIERS | TECHNICIENS QUALIFIÉS

- **Des économies sur vos factures** d'énergie
- **Une maison plus chaude** en hiver
- **Un confort au quotidien** toute l'année
- **Un geste durable** pour l'environnement

RGE QUALIBAT

PARTENAIRE ÉCONOMIES D'ÉNERGIE D'EDF

CEE Les certificats D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

RENNA

04 92 72 34 62
06 40 66 45 72

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

* Sous réserve d'éligibilité et de zone géographique

DÉCOUVREZ EN DÉTAIL L'OFFRE CULTURELLE DE CE MOIS DE NOVEMBRE !

PALAIS DES CONGRÈS
CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

DIGNE-LES-BAINS

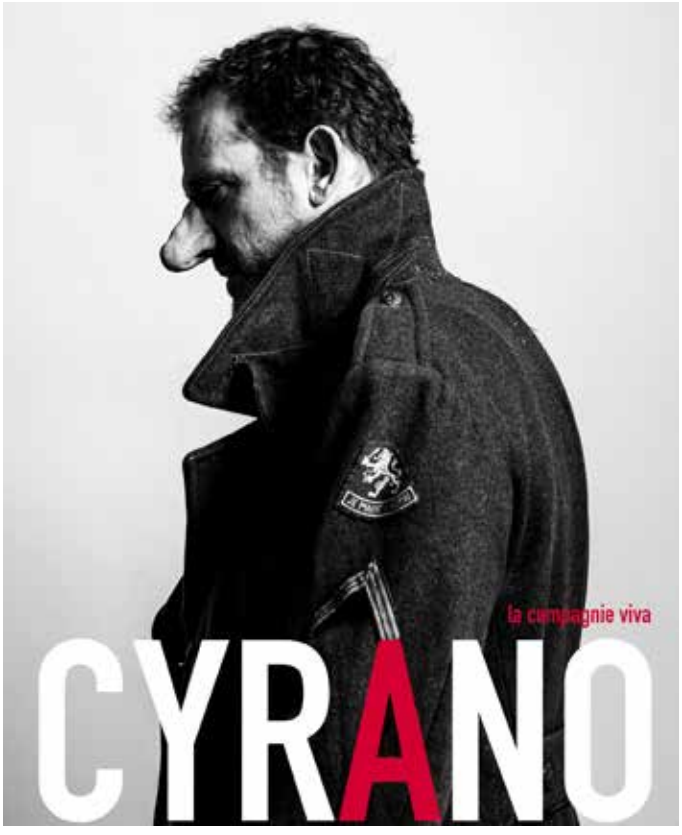
CYRANO
[Théâtre]

Mardi 3 Novembre
19h - Palais des Congrès
Tarifs de 27 € à 17 €
Durée 1h50 - Dès 12 ans

La pièce relate en cinq actes la vie de Cyrano de Bergerac, héros tragique et attachant dont l'éclat de la verve et de l'épée n'a d'égal que la longueur de son nez. Changements de costumes et de décors à vue, comédiens qui évoluent sans jamais quitter le plateau et qui incarnent parfois plusieurs personnages dans une même scène… Nous aurons le plaisir de retrouver Anthony Magnier et sa dynamique troupe dans une nouvelle mise en scène.

Compagnie VIVA - www.compagnie-viva.fr/cyrano

D'**Edmond Rostand**
Mise en scène : **Anthony Magnier**
Avec **Axel Drhey** (Christian)
Mikaël Fasulo (Le Bret) | **Magali Genoud** (Roxane)
Alexiane Torres (de Guiche)
Matthieu Lemeunier (Ragueneau) | **Anthony Magnier** (Cyrano)





FLORENTIN FOUCH
[Musique]

Vendredi 20 novembre
20h30 - Centre Culturel René Char
Tarifs de 20 € à 8 €
Durée 1h50

UNE HISTOIRE DE FOUCH
Empreintes d'humour et de poésie, les chansons de Florentin Fouch se frottent au réel avec malice. Ce chanteur à l'eau de ruse, entraîne le public dans une complicité immédiate, entre textes ciselés et improvisations partagées.
Sur scène, il se présente en duo avec Simon Depys, guitariste et compositeur singulier dont le jeu inventif mêle percussions acoustiques et explorations électriques. Ensemble, ils donnent naissance à un concert vivant et généreux.

Florentin Fouch [claviers/chant]
Simon Depys [guitare]

www.florentinfouch.com

THÉÂTRE

INTRA MUROS
ALEXIS MICHALIK

Vendredi 27 novembre | **20h30 - Palais des Congrès**



Tarifs de 33 € à 20 €
Durée 1h40 - Dès 12 ans

Tandis que l'orage menace, Richard, un metteur en scène sur le retour, vient dispenser son premier cours de théâtre en centrale. Il espère une forte affluence, qui entraînerait d'autres cours – et d'autres cachets – mais seuls deux détenus se présentent : Kevin, un jeune chien fou et Ange, la cinquantaine mutique, qui n'est là que pour accompagner son ami. Richard, secondé par une de ses anciennes actrices – accessoirement son ex-femme – et par une assistante sociale inexpérimentée, choisit de donner quand même son cours…

Écrit et mis en scène par **Alexis Michalik**
Avec : **Raphaèle Bouchard** (Jeanne) | **Clémentine Aussourd** (Alice)
Jean-Philippe Ricci (Ange) | **Janik Erima** (Kévin) | **Thomas Zaghedoud** (Richard)
Musicien : **Raphäel Charpentier**

DANS LE CADRE DU OFF



ART
[Théâtre]
Atelier théâtre adultes du Conservatoire à Rayonnement départemental des AHP

Vendredi 6 novembre
20h30 - Centre Culturel René Char
Entrée libre - Dès 14 ans

Pièce de Yasmina Reza dans une mise en scène singulière fondée sur le dédoublement des personnages.

Prochains rendez-vous à ne pas manquer !









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

Chez Audition Conseil à Manosque, vous faire retrouver le sourire, la liberté de l'autonomie; une vie sociale sereine épanouie est notre plus belle récompense. "Alors poussez notre porte en toute confiance et rencontrons-nous !"

3 étapes pour prendre soin de son audition :

1. FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION RÉGULIÈREMENT

Une perte auditive légère peut-être difficile à détecter sans l'aide d'un dépistage. Les difficultés d'écoute dans le bruit, de la télévision ou du téléphone constituent les premiers signaux d'alerte. C'est souvent notre entourage qui nous le fait remarquer.
Prendre soin de son audition c'est prendre soin de sa santé.
Si vous avez une perte d'audition sachez que vous n'êtes pas seul, plus de 4 millions de Français ont une baisse d'audition.





2. BIEN S'ÉQUIPER

L**orsqu'une baisse d'audition est avérée il est important de la corriger**.
La réussite de l'appareillage auditif repose sur trois points essentiels :
- **Sélectionner avec l'audioprothésiste** les appareils correspondant le mieux à votre audition et à vos besoins.
- **Être accompagné sur plusieurs rendez-vous** par un expert de l'audition qui adaptera les réglages avec précision.
- **Réapprendre progressivement à entendre** en portant vos aides auditives au quotidien.

3. AVOIR DES RÉGLAGES ADAPTÉS À VOTRE BAISSE D'AUDITION

Pour qu'un appareillage auditif apporte satisfaction**, il est important de vérifier et d'optimiser les réglages fréquemment**. C'est pourquoi, **nous voyons nos patients régulièrement afin de procéder à un contrôle de leur appareillage.**
Nous disposons des outils les plus performants pour vérifier vos appareils, votre compréhension ou votre confort d'écoute dans le bruit.

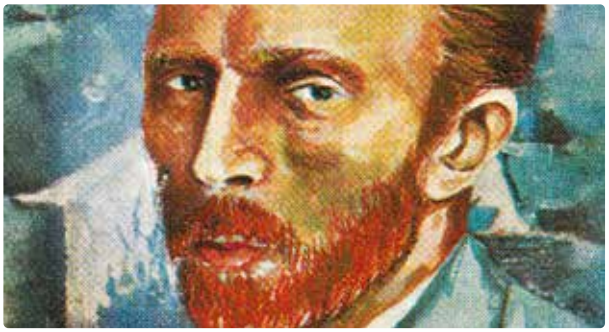


1 : Test nonmédical. 2 : Sur prescription médicale



L'œil DE L'EXPERT

Sifflements, bourdonnements d'oreille… c'est grave ?



Rassurez-vous : c'est un phénomène très courant, qui touche plus de 14 millions de personnes en France. Même Van Gogh en souffrait ! Ces bruits, appelés acouphènes, se traitent bien. Votre audioprothésiste Audition Conseil vous propose des solutions qui fonctionnent généralement très bien.

Le saviez-vous ?

47 *ans*

L'ÂGE MOYEN D'APPARITION DES ACOUPHÈNES

Dans l'imaginaire collectif, moins bien entendre est essentiellement lié au grand âge. C'est partiellement faux et surtout dangereux en termes de santé publique. Démonstration ? **Une étude soulignait que 75% des DJ (discs jockeys) des boîtes de nuit, âgés en moyenne de 26 ans, souffraient d'acouphènes**. **Ces bruits parasites** – incurables mais traitables par nos experts – **sont liés à 80% à une perte d'audition**. Les modes de vie modernes surexposent nos oreilles à des sons forts en continu. Conséquences, des surdités apparaissent dès l'âge de 10 ans, dues notamment au gaming intensif pour les plus jeunes.

Source : INSERM

LES 6 CHIFFRES ÉTONNANTS SUR LE POUVOIR DU SON

La fréquence la plus apaisante pour l'être humain se situe autour de

432 hz

proche du battement cardiaque au repos.

0,2 seconde

c'est le temps qu'il faut à notre cerveau **pour reconnaître une mélodie familière.**

Le chant d'un merle peut contenir jusqu'à

100 notes

différentes par minute.

Près de

90 % des émotions ressenties

lors d'un film **proviennent de la bande-son.**

La mémoire auditive garde la trace d'un son pendant

3 à **4** secondes

avant qu'il ne soit effacé ou enregistré durablement.

Une perte auditive non corrigée multiplie par

2,4 le risque d'isolement social.

(source : OMS, 2023)



Ludivine Marchi-Heitzler
Audioprothésiste D.E.

AUDITION CONSEIL

17 bis avenue Giono
04100 MANOSQUE

☎ **(+33) 4 92 74 72 52**



MUSIQUE

SAVE THE DATE !

LA CAPSULE mjc
MANOSQUE

Un mois de novembre chargé en concerts !
Une diversité de styles
pour plaire à tous les goûts !

JEUDI 5 NOVEMBRE • 20H • PETITE SALLE DU THEÂTRE JEAN-LE-BLEU



CONCERT DE LA CLASSE JAZZ DU CONSERVATOIRE DEPARTEMENTAL

[Jazz]

La Capsule MJC offre une nouvelle carte blanche au Conservatoire des Alpes de Haute Provence, cette fois-ci pour les 5 groupes de la CLASSE JAZZ qui se produiront sur la scène de la Petite Salle du Théâtre Jean-le-Bleu.

Tarifs : 3€ sur place
Bar : Ouvert pendant toute la soirée.
De quoi boire un verre et profiter pleinement du concert sur place !

SAMEDI 14 NOVEMBRE • 21H • LA CAPSULE

CONCERT : ALAMBIC + WEPA WEPA

[Pop'n'joy & Chanson aux Influences Latines]

La soirée coup de cœur de l'équipe
Du groove, de l'humour et des musiciens talentueux ?
C'est Alambic et Wepa Wepa à la Capsule MJC !



ALAMBIC distille un mélange unique de chansons, d'humour et de musique latine. C'est un hymne à la fête et à la défaite. Des zéniths aux cafés concerts, les 6 musiciens, les mêmes depuis l'origine du projet, ont su convaincre le public par des textes affûtés, chantés en français



WEPA WEPA une exclamation que l'on crie pour célébrer un moment de joie ! Cinq musicien.ne.s vous entraînent à virevolter sur des airs de violon exaltés et des riffs de guitare frénétiques. Venez découvrir la Pop'n'Joy !

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 !

MUSIQUE

SAMEDI 28 NOVEMBRE • 21H • LA CAPSULE

CONCERT : ZAR ELECTRIK + SIDIAZ (en 1ère partie)

[Blues rock du Sahara & African Electro]



© Walid Bendra

Quand les transes gnaouies rencontrent les boucles de la musique subsaharienne et l'électro, ça donne **ZAR ELECTRIK**. Anass Zine et Arthur Péneau, chanteurs-instrumentistes au gumbri,à l'oud et à la kora électrique, embarquent Did Miosine aux machines pour un trip envoûtant aux confins du Maghreb.



© Heinui-Poura

SIDIAZ est un trio envoûtant qui fusionne les musiques du Sahara et de la Méditerranée à un rock psychédélique puissant.
Pour une transe dansante, entre traditions et modernité, mirages et réalités.

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 !

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

ASSOCIATION

EXPO, REPAIR CAFÉ ET ACTIVITÉS À LA CAPSULE MJC

MANOSQUE



➜ EXPOSITION « L'OVALIE EN IMAGES »

DU 3 AU 19 NOVEMBRE 2026
Dans la galerie de la Capsule MJC

L'atelier photo numérique de la Capsule MJC a le plaisir de vous présenter son exposition **« L'ovalie en images »**, réalisée en partenariat avec le Manosque Rugby Club.

> Vernissage : Mercredi 4 novembre à 18h30
> Entrée libre, dans les horaires d'ouverture de la Capsule MJC



➜ REPAIR CAFE

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026
14h-17h • A LA MAIF

Un objet cassé ou en panne ? Venez au Repair Café ! Ce mois-ci, le Repair Café aura lieu dans les locaux de la MAIF.

> Entrée libre

➜ NOS ACTIVITES

La saison des activités de la Capsule MJC a repris !
Arts plastiques, arts créatifs, danses, retrouvez sur notre site internet toutes les activités proposées par l'association, pour les petits comme pour les plus grands.

> Inscriptions au secrétariat, du mardi après-midi au vendredi.

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**

PUBLI-REPORTAGE

COLLINES DE PROVENCE
Parfumeur Botaniste

COLLINES DE PROVENCE : LE PLAISIR D'OFFRIR À PRIX D'USINE

À Mane, la boutique d'usine fait le plein d'idées cadeaux : créationsparfumées, nouveautés, coffrets et soins cosmétiques biologiques Florame. Une adresse pour gâter ses proches et se faire plaisir à l'approche des fêtes !

MANE



BRADERIE : TROIS JOURS POUR EN PROFITER !

Les **20, 21 et 22 novembre 2026, de 10 h 30 à 18 h 30 en continu**, rendez-vous pour la grande braderie, **organisée en parallèle de celle d'Oliviers & Co.** Deux pôles complémentaires pour conjuguer senteurs, beauté et plaisirs gourmands !





UN SAVOIR-FAIRE PROVENÇAL DEPUIS 1982

Depuis plus de quarante ans, **Collines de Provence associe inspiration botanique et savoir-faire artisanal.** Développées avec des parfumeurs à Grasse, ses fragrances prennent vie dans les ateliers de Mane, où **les bougies sont coulées à la main et les finitions réalisées avec soin.**



NOUVEAUTÉS ET COFFRETS À OFFRIR

Bougies, bouquets parfumés, parfums d'intérieur et coffrets : la boutique propose des cadeaux pour toutes les envies et tous les budgets. **L'ensemble des produits Collines de Provence bénéficie de prix d'usine toute l'année, nouveautés et coffrets compris.**
À découvrir : **Musc & Pistache**, nouvelle création douce et gourmande des **Duos Parfumés,** ainsi que C**oton blanc et Fleur de cachemire**, deux senteurs enveloppantes de la collection Les Naturelles.
Les coffrets Fleurs & Écorces séduisent par leurs accords floraux et boisés. Ceux de **Fraîcheur Végétale associent une crème pour les mains et une petite bougie : une attention à petit prix.**

LA FÉERIE DE NOËL, LA BEAUTÉ BIO EN PLUS

Inspirée des villages provençaux, **la collection Noël 2026 mêle décors féeriques et senteurs chaleureuses : Forêt de Sapin, Mandarine Figue, Épices Étoilées… Bougies, diffuseurs et coffrets,** dont des duos bougie et parfum d'intérieur en petits formats, sont à retrouver **à prix d'usine.**

La boutique accueille également u**ne sélection élargie de cosmétiques biologiques Florame, hautement concentrés en actifs naturels.** Soins du visage et du corps et jolis coffrets complètent les idées cadeaux.

COLLINES DE PROVENCE
BOUTIQUE D'USINE
Parc du Pitaugier - 04300 Mane
Tél. 04 92 76 57 62
www.collinesdeprovence.com
Du lundi au vendredi :
10 h 30–12 h 30 et 14 h–18 h.
Braderie : 20,21,22 novembre,
10 h 30 - 18 h 30 sans interruption.

BOUTIQUE D'USINE OLIVIERS & CO : LA GOURMANDISE AU NATUREL

OLIVIERS&CO
MANE. FRANCE

Huiles d'olive d'exception, spécialités méditerranéennes, produits à la truffe et idées cadeaux… À Mane, la boutique d'usine Oliviers & Co cultive depuis 30 ans le goût des bons produits et des belles découvertes.

PUBLI-REPORTAGE

MANE

UNE PASSION NÉE EN PROVENCE

Fondée à Mane en 1996, Oliviers & Co est née d'une **passion pour l'huile d'olive et d'une volonté de rencontrer les meilleurs producteurs du bassin méditerranéen.** Trente ans plus tard, l**a qualité, le respect des terroirs et la recherche de saveurs authentiques restent au cœur de la marque.**

DES HUILES D'OLIVE SAVOUREUSES

La boutique propose **des huiles d'olive vierges extra venues de France, d'Espagne, d'Italie, de Grèce, du Portugal et de Croatie.** Pour varier les plaisirs, découvrez aussi les **huiles aromatiques au basilic, citron frais pressé, ail, piment, herbes de Provence ou encore à l'orange sanguine et à la mandarine.** La particularité de ces huiles aromatiques réside dans leur fabrication. **Les ingrédients sont pressés en même temps que les olives**, **sans ajout de conservateurs ni d'additifs.** Cette méthode permet de préserver toute l'intensité des arômes.

Autre point important : il ne s'agit pas de simples mélanges réalisés au moulin. **Les oléiculteurs sélectionnés consacrent leur production à Oliviers & Co, dans le respect d'une démarche de qualité exigeante.**



VINAIGRES ET CONDIMENTS...

Vinaigres de cidre, de vin, balsamiques de Modène ou douceurs de vinaigre aux associations originales, **comme hibiscus et bergamote ou menthe et citron vert** : de quoi relever vos recettes en toute simplicité.

Pour l'apéritif, **les tartinables aux poivrons rôtis et feta, à la butternut et à l'orange ou à la courgette et au chèvre** promettent de faire pétiller vos papilles !

ET AUSSI...

Les amateurs de cuisine italienne pourront notamment découvrir des **préparations pour risotto**, comme les associations pecorino et poivre ou cèpes et truffe d'été. S'y ajoutent des m**élanges de poivres, du pesto et des pâtes au blé dur,** autant de produits qui permettent de préparer facilement des plats généreux et savoureux.

La truffe véritable trésor de notre région, occupe elle aussi une place de choix. Huile aromatisée, sel parfumé, crème de parmesan à la truffe d'été ou moutarde à la truffe : ces spécialités apportent une touche raffinée aux recettes les plus simples. Quelques gouttes d'huile, une pointe de moutarde ou une cuillerée de crème suffisent parfois à transformer un plat du quotidien.

DE L'HUILE D'OLIVE AUX IDÉES CADEAUX, FAITES LE PLEIN DE SAVEURS !

Et parce que la gourmandise ne s'arrête pas au salé, **les douceurs sucrées ont également leur place en boutique**. Suprême à la pistache, confit de lait au caramel et au sel de Camargue, nougat, confitures ou pâtes à tartiner : il y a de quoi satisfaire les envies de douceur et trouver une petite attention à offrir.

ART DE LA TABLE ET BIEN-ÊTRE

La gamme **Art de la Table** complète cette offre avec **des cuillères en bois d'olivier, des planches à découper, des couverts à salade et des huiliers, ou encore des torchons chics et modernes.** Des **produits cosmétiques à base d'huile d'olive biologique** sont également proposés.

Vous trouverez des **savons à l'huile d'olive, des lotions pour les mains, des baumes pour les mains...**

N'hésitez pas à venir découvrir tout cela directement à la boutique.



DES IDÉES CADEAUX!

À l'approche des fêtes, **venez découvrir les coffrets cadeaux à offrir tels quels ou à composer selon vos envies et votre budget.**



Pour patienter jusqu'à Noël, Olivier&Co vous proposes sont **calendrier de l'Avent,** avec 24 gourmandises à découvrir sans attendre le jour J !

Le meilleur moyen de découvrir toutes ces saveurs ? **Rendez-vous en boutique !**
Anne vous accueillera avec plaisir pour vous faire déguster quelques spécialités et vous conseiller selon vos envies. Que vous soyez amateur d'huile d'olive, curieux de nouvelles saveurs ou en quête d'un cadeau original, poussez la porte d'Oliviers & Co à Mane et repartez avec de belles découvertes gourmandes !

BONS PLANS ET RENDEZ-VOUS GOURMANDS

Toute l'année, profitez de tarifs remisés de 15 % sur les prix de vente conseillés et d'un **espace "bonnes affaires".** Profitez également de la **grande braderie** qui se déroule 3 fois par an, **la prochaine grande braderie se tiendra les 20, 21 et 22 novembre 2026.**

Oliviers & Co
Boutique d'usine
160 Chemin du Pitaugier - 04300 Mane
Du lundi au vendredi 10h-13h / 14h-18h
Tél. 04 92 72 83 32
oco-mane@oliviers-co.com

UNE APRÈS-MIDI PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA BANDE DESSINÉE À PUIMOISSON LE 29 NOVEMBRE

Avis aux amoureux des histoires et des beaux livres : dimanche 29 novembre, auteurs et lecteurs se donnent rendez-vous à Puimoisson dans la salle polyvalente pour un après-midi convivial consacré à la bande dessinée, à la création et au plaisir de lire.

PUIMOISSON



À Puimoisson, l'association Les Rendez-vous de Puimoisson, très présente dans le village contribue à faire vivre le village à travers des rencontres, des animations et des rendez-vous culturels ouverts à tous. Avec l'envie de créer du lien et de favoriser les échanges, elle propose régulièrement des moments où habitants, visiteurs, auteurs et passionnés peuvent se retrouver autour de la culture et du partage.
La rencontre du dimanche 29 novembre s'inscrit pleinement dans cet esprit avec une après-midi consacrée à la bande dessinée, aux auteurs et au plaisir de la lecture.

LA BD AU CŒUR DES ÉCHANGES



Pour cette journée organisée par l'association Les Rendez-vous de Puimoisson, **la bande dessinée sera à l'honneur.** C'est dans la salle polyvalente de Puimoisson et dans une ambiance conviviale de salon de thé, que **plusieurs auteurs de bandes dessinées seront présents pour partager leur expérience et parler de leur métier.**
Vous pourrez **échanger avec eux sur les différentes facettes de la création d'une BD : de la naissance d'une idée aux différentes étapes de réalisation, en passant par les supports utilisés.** Ce sera l'occasion parfaite de **découvrir l'envers du décor** et de mieux comprendre tout le travail qui se cache derrière une bande dessinée.

DES HISTOIRES À ÉCOUTER ET À DÉCOUVRIR

La journée donnera également **une place particulière aux participants du concours d'histoires courtes;** souvenez-vous, nous vous avions parlé du concours au mois de février. Les auteurs présents sur place donneront **des récompenses aux auteurs des histoires courtes**. Les textes écrits **seront mis en lumière à travers** des lectures proposées par l'atelier de lecture à voix haute. **Une chose est certaine, ce moment devrait favoriser la découverte mais aussi le partage entre les participants, les lecteurs et les visiteurs**.

À PUIMOISSON, LES HISTOIRES S'INVITENT À LA RENCONTRE DES LECTEURS

ET SI UN LIVRE TROUVAIT SA PLACE SOUS LE SAPIN ?

Éditions Red 'Active/

À quelques semaines de Noël, cette rencontre sera aussi l'occasion de rappeler qu'**un livre reste une jolie idée de cadeau.** Pour celles et ceux qui cherchent à faire plaisir tout en sortant des sentiers battus, **un stand animé par des auteurs de la maison d'édition RedActive proposera une sélection d'ouvrages. Les livres présentés couvriront différents domaines et centres d'intérêt de quoi permettre à chacun de trouver, peut-être, l'ouvrage qui viendra rejoindre la liste des cadeaux à glisser sous le sapin.**



UN RENDEZ-VOUS OUVERT À TOUS

Entre **rencontres avec les auteurs, échanges autour de la création d'une bande dessinée, lectures et découverte de livres, cette après-midi se veut avant tout accessible et chaleureuse.** Que l'on soit **passionné de BD, amateur de lecture ou simplement curieux**, chacun pourra venir profiter de ce moment consacré aux livres et à ceux qui les font vivre.

Journée BD
Dimanche 29 novembre | 15h -19h
Salle polyvalente de Puimoisson
04410 Puimoisson
Entrée gratuite accesible à tous.
Infos : 06 83 20 45 91 ou 07 86 59 17 71

LOTO GEANT DU LIONS CLUB DIMANCHE 8 NOVEMBRE !

Tous les ans, le Lions Club de Manosque organise son loto géant et ce n'est pas cette année que le club va déroger à la règle ! Rendez-vous le 8 novembre à la salle Osco Manosco pour tenter de remporter de nombreux et beaux lots !

LIONS CLUB MANOSQUE

MANOSQUE



SUPER LOTO DU LIONS CLUB

Et si le 8 novembre était votre jour de chance ? Le Lions Club de Manosque vous donne rendez-vous à la salle Osco Manosco pour son grand loto annuel avec de magnifiques lots à gagner ! Imaginez repartir avec un **iPhone 18 Pro**, **une PS5**, **un vélo électrique** ou encore **un séjour de rêve pour deux personnes d'une valeur de 2 000 € !** De quoi vous faire plaisir et peut-être même réaliser un beau rêve… Alors, pourquoi ne pas tenter votre chance ? **Les portes ouvriront dès 12 h 30 pour un début des parties à 14 h 30.** Et parce que ce loto est avant tout une belle aventure solidaire, **chaque euro récolté sera reversé pour soutenir les actions du Lions Club**. Vous pourrez également profiter d'une buvette et d'un espace de restauration sur place pour partager ce moment dans une ambiance conviviale**. Attention, les places sont limitées ! Réservez votre date, venez tenter votre chance et qui sait… le prochain grand gagnant, ce sera peut-être vous !**

CONGRÈS LIONS À MANOSQUE LES 16 ET 17 OCTOBRE

Le vendredi 16 et le samedi 17 octobre 2026 s'est tenu, à la salle Osco Manosco, **le congrès des Lions du district 103 Sud-Est**, **organisé par le club de Manosque pour la troisième fois en 65 ans. Plus de 220 congressistes** se sont donné rendez-vous à ce congrès, et certains d'entre eux ont passé le week-end dans notre belle cité manosquine, **découvrant ainsi la maison de Jean Giono, la fabrication d'huile d'olive à la coopérative oléicole de Manosque, le musée et le magasin de L'Occitane, le marché de Manosque et la ville**. Le gouverneur du district, **Monsieur Marc Montpellier**, le commissaire du congrès, **Monsieur Patrick Scipion et toute l'équipe de Manosque, présidée cette année par Monsieur Patrice François,** avaient préparé un programme très élaboré, dont **les principaux sujets tournaient autour des actions mondiales et nationales du Lions, centrées sur la jeunesse.** Le moment central de ce congrès fut le **témoignage très apprécié de trois para-athlètes qui ont évoqué, à travers leur sport, comment elles ont transformé des obstacles en force**. Il s'agissait **de Cloé Corbin**, 23 ans, qui **prépare les JO de Los Angeles en para-athlétisme** et qui a remporté la **médaille d'or aux Jeux européens de la jeunesse en 2022** ; d'**Adeline Billal, vice-championne du monde de triathlon aux Jeux mondiaux des transplantés en 2023** ; et d'**Aurélie Richard, quadruple médaillée aux derniers Jeux paralympiques en Italie en 2026.** Cette table ronde fut le point d'orgue du congrès.





Monsieur le Maire est venu ouvrir cette session pour remercier les membres du Lions Club d'avoir porté, avec le club de Manosque, cet événement.
Ce fut un congrès placé sous le signe de la convivialité, de l'amitié et du service.

LE LIONS CLUB DE MANOSQUE SOUTIENT "ADIS 04"

Cent trousses de protections périodiques écologiques ont été distribuées à de jeunes filles au Sénégal grâce à la solidarité du Lions Club de Manosque et à l'engagement de l'association ADIS. Grâce au soutien financier du Lions Club de Manosque, l'association ADIS a pu financer l'achat de 100 trousses « Mes premières règles », conçues par ApiAfrique. Ces trousses ont été distribuées lors d'une mission sur le terrain en janvier 2026. Composées de protections périodiques écologiques, elles contribuent à améliorer l'accès des jeunes filles aux protections menstruelles, à favoriser leur bien-être et à préserver leur dignité. Cette initiative permet également de sensibiliser à la santé menstruelle et de contribuer à lever les tabous autour des règles. **Par ce geste solidaire, le Lions Club de Manosque apporte un soutien concret à une action en faveur de la santé et de la dignité des jeunes filles**. Cette collaboration illustre l'importance de la solidarité et de l'engagement associatif pour répondre à des besoins essentiels, au-delà des frontières.

L'association ADIS 04 adresse ses plus sincères remerciements au Lions Club de Manosque pour sa générosité et sa confiance. Grâce à ce partenariat, 100 jeunes filles ont pu bénéficier de ces trousses, porteuses de bien-être, de dignité et d'espoir.

A VOS AGENDAS

➤ **Info importante :** Nous vous annoncions la venue de Zize du Panier le 22 janvier 2027. Malheureusement, **un contretemps indépendant de la volonté du Lions Club oblige le club à reporter cette date.** Dès que nous connaîtrons la nouvelle date, nous vous en informerons.

➤ Le **salon Vins & Saveurs** organisé par le Lions Club se déroulera **les 30 avril, 1er mai et 2 mai 2027** à Osco Manosco. Réservez déjà votre week-end !

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

PUIMOISSON OUVRE LES PORTES DE LA MAGIE DE NOËL LE 5 DÉCEMBRE !

Cette année encore, le Comité des fêtes et de la culture de Puimoisson vous invite à plonger dans la magie de Noël ! Venez flâner parmi les stands des artisans, découvrir de belles idées cadeaux et profiter des animations qui feront briller les yeux des petits comme des grands.

PUIMOISSON

LA MAGIE DE NOËL S'INVITE À PUIMOISSON !

Cette année encore,le temps d'une journée, la place Saint-Éloi se transformera en un véritable petit village de Noël rempli de jolies découvertes et de gourmandises. **De 9h30 à 17h00, venez vous imprégner de l'ambiance des fêtes** en flânant devant les stands des artisans venus partager leur savoir-faire et leurs créations.

Bougies parfumées qui vont embaumer votre intérieur, **bijoux**... et bien d'autres trésors vous attendent pour **dénicher le cadeau idéal à déposer sous le sapin…** ou simplement pour vous faire plaisir ! Bref, vous trouverez de quoi gâter vos proches avec des créations artisanales originales et pleines de charme. Et parce que Noël est aussi une fête pour les gourmands, laissez-vous tenter par de savoureuses spécialités : **foie gras, saumon gravlax ou encore miel** viendront éveiller vos papilles .

Comme nous ne voulons pas tout vous dévoiler, nous gardons encore quelques secrets…

PUIMOISSON CÉLÈBRE NOËL DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET FESTIVE !

Alors, il ne vous restera plus qu'une chose à faire, venir l**e samedi 5 décembre sur la place Saint-Éloi à Puimoisson** pour partager un merveilleux moment aux couleurs de Noël !

DES ANIMATIONS POUR TOUS

Une journée pleine de surprises et de bonne humeur attend petits et grands sur la place du village ! Les enfants pourront profiter le matin d'une **petite balade à dos de poney**, tandis que l'après-midi, ils auront la chance de **rencontrer le Père Noël et d'immortaliser ce moment magique avec une belle photo souvenir.** Pour l'occasion, il quittera exceptionnellement son atelier de fabrication de jouets pour venir à leur rencontre ! Envie de tenter votre chance ? **Le Comité des fêtes vous proposera sa grande tombola !** De beaux lots sont à gagner dont **1 tablette, des bons d'achats** sans oublier **les lots offerts par les exposants.** N'hésitez pas à tenter votre chance...



Pour terminer cette belle journée en beauté, à **15h place au grand moment de la Batucada !** Au rythme des percussions, laissez-vous emporter par cette énergie festive qui fera vibrer Puimoisson.

Marché de Noël
Samedi 5 décembre 2026 | 9h30-17h
Place St Eloi - Puimoisson
comitefetesetculture@gmail.com

VENEZ DÉCOUVRIR LA CRÈCHE AUX MILLE SANTONS !

L'église Saint-Michel accueille à nouveau la fabuleuse crèche aux 1 000 santons. Sur plus de 50 m², des centaines de personnages donnent vie à une Provence authentique et féerique, pour un voyage au cœur des traditions et des merveilles de Noël.

PUIMOISSON

LA CRÈCHE AUX 1000 SANTONS DE PUIMOISSON

Lors de votre passage à Puimoisson, ne manquez pas de pousser les portes de l'église Saint-Michel pour **découvrir la célèbre Crèche aux mille santons**. Sur plus de 50 m², **ce décor exceptionnel fait revivre toute l'authenticité d'un village provençal : maisons illuminées, métiers d'autrefois, habitants, fontaines, parties de boules et mille autres détails qui invitent à la découverte**.

Plusieurs journées de préparation sont nécessaires pour donner vie à cette réalisation et offrir aux visiteurs un spectacle riche en détails et en émerveillement. La crèche sera accessible **toute la journée du samedi 5 décembre, puis chaque week-end jusqu'au 2 février, de 15 h à 17 h.** Une belle occasion de plonger dans les traditions provençales et de découvrir tout le savoir-faire qui se cache derrière cette œuvre remarquable.

Crèche aux 1000 santons
Samedi 5 décembre toute la journée | Tous les week-end jusqu'au 2 février 2026 -15h-17h
Eglise St Michel 04410 Puimoisson | Tél. 06 73 11 21 67

4 JOURS DE THÉÂTRE POUR LA 4E ÉDITION DU FESTIVAL DE LA LORGNETTE À PIERREVERT

C'est reparti pour 4 jours de théâtre à Pierrevert ! Grâce au soutien de la municipalité et à quelques donateurs, le Festival de la Lorgnette revient pour une 4e édition qui se déroulera dans deux lieux différents et sur une journée supplémentaire. Amateurs de théâtre, sortez vos agendas !



FESTIVAL 4E EDITION

L'équipe vous a concocté pour cette 4e édition un programme riche et varié pour tous. Quelques petits changements sont au programme, **deux salles accueilleront les troupes de théâtre amateur**: **la salle de la Frache et La Salle Gilbert Cordier.**
Ensuite petite nouveauté mais non des moindres, **le festival se tiendra sur 4 jours et non plus sur 3** comme cela était le cas jusqu'à présent. **Le levé de rideau de cette 4e édition se fera le 19 novembre à 18h** avec des "Mises en Bouches Théâtrales" concoctées par l'Atelier des Pas Pressés, **ce premier spectacle est gratuit. Un apéritif sera offert à l'issue de cette représentation** avant de poursuivre la suite du programme. Dans les autres temps forts de ce festival, un **stage de Comédia Dell'Arte** vous est proposé le samedi 21 novembre de 9h30 à 12h salle de la Frache. Les places étant limitées, il est nécessaire de s'inscire. Ce stage est une belle occasion de découvrir cette forme de théâtre très vivante, fondée sur le jeu du corps, l'improvisation, les personnages hauts en couleur et le comique de situation. Toujours le samedi 21 novembre dans la salle de la Frache mais cette fois-ci à 16h, **le spectacle TRASH** vous sera proposé. Ce spectacle clownesque, drôle mais à la fois poétique révèlera ce que nos déchets peuvent nous apprendre sur nous-mêmes. Cette représentation est destinée aux petits comme aux grands.

PIERREVERT

LE PROGRAMME COMPLET

➤ **Jeudi 19 novembre** — **Ouverture**

Salle G.Cordier

18h : "Mises en bouches théâtrales"
par l'Atelier des Pas Préssés (04)

20h30 : **Les Montagnes Russes**
Par le Théâtre de l'Âne Rit (83)
Une comédie sur l'infidélité, classique, direz-vous, mais elle va vous surprendre et vous intriguer jusqu'à la fin tout à fait inattendue.

➤ **Vendredi 20 novembre**

Salle G. Cordier

18h : L'Etourdissement
Cie Como el Viento (04)
Une invitation au pays de l'absurde, sinistre et anéanti par la pollution, un conte poétique moderne ponctué d'humour noir.

20h30 : Veuillez patienter
Par le Théâtre des Pas Pressés (04)
Une comédie drôle et audacieuse où un simple acte de vie quotidienne se transforme en cauchemar kafkaïen...

➤ **Samedi 21 novembre**

Salle de la Frache

9h30-12h : Stage Commedia Dell'Arte
par la Cie Tiramisu (13)
Ouvert à tous sur inscription. Places limitées.

Salle G. Cordier

14h : Et pendant ce temps Simone Veille
par Artif'Aix Compagnie (13)
Cette pièce retrace avec humour l'histoire du féminisme avec une Simone Veil qui ponctue les dates importantes des luttes des femmes

Salle de la Frache

16h : Trash
De et avec Justine Boulard (04)
Spectacle drôle et sensible pour tous, **enfants** et adultes.

Salle G. Cordier

20h30 : **Pédagogies de l 'echec**
Par 1.2.3 Comédie ! (13)
Dans un bureau au 6e étage, rescapé de la destruction de l'immeuble, un cadre et un subalterne, sont ondamnés à travailler ensemble ? ou à s'affronter ?

Pour cette 4è édition le festival se déroulera sur 4 jours et dans deux lieux différents !

➤ **Dimanche 22 novembre**

Salle G.Cordier

14h : Les Forains
Compagnie Atelier 20_21(13)
Le hasard de l'arrêt d'un train en pleine voie met face à face des rustres incultes et des bobos sans vécu. Les dialogues drôles et percutants nous parlent de la différence et de l'acceptation de l'autre.

17h : Au c(h)oeur des femmes
par le COLLECTIF TIF. (04)
Spectacle proposé par 10 chanteuses qui explorent musicalement et scéniquement à un ensemble de chansons.

Clôture A **18h** le rideau de cette 4e édition se refermera après 4 jours de spectacles, de bonne humeur et de convivialité.

Venez nombreux profiter d'une programmation riche et variée, à des tarifs très abordables (un grand merci à nos donateurs !)

Pour les petites soifs, une buvette sera disponible avant chaque spectacle. Pour la restauration, vous pouvez réserver au restaurant "Les Minots" dans le village de Pierrevert au 04 92 72 15 98

Festival de la Lorgnette
Du 19 au 22 novembre 2026
Salle de la Frache & Salle Gilbert Cordier
04860 Pierrevert
Infos 06 98 61 27 15
lalorgnette04@gmail.com
Billetterie : 1 spectacle 10€
Réduit 8 €(minima sociaux, FNCTA...)
3 spectacles 20€
PASS Festival : 30 €
Moins de 18 ans : 5€
Ouverture de la billetterie 20 min. avant chaque spectracle
Prévente PASS à partir du 2 novembre.

ET SI CETTE ANNÉE, VOS CADEAUX AVAIENT VRAIMENT UNE HISTOIRE ?

À quelques semaines de Noël, les idées cadeaux commencent à fleurir…
Et si cette année, elles étaient artisanales, locales et surtout uniques ?

MANOSQUE

SALON ARTS & GOURMANDISES

Les 5 et 6 décembre 2026, la **salle Osco-Manosco à Manosque** accueillera une nouvelle édition du **Salon Arts & Gourmandises**, organisé par **la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur**, en partenariat avec **la Banque Populaire Auvergne-Rhône-Alpes**, **la Ville de Manosque et France Bleu Provence**. Pendant deux jours, artisans, créateurs et professionnels des métiers de bouche feront découvrir leurs savoir-faire et leurs créations. **L'occasion de dénicher des cadeaux originaux, d'échanger avec les artisans et de préparer Noël autrement.**

RENDEZ-VOUS LES 5 ET 6 DÉCEMBRE À MANOSQUE POUR DÉCOUVRIR, DÉGUSTER ET PRÉPARER NOËL AUTREMENT !

ARTISANAT, GOURMANDISES ET SAVOIR-FAIRE

Bijoux, décoration, céramique, bois, savons, bougies et autres créations artisanales seront au rendez-vous. Côté gourmandises, chocolatiers, confiseurs, biscuitiers et autres artisans des métiers de bouche proposeront leurs spécialités pour régaler les visiteurs et inspirer les tables de fête. **Cette édition fera également la part belle aux savoir-faire de la boulangerie !** En partenariat avec le Syndicat des Boulangers des Alpes-de-Haute-Provence, **le salon accueillera deux concours : l'élection de la meilleure galette des rois, le samedi après-midi, puis celle de la meilleure brioche des rois, le dimanche après-midi.** Les créations seront départagées par un jury de professionnels et de visiteurs, qui pourront également désigner leur coup de cœur.
Les familles ne seront pas oubliées : **un atelier gratuit de fabrication de cookies**, animé par des professionnels, **permettra aux enfants de confectionner leurs propres biscuits, de les faire cuire et de repartir avec leurs créations.**



CONSOMMER ARTISANAL, C'EST SOUTENIR LOCAL

Acheter auprès d'un artisan, c'est soutenir l'économie locale et contribuer à préserver des savoir-faire qui font la richesse de nos territoires. C'est tout le sens de la démarche **« Consommez local, consommez artisanal »**, portée par la CMA Provence-Alpes-Côte d'Azur.

UN WEEK-END FESTIF À PARTAGER

Entre découvertes artisanales, dégustations, concours gourmands et animations familiales, **le Salon Arts & Gourmandises promet un week-end convivial pour petits et grands.**

SALON ARTS & GOURMANDISES
Ventes, dégustations et démonstrations
Samedi 5 et dimanche 6 décembre 2026
De 10h à 19h - Entrée libre
Informations aux 04 88 74 51 38

Chambre de Métiers et de l'Artisanat
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

SALON ARTS & GOURMANDISES

5 ET 6 DECEMBRE 10H - 19H

SALLE OSCO MANOSCO



VENTES, DÉGUSTATIONS ET DÉMONSTRATIONS

INFORMATIONS AU **04 88 74 51 38**

Consommez local et soutenez l'artisanat

BANQUE POPULAIRE ALVERNE RHÔNE ALPES · SOCAMA ALVERNE RHÔNE ALPES · Manosque · ici · B

cmar-paca.fr | **PARTENAIRE D'AVENIR**

MOIS DE LA PHOTOGRAPHIE DU 7 AU 29 NOVEMBRE À GRÉOUX-LES-BAINS

Pour ce mois de novembre, les Expos du Chateau accueille le Mois de la photographie. Proposée par l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, cette édition réunira plusieurs propositions photographiques, entre découverte du territoire, regards personnels et échanges culturels.

GRÉOUX-LES-BAINS

Du 7 au 29 novembre, la salle des Gardes du château de Gréoux-les-Bains accueillera **"Regards croisés : territoires et visages du Pays de Manosque, du Verdon et de la Haute-Provence".** Quatre photographes, **Zhiping Wang, Xuelian Li, Andréa Gérard** et **Henri Kartmann**, y partageront une année de création autour de deux thèmes : "L'éveil de la nature" et "Portraits de gens d'ici", entre paysages et rencontres humaines.

1 HENRI KARTMANN - photographe

A la fois Photographe et plasticien Henri Kartmann, installé dans les Alpes de Haute-Provence, développe une démarche artistique depuis sa première exposition en 1969. Son travail transforme des sujets ancrés dans le réel en compositions personnelles et créatives. Entre photographie et écriture, il explore notamment les paysages de Provence, auxquels il apporte une dimension poétique et imaginaire, en couleur comme en noir et blanc.

2 ANDREA GERARD - photographe

Originaire de Colombie et installée à Gréoux-les-Bains depuis 2010, Andréa Gérard porte un regard sensible et poétique sur la Provence.Passionnée par la lumière et la nature, elle photographie les paysages du Verdon, la faune et la flore, avec une prédilection pour les couchers de soleil et les atmosphères d'orage. À travers ses images, elle révèle avec délicatesse la beauté et les émotions d'un territoire devenu sa terre d'adoption.

3 ZHIPING WANG - photographe

Né en 1947 dans le Shandong, en Chine, Zhiping Wang est une figure reconnue de la photographie chinoise. Membre de la China Photographers Association depuis 1981, il explore depuis plus de quatre décennies les liens entre nature, société et humanité. Du noir et blanc à la couleur, son oeuvre témoigne des époques et des cultures qu'il traverse. En 2009, le magazine Pixel le distingue parmi les dix photographes chinois de l'année.

4 XUELIAN LI - photographe

Originaire de Chengdu, en Chine, Xuelian Lidéveloppe une photographie sensible où la lumière, les regards et les émotions façonnent le récit. Son travail explore l'identité, les liens humains et la rencontre entre les cultures. Récompensée aux Tokyo International Foto Awards en 2025, elle propose une écriture visuelle délicate et contemporaine, attentive aux détails et à la force de l'instant.











LE GRÉOUX PHOTO CLUB EXPOSE

En partenariat avec l'Office de Tourisme et des Congrès du Pays de Manosque, le Gréoux Photo Club vous invite, **du 3 au 21 novembre, à découvrir près de 70 photographies autour de trois thèmes**, exposées dans trois lieux emblématiques de Gréoux-les-Bains : **les Thermes, la Médiathèque Lucien Jacques et la Villa Castellane.** "Détails rapprochés" vous invite à observer de plus près fleurs, insectes, matières et tous ces petits détails que l'on ne remarque pas toujours au premier regard. **"Sculpter la nuit"** nous plonge dans une autre ambiance. "*Avec le light painting, nous avons choisi de faire découvrir Gréoux autrement, à la nuit tombée, en jouant avec la lumière dans les rues du village. Le thème se poursuit avec des photos de nuit prises dans des ambiances et des lieux variés. Enfin, "La Provence en été" met à l'honneur notre région à travers ses paysages, ses marchés, ses animations, ses festivités et tous ces petits moments de vie qui font le charme de l'été en Provence.*

Les passionnés de notre club vous proposent leurs différentes interprétations de ces trois thèmes et vous invitent à voter pour votre coup de coeur dans chacun d'eux."



Nouveauté 2026 :

La Voûte des Arts de Pierrevert présentera **le photographe chinois Jian Luo** et son travail **"La Provence et moi"**. Installé à Paris, formé à la Sorbonne et à l'Université Normale de Pékin, il a également effectué une résidence de deux ans à l'École Nationale Supérieure de la Photographie d'Arles. **Ses oeuvres ont été exposées dans plusieurs pays** et figurent notamment dans les collections du MUSEC, en Suisse. **Avec "La Provence et moi", Jian Luo propose une traversée personnelle de la région.** À travers la marche et la photographie, il rassemble des instants ordinaires et silencieux pour explorer les liens entre les lieux, la mémoire et l'expérience individuelle.

Le Mois de la photo
du 7 au 29 novembre
Salle des Gardes - Gréoux les Bains
Ouvert du mercredi au dimanche de 15h à 18h.
Fermé les lundis et mardis

Le Gréoux Photo Club Expose
du 3 au 21 novembre
Les Thermes : du lundi au samedi 9h-18h
Médiathèque Lucien Jacques : du mardi au samedi, aux horaires d'ouverture de la médiathèque. Villa Castellane : 7h-21h

Le mois de la photo à Pierrevert
Expo du 7 au 15 novembre 2026
Ouverte de 10h à 18h30 les week-ends et de 15h à 18h30 en semaine.
La Voûte des Arts Rue Adolphe Aillaud
Pierrevert

SPECTACLE "FLAMENCO & DISCO CABARET" PAR GRAIN DE FOLIE AU THÉÂTRE JEAN LE BLEU

Quinze danseurs bénévoles, une bonne dose d'énergie et surtout l'envie de partager : l'équipe Grain de Folie vous donne rendez-vous le 10 novembre sur la scène du théâtre Jean Le Bleu à Manosque pour un spectacle haut en couleur, placé sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité.

MANOSQUE

Ils sont retraités, dynamiques et surtout pas décidés à rester sur le banc de touche ! Avec **Grain de Folie**, quinze danseurs bénévoles retraités, dynamiques montent sur scène pour vous proposer **un spectacle original, pétillant et plein de surprises.**

UN SPECTACLE HAUT EN COULEURS

Au fil des tableaux de ce spectacle du 10 novembre, les styles se succèdent et les ambiances changent : **cabaret, burlesque, disco, Charleston ou encore latino…** Il y en aura pour tous les goûts ! Et parce qu'un spectacle se vit aussi en musique, **les danseurs partageront également quelques chansons avec la complicité de l'association Graines de Nostalgie.** Chaque nouveau tableau réserve son lot de surprises avec **des changements de costumes** qui font partie intégrante du spectacle. **Strass, paillettes, plumes, chapeaux, robes…** Vous comprendrez vite que les costumes contribuent à créer une nouvelle atmosphère à chaque passage et impulsent un véritable air de fête.



BIEN PLUS QU'UN SPECTACLE...

Au-delà des chorégraphies et des costumes, **Grain de Folie mise avant tout sur le partage.** La troupe aime créer une véritable complicité avec leur public, **en dansant et en chantant avec générosité mais surtout avec le coeur...** C'est donc **une soirée pleine de rythme, de sourires et de bonne humeur qui se prépare le 10 novembre.** Ne manquez pas cette occasion de venir applaudir ces retraités décomplexés qui prouvent que la passion, l'énergie et l'envie de faire la fête n'ont pas d'âge !



Spectacle Flamenco & Disco Cabaret
Mardi 10 novembre 2026 - 20h
Théâtre Jean le Bleu - Manosque
Billetterie : Office de Tourisme Manosque, Oraison, Gréoux-les-Bains
En ligne : www.paysdemanosque.com

ÉVÈNEMENTS

LE MODÉLISME S'EXPOSE À VOLX DU 26 AU 29 NOVEMBRE

Fin novembre, le Foyer rural de Volx accueille une exposition dédiée au modélisme sous toutes ses formes. Organisée par BAHNFINK, elle réunira passionnés et curieux autour de maquettes, de patrimoine ferroviaire et de nombreuses réalisations.

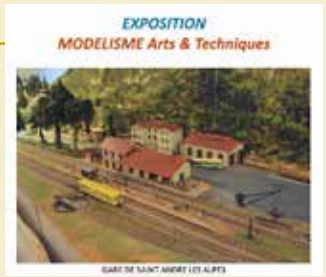
VOLX

LES CHEMINS DE FER DE PROVENCE EN MINIATURE

Créée en 2019 et installée à Volx depuis 2025, **l'association BAHNFINK** œuvre à la promotion du chemin de fer à travers le modélisme, mais aussi la photographie, la vidéo, la philatélie et la conservation d'archives. Pièce maîtresse de l'exposition, **une maquette de 6 mètres de long**, réalisée avec l'atelier Modélisme ferroviaire et paysager de la Capsule-MJC de Manosque recrée l'atmosphère des années 1970 autour de la gare de Saint-André-les-Alpes. Autorails et matériels de l'époque y sont reproduits avec minutie. Des documents des Archives départementales vous permettront également de **découvrir l'histoire du chemin de fer dans les Basses-Alpes.**

AVIONS, BATEAUX, FUSÉES ET BIEN PLUS ENCORE :

L'exposition ouvre aussi ses portes à d'autres associations de passionnés du territoire de la DLVA. **Village en pierre de taille, avions et drones radio-commandés, bateaux, fusées ou encore simulateurs de pilotage et de conduite** seront à découvrir. De plus une **librairie éphémère** et **une vente de modèles réduits d'occasion** compléteront cette animation ouverte à tous. Notez que des médiateurs seront présents pour **partager leur passion et répondre à toutes vos questions.**



Exposition modélisme
Du 26 au 29 novembre
13h à 17h - Foyer Rural - Volx
association.bahnfink@gmail.com
www.youtube.com/watch?v=pc-GHj_eybQ

EXPO TRADITIONNELLE DE CRÈCHES : «LES CRÈCHES D'ASSISE À MANOSQUE» DU 28 NOVEMBRE AU 2 JANVIER

Envie de découvrir les crèches autrement ? Les Amis de Notre-Dame de Romigier & Sant Brancaï vous invitent à découvrir cette année les crèches d'Assise à Manosque. Un voyage entre tradition et découverte, au cœur de l'église Notre-Dame de Romigier. Ne manquez pas ce rendez-vous !

MANOSQUE

Les amis de
Notre Dame de Romigier & Sant Brancaï
MANOSQUE

"LES AMIS DE NOTRE DAME DE ROMIGIER & SANT BRANCAÏ"

Créée le 18 mars 2024 par **la fusion des associations « Les Amis de Notre-Dame de Romigier » et « Les Amis de Sant Brancaï »**, l'association, régie par les lois de 1901 et 1905, **œuvre à la préservation du patrimoine religieux, historique, culturel et artistique de Notre-Dame de Romigier et Notre-Dame de Toutes Aures/Saint Pancrace.** Forte d'une quarantaine de bénévoles, l'association veille à faire vivre et connaître la tradition séculaire de ces sanctuaires, véritables lieux emblématiques de Manosque. Elle organise pour cela des manifestations aussi bien religieuses que culturelles et folkloriques et cela en direct avec le clergé affectataire. Depuis mai 2026, c'est Nathalie Timoner-Fontaine qui a pris la présidence de l'association.

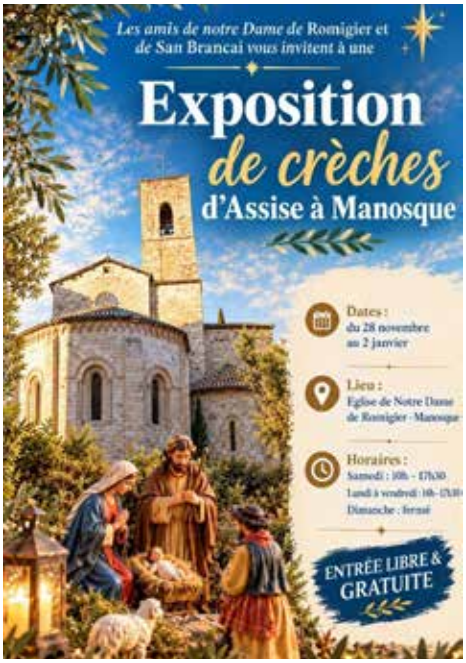




© Raimond Spekking

L'EXPOSITION

Depuis 2012, l'Eglise Notre Dame de Romigier accueille tous les ans une exposition de crèches et cela grâce à **un partenariat qui se perpétue avec Le Rode Osco Manosco, La Bastido de Manosco ainsi que le sculpteur Gérard Moine.** Cette année, **M Franck Di Luca se joint à l'aventure.**







Du 28 novembre 2026 au 2 janvier 2027, vous pourrez pousser les portes de l'église Notre-Dame de Romigier pour découvrir cette nouvelle exposition. Cette année, **l'association a choisi de la placer sous le signe des 800 ans de la mort de saint François d'Assise.**

L'exposition retracera le chemin de la crèche, d'Assise à Manosque. Tout commence à Assise, où **Saint François est considéré comme à l'origine de la première crèche vivante de l'histoire**, mise en scène réelle pour célébrer la messe de minuit.

Le parcours se poursuivra à Marseille, **berceau des premiers santons provençaux en terre cuite** à la fin du XVIII[e] siècle. Au fil du temps, les personnages vivants ont laissé place à des figurines réalisées dans différents matériaux : bois, cire, carton-pâte, faïence ou encore verre. **Enfin, direction Manosque avec sa traditionnelle crèche installée sous le mont d'Or.**

Vous l'aurez compris, cette exposition est une véritable invitation à découvrir l'histoire de la crèche et son évolution au fil des siècles.

L'exposition étant animée par des bénévoles, ceux-ci proposeront également plusieurs moments musicaux au cours de ce mois de décembre.

INAUGURATION ET CONCERT

Comme pour toute exposition, u**ne inauguration est prévue**. Elle se tiendra **le samedi 28 novembre à 11 h en présence du père Christophe ainsi que de Camille Galtier, maire de Manosque.**

Le soir même, à l'occasion de l'inauguration et pour marquer le premier jour de l'exposition, **un concert de musique classique sera donné par le Rizol Quartet**, un ensemble composé de quatre accordéonistes de renommée internationale, devenu une formation permanente de la Philharmonie nationale d'Ukraine.

Au programme de ce concert : Mozart, Bach, Vivaldi, Piazzolla, Zubytskyi, Radu et Rizol.

(participation libre)

Exposition de crèche traditionnelle
Samedi 28 novembre 2026 au 2 janvier 2027
Eglise ND de Romigier - Manosque
Du lundi au vendredi, de 14 heures à 17 heures 30, et le samedi de 10 heures à 17 heures 30.
Visite libre et gratuite - Participation libre
Infos : amis.ndromigier.santbrancai@gmail.com

L'UNICEF RECHERCHE DES BÉNÉVOLES À MANOSQUE ET DIGNE !

Et si vous mettiez vos compétences, votre énergie ou simplement un peu de votre temps au service des enfants ? À Manosque et Digne, l'UNICEF France recherche de nouveaux bénévoles pour renforcer ses équipes et faire entendre la voix des enfants.

TERRITOIRE



CHACUN PEUT TROUVER SA PLACE

Que vous soyez jeune ou moins jeune, étudiant, actif, retraité, habitué au bénévolat ou simplement désireux de vous engager, l'UNICEF propose des missions adaptées aux envies, aux compétences et aux disponibilités de chacun. **Collecte de fonds, organisation d'événements, actions de sensibilisation, animation d'ateliers pédagogiques, communication, relations avec les collectivités… les possibilités sont nombreuses.** Chacun peut ainsi apporter son savoir-faire et contribuer, à son échelle, à faire avancer la cause des enfants. Avec près de 140 implantations locales et plus de 5 000 bénévoles, l'UNICEF France s'appuie sur une véritable communauté engagée. En 2025, les bénévoles ont notamment permis de sensibiliser près de 282 000 enfants et jeunes à leurs droits et à la solidarité.

UNE AVENTURE HUMAINE ET SOLIDAIRE

Rejoindre l'UNICEF, c'est aussi intégrer **une équipe fondée sur le respect, la bienveillance, la confiance et la coopération.** Les parcours et les compétences de chacun sont une richesse pour faire vivre les actions locales.

À Manosque, où une nouvelle antenne est en préparation, comme à Digne, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Vous souhaitez vous engager pour la cause des enfants ?
UNICEF – Comité Alpes Provence
Manosque :
Jean-Luc Dumeuzoy – 06 32 68 13 05
jean.luc.dumeuzoy@unicef.fr
Digne : Julie Lakhlef – 06 58 15 53 55
julie.lakhef@unicef.fr
Découvrez les missions et rejoignez l'équipe sur **www.unicef.fr**

LA CIE "LE QUOI QU'ON DIE PRÉSENTE" "LES ESPRITS MÈNENT L'ENQUÊTE" À ORAISON ET STE TULLE

La compagnie "Le Quoi qu'on Die" monte sur les planches pour vous embarquer dans une comédie déjantée signée Jacques Monloubou. Rendez-vous à Oraison le samedi 7 novembre, puis à Sainte-Tulle le dimanche 29 novembre pour un moment placé sous le signe du rire !

ORAISON / SAINTE-TULLE

La troupe de théâtre amateur **"Le Quoi qu'on Die"** revient sur les planches en novembre avec une nouvelle pièce à découvrir. Deux représentations sont au programme : à **Oraison, le samedi 7 novembre**, puis à **Sainte-Tulle, le dimanche 29 novembre.** Deux dates pour profiter du spectacle… alors, vous n'aurez vraiment aucune excuse pour ne pas y aller !



"LES ESPRITS MÈNENT L'ENQUÊTE"

Quand Pierre meurt, assassiné par son épouse, il est très surpris de s'être fait tuer mais aussi de découvrir l'Au-delà. L'Au-delà c'est un bien grand mot, car Pierre s'aperçoit qu'il ne peut pas quitter son appartement et qu'en plus, un autre esprit squatte les lieux. Seule solution : que sa meurtrière avoue son forfait. Les 2 esprits, aidés par un troisième revenant fort de son expérience de commissaire, feront alors tout pour aider la police. Un chassé-croisé entre vivants, médiums et fantômes qui va aboutir à un résultat mais pas obligatoirement celui souhaité par Pierre… Suspense !
Avec Cathy Brosseron, Thierry Brosseron, Anne-marie Hibos, Jean-Jacques Hibos, Karine Lis, Consuelo Magnan, Claude Verdier | Mise en scène : Cathy Brosseron | Son et Lumières : Pascal Schaller

"Les esprits mènent l'enquête"
Samedi 7 novembre - 20h30 - Oraison Salle de l'Eden
Dimanche 29 novembre - 15h30 - Sainte-Tulle Théâtre Henri Fluchère
Contact : 06 03 23 16 44 | Cathy.brosseron@gmail.com

LA BOUTIQUE "LES CANAILLES" LIQUIDE SES STOCKS DÈS LE 24 NOVEMBRE AVANT FERMETURE DÉFINITIVE !

Après sept années consacrées à habiller les enfants avec style et confort, la boutique Les Canailles située rue Grande à Manosque, fermera définitivement ses portes en janvier prochain. D'ici là, une liquidation totale est organisée du 24 novembre au 31 décembre, avec 50 % de remise sur l'ensemble du magasin.

MANOSQUE

UNE BOUTIQUE DÉDIÉE À LA MODE DES ENFANTS

Depuis son ouverture en août 2019, **Les Canailles s'est spécialisée dans le prêt-à-porter pour enfants** en vous proposant une sélection de **vêtements à la fois tendance, confortables et adaptés à tous les âges**. Au fil des saisons, Sylvie a pris soin de choisir des collections qui répondent aux envies des enfants tout en tenant compte des attentes des parents : **des vêtements agréables à porter au quotidien, faciles à associer et dans l'air du temps. Des tout-petits aux adolescents, filles et garçons** chacun y trouve son bonheur parmi différentes marques soigneusement sélectionnées. **Pantalons, tee-shirts, vestes et autres indispensables du dressing** composent une offre variée, permettant de renouveler la garde-robe des enfants au fil des saisons et des envies. Aujourd'hui, après 7 ans d'activité, Sylvie s'apprête à refermer ce chapitre de son parcours professionnel. **La boutique tirera définitivement son rideau au mois de janvier.** Mais, parce qu'il y a toujours un mais, avant cette fermeture,vous allez pouvoir une dernière fois profiter de ses collections, grâce à une liquidation totale du stock.

DES MARQUES POUR TOUS LES STYLES ET TOUS LES ÂGES

Chez Les Canailles, la diversité des collections a toujours été primordiale. En boutique vous trouverez **plusieurs marques tendances**, qui permettent d'habiller les enfants **de la naissance jusqu'à 16 ans,** avec des styles différents pour répondre aux goûts de chacun.

Name It occupe une place de choix avec ses **collections destinées aussi bien aux filles qu'aux garçons** et cela **de la naissance à 14 ans. Pantalons, tee-shirts, vestes et pièces incontournables du quotidien** permettent d'avoir **des tenues confortables et actuelles adaptées aussi bien à l'école qu'aux sorties en famille.**

LIQUIDATION TOTALE, AVANT FERMETURE DÉFINTIVE, CHEZ LES CANAILLES MANOSQUE PROFITEZ DE -50 % SUR TOUT LE MAGASIN DU 24 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE





Pour les enfants qui aiment suivre les tendances, **Kids Only propose des vêtements pour les filles 6 à 16 ans.** Une gamme pensée pour accompagner les envies des plus jeunes, qui commencent à **affirmer leur propre style et à choisir des pièces qui leur ressemblent.** Les amateurs d'un look plus affirmé pourront également retrouver **Jack & Jones, une marque incontournable de la mode, qui habille ici les enfants et ados du 8 au 16 ans. Jeans, tee-shirts et autres essentiels permettent** de composer des tenues modernes, dans un esprit décontracté et tendance.



Enfin, **Lil'Atelier complète cette sélection avec des vêtements pour filles et garçons de la naissance à 8 ans.** La marque accompagne les premières années des enfants avec des pièces pensées pour allier style et confort, deux critères auxquels Sylvie a toujours accordé une attention particulière.

Grâce à cette sélection de marques, **Les Canailles propose une offre permettant d'habiller vos enfants à chaque étape de leur croissance, des premiers vêtements de bébé jusqu'aux tenues des ados !**

UNE LIQUIDATION TOTALE POUR FAIRE DE BONNES AFFAIRES

La fermeture prochaine de la boutique marque le début d'une offre exceptionnelle ! En effet **du 24 novembre au 31 décembre, Sylvie organise une liquidation totale, avant fermeture définitive, avec 50 % de remise sur tout le magasin.**

Cette liquidation est l'occasion idéale de profiter de prix attractifs et d'**anticiper les besoins vestimentaires de vos têtes blondes.** Avec des collections couvrant une large tranche d'âge, **les bonnes affaires peuvent concerner aussi bien les bébés que les enfants et les adolescents !**

Les Canailles
51 rue Grande - 04100 Manosque
Tél. 04 13 37 01 53
Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h





LES CANAILLES

Mode filles et garçons de 0 à 16 ans !

Jack & Jones Junior | Name It | Kids Only | Lil'Atelier

LIQUIDATION TOTALE

Du 24 novembre au 31 décembre

-50%

sur tout le magasin !

AVANT FERMETURE DÉFINITIVE

Ouvert du mardi au samedi
9h30 à 12h30 et de 14h à 19h

51 Rue Grande - Manosque ✆ **04 13 37 01 53**

DANSER, OFFRIR, PARTAGER : L'ADIS AU CŒUR DE LA SOLIDARITÉ !

Comme chaque année, les écoles de danse de la ville de Manosque se réunissent sur la scène du théâtre Jean-le-Bleu pour vous offrir un spectacle unique au profit de l'ADIS. Rendez-vous le 5 décembre pour une soirée festive et solidaire, où la danse et la générosité seront à l'honneur !

MANOSQUE



QU'EST-CE-QUE L'ADIS ?

Basée à Manosque, l'association ADIS (Action Développement Insertion Solidarité) œuvre en faveur de la solidarité et du développement à travers des actions humanitaires concrètes. Depuis plusieurs années, **elle s'engage pour améliorer les conditions de vie des populations les plus vulnérables.**

UN SPECTACLE DE DANSE SOLIDAIRE ET INCONTOURNABLE !

Depuis plus de vingt ans, **l'ADIS organise son traditionnel spectacle de danse au théâtre Jean-le-Bleu à Manosque.** Cet événement rassemble les écoles de danse de la région autour d'un même objectif : **faire de leur passion un formidable élan de solidarité.** Au-delà de la scène et de la performance artistique, ce rendez-vous permet de **sensibiliser le public aux actions de l'association et de contribuer au financement de ses projets humanitaires.**
Comme chaque année, c'est une magnifique soirée qui vous attend le samedi 5 décembre. L'engagement des danseurs et des danseuses promet, une fois encore, un spectacle grandiose !

SPECTACLE DE L'ADIS LE 5 DÉCEMBRE 2026 : UN SPECTACLE QUI FAIT DANSER LA SOLIDARITÉ

EN JANVIER, UNE NOUVELLE MISSION AU SÉNÉGAL

En parallèle de la préparation du spectacle, **l'ADIS prépare sa prochaine mission humanitaire** prévue en janvier 2027 dans le village de Kouthié, situé à l'écart des zones côtières du Sénégal. L'objectif principal sera de **réhabiliter une école** afin d'offrir aux enfants un environnement plus favorable à leur apprentissage. Cette mission sera également l'occasion de **distribuer des fournitures scolaires et des cartables collectés au Bureau Vallée de Manosque.**
Elle comportera aussi **un volet essentiel consacré à la santé et à la dignité des jeunes filles.** Grâce au **soutien du Lions Club de Manosque**, une centaine de kits de serviettes menstruelles lavables seront distribués. Cette initiative vise à **faciliter l'accès à des protections durables et à contribuer à surmonter les difficultés liées à la précarité menstruelle.**





UNE NOUVEAUTÉ POUR NOËL : DES POCHETTES SURPRISES SOLIDAIRES À 20 €

Pour la première fois, l'ADIS lance une initiative originale à l'occasion des fêtes de fin d'année : **des pochettes surprises solidaires proposées au prix de 20 € et contenant chacune sept surprises.**
L'idée ? Se faire plaisir ou offrir un cadeau original tout en donnant du sens à son achat. Chaque pochette permet de soutenir les actions humanitaires de l'association et de contribuer à son échelle, au financement de futurs projets.
Une belle manière de conjuguer plaisir d'offrir et générosité à l'approche de Noël !
Alors, si vous êtes en panne d'idées cadeaux, vous savez ce qu'il vous reste à faire…

Spectacle de danse de l'ADIS
Samedi 5 décembre 2026 - 20h30
Théâtre Jean Le Bleu - Manosque

Billetterie : Office de Tourisme de Manosque, Ecoles de danse. Le soir du spectacle dès 19h30 sous réserve de places disponibles. Tarif unique 14€ (billet non remboursable).

Pour commander les pochettes suprises de Noël
Contact : 06 85 94 75 66.

SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

AGENDA DES EXPOSITIONS DE NOVEMBRE

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 Bleuet	*Photos*	Expo/ «Camargue» de Hans Silvester 15/01/2027	10H-19H	✆ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	*Culture*	Les Archives entrent en scène >14/11/2027	...	✆ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	*Histoire*	Les 100 ans de la bibliothèque > 08/01/2027	...	✆ 04 92 36 75 00
FORCALQUIER	Boutique Kaketu	*Art*	Portraits contemporains > 31/12/2026	...	✆...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Art*	Expo : «En valise Simone» 19/12/2026	...	✆ 04 92 70 50 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Photos*	Exposition Gréoux Photo Club 21/11/2026	...	✆ 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 07/11 au 29/11/2026	15H-18H	✆ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Château	*Divers*	«Histoires naturelles des animaux imaginaires»	...	✆ 04 92 78 70 82
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
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	*Histoire*	Expo permanente : La Nécropole de l'Abadie	...	✆ 04 92 73 02 00
ST-ÉTIENNE-LES-O	Auditorium	*Histoire*	Expo Alphonse Robine 15/11/2026	...	✆ 06 44 92 07 71
SAINTE-TULLE	Hôtel de Ville	*Photos*	Expo: Echarpe d'Iris du 6/11 au 13/11/2026	14H30-18H	✆ 06 33 70 11 58
SISTERON	Galerie Domnine	*Peinture*	Exposition de Christiane Ballatore > 14/11	...	✆ 04 92 61 54 50
SISTERON	Espace d'Ornano	*Art*	Expo: Sun Cha-Yann Perrier du 7/11 au 2/01	...	✆ 04 92 61 54 50



LUNDI 2 NOVEMBRE

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	Centre social	*Activité*	Atelier danse adaptée, spécial séniors (ts les lundis)	9H30	✆ 04 92 36 21 46
PIERRERUE	Église	*Concert*	De la saudade au duende	19H-20H15	✆ 07 51 33 81 99

MARDI 3 NOVEMBRE

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
LES MÉES	Maison des assos	*Activité*	Atelier Parents d'ados (ou en devenir)	18H-20H	✆ 06 15 35 14 91
ONGLES	Chapelle	*Concert*	De la saudade au duende	20H-21H15	✆ 07 51 33 81 99
BANON	Local de l'asso	*Activité*	La Ludobrousse des tout-petits chez Envisage !	9H30	✆ 06 89 74 37 95
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Marche Nordique	9H-11H	✆ 04 92 35 47 91
MALIJAI	…	*Activité*	Prendre soin de soi…	17H30	✆ 06 10 34 50 30
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Théâtre*	Spectacle - Cyrano	19H	✆ 04 92 30 87 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Théâtre*	Théâtre - Makbeth (A R à Gap)	20H30	✆ 04 92 64 27 34

Magazine • Web
MOUV'IN
Mensuellement indispensable

NE MANQUEZ PLUS
NOS PROCHAINES ÉDITIONS !
Abonnez-vous à notre newsletter
et recevez chaque mois, **en avant-première**
le magazine directement dans votre boite mail.

EN AVANT-PREMIÈRE
Le magazine dans votre boite mail

CHAQUE MOIS
Un nouveau numéro

100% GRATUIT
Inscription en quelques clics

Abonnez-vous sur
www.mouv-in.com



MERCREDI 4 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	*La vinaigrerie*	*Sortie*	La Socca en fête (mercredis > 31/12/2026)	17H30	✆ 04 92 74 51 10
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	A la découverte du système solaire (Planétarium)	14H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Jeunesse*	Lucia et le secret des étoiles filantes (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Destination Trou Noir (Planétarium)	17H30	✆ 04 92 76 69 69
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Défi créatif de légo par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
DIGNE-LES-BAINS	*Médiathèque*	*Jeunesse*	Lecture - P'tites oreilles	11H	✆ 04 92 31 28 49
DIGNE-LES-BAINS	*Ctre C René Char*	*Sortie*	Les Rencontres Cinéma - Ciné Montagne	19H	✆ 04 92 32 01 74
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50
MOUSTIERS	Egl. ND Assomption	*Concert*	Concert solo de Viole et de guitare classique	20H	✆ 07 51 33 81 99

JEUDI 5 NOVEMBRE

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
PEYRUIS	Salle des Fêtes	*Don*	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	✆ 04 91 47 93 89
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	*Don*	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	✆ 04 91 47 93 89
DIGNE-LES-BAINS	Maison des Jeunes	*Culture*	Ados & réseaux sociaux	18H	✆ 06 04 59 71 86
L'ESCALE	Salle du foyer	*Sénior*	Atelier Estime de soi à L'Escale	14H-17H	✆ 04 65 35 00 30
MANOSQUE	*Jean-le-Bleu*	*Théâtre*	Classe Jazz du conservatoire	20H-22H30	✆ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	*Médiathèque*	*Culture*	Club de lecture - Dystopie ? Késako ?	18H	✆ 04 92 31 28 49
FORCALQUIER	Cathédrale	*Concert*	De la saudade au duende	20H-21H15	✆ 07 51 33 81 99
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Quand le Coq Chanta	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94



JEUDI 5 NOVEMBRE (suite)

RIEZ	Mairie	*Culture*	Les Jeudis de l'emploi et de l'entreprise	9H30	✆ 04 92 70 34 00
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée	7H30	✆ 06 04 17 24 14
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Théâtre*	Nos pères, nos frères, nos amis	20H30	✆ 04 92 64 27 34
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

VENDREDI 6 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	*La vinaigrerie*	*Sortie*	La Socca en fête (vendredis > 31/12/2026)	17H30	✆ 04 92 74 51 10
MOUSTIERS	Le mouton Noir	*Musique*	Concert Flyy	19H	✆ 06 78 66 52 42
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soirée Découverte (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Trans Live	18H30	✆ …
SAINT-AUBAN	Centre social	*Activité*	Atelier : Bouger pour garder mon équilibre	16H-17H	✆ 04 92 36 21 46
VOLONNE	Médiathèque	*Activité*	Ateliers d'écriture à Volonne	17H-19H	✆ 04 92 37 27 13
MANE	Rue Grande	*Activité*	Le jeu de Peindre	17H-18H30	✆ 09 52 25 09 17
MANE	Salagon	*Culture*	Les rendez-vous ethnologiques	...	✆ 04 92 75 70 50
GRÉOUX-LES-BAINS	Ecociné Verdon	*Culture*	Mois du film documentaire	17H	✆ 04 92 70 50 69
LES MÉES	Salle des fêtes	*Culture*	PATRICIA DARRE «Le rôle des esprits…»	20H	✆ 06 07 65 87 95
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Culture*	Rencontre «On s'arrête et on réfléchit»	18H30	✆ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	*Théâtre*	Théâtre - Art	20H30-22H	✆ 04 92 30 87 10
VOLX	Ecole élémentaire	*Activité*	Scrabble	17H-19H	✆ 06 37 18 20 99
DIGNE-LES-BAINS	Ctre. René Char	*Théâtre*	"Art" - Entrée libre	20H30	✆ 04 92 30 87 10
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

SAMEDI 7 NOVEMBRE

MANOSQUE	MAIF	*Activité*	Repair Café	14H-17H	✆ …
PIERREVERT	Salle Polyvalente	*Sortie*	Concert - Bal Swing	20H30-23H	✆ 06 82 01 50 64
ORAISON	Salle de l'Eden	*Théâtre*	Les Esprits mènent l'enquête	20H30-22H	✆ 06 03 23 16 44
MOUSTIERS	Lac	*Activité*	Animations Pêche gratuites au lac de Sainte-Croix	Journée	✆ 06 78 88 63 25
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Jeunesse*	Lucia et le secret des étoiles filantes (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	A la découverte du système solaire (Planétarium)	17H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Exploration du ciel 2.0 (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	La Cumbia Chichara / Amazonita	20H	✆ …
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Défi créatif de légo par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Boulodrome	*Sport*	27ème national féminin de pétanque > 8/11	15H	✆ 06 41 00 64 56
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	*Sortie*	Ambiance Musicale : Gilbert Chante Aznavour !	19H	✆ 04 92 78 14 52
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	*Activité*	Atelier : lecture à voix haute	10H-12H	✆ 04 92 64 44 12
ESTOUBLON	Salle du Presbytère	*Activité*	Atelier d'écriture	14H30	✆ 04 92 34 52 31
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Activité*	Bal de l'Automne	16H	✆ 06 37 88 71 70
L'ESCALE	Médiathèque	*Culture*	Café lecture	10H	✆ 04 65 35 00 33
VALENSOLE	Chapelle Villedieu	*Musique*	Caroline Fédi : concert chanson française	15H30	✆ 06 03 70 01 05
PIERREVERT	Salle Polyvalente	*Musique*	Concert - bal	20H30	✆ 06 82 01 50 64
SISTERON	Salle de l'Alcazar	*Culture*	Conférence et projection	15H30	✆ 04 92 62 45 51
MALIJAI	Salle des fêtes	*Sortie*	Dias de los muertos à Malijai	19H	✆ 06 33 19 35 47
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Histoires du 1er	10H30	✆ 04 92 70 50 69
MANOSQUE	Centre Giono	*Activité*	Le Paraïs, un terrain de jeux ?	14H30-16H	✆ 04 92 70 54 54
REILLANNE	Salle des fêtes	*Activité*	Nuit du Jeu	17H-02H	✆ …
ORAISON	Salle du Mistral	*Activité*	Repair café	9H-12H	✆ 04 92 70 77 80
MISON	Salle polyvalente	*Sortie*	Repas dansant Couscous	12H	✆ 06 27 56 50 42
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



LAURENT RAMBICUR
FAÇADES & MAÇONNERIE
✆ 06 63 21 55 30
laurent.rambicur@orange.fr
RGE QUALIBAT
04860 Pierrevert
L Rambicur Façades



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

DIMANCHE 8 NOVEMBRE

ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Destination Trou Noir (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Boulodrome	*Sport*	27ème national féminin de pétanque	10H-15H	✆ 06 41 00 64 56
ORAISON	Lac	*Sport*	17ème cyclo-cross d'Oraison	9H30-16H	✆ 06 80 14 78 62
REVEST-DES-BR	Aire d'accueil	*Brocante*	Bourse aux Jouets	10H-17H30	✆ 07 69 77 78 48
SISTERON	Cathédrale	*Musique*	Concert Kontinentoj	18H-19H30	✆ …
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	*Musique*	Étrange rencontre	17H-18H30	✆ 06 24 32 03 75
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle Fables de La Fontaine	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
FORCALQUIER	Parking Auchan	*Brocante*	Les Dimanches du Vide	Journée	✆ …
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - Le Col de la Cine à Draix	8H-13H	✆ 06 86 81 95 14
SISTERON	Salle de l'Alcazar	*Activité*	Repas et après-midi dansante	11H30	✆ 07 87 81 44 94
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Activité*	Super loto à Digne	15H30	✆ …
CHÂTEAU-ARNOUX	Pl de la Résistance	*Brocante*	Vide greniers à Château-Arnoux	Journée	✆ 06 68 64 03 15
SISTERON	Parking du Super U	*Brocante*	Vide greniers du Sisteron FC	Journée	✆ 06 84 80 97 30
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	*Loto*	Super loto géant du Lions Club > ouverture 12h30	14H30	✆ …
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

LUNDI 9 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Av Marcel André	*Activité*	Danses de salon (lundis > 28/06/2027)	18H-19H	✆ …
CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	*Activité*	Atelier danse adaptée, spécial séniors (ts les lundis)	9H30	✆ 04 92 36 21 46
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Marche en conscience	13H30-16H	✆ 06 81 01 19 34
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

MARDI 10 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Veil	*Activité*	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
DIGNE LES BAINS	Mairie	*Don*	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	✆ 04 91 47 93 89
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Marche Nordique	9H-11H	✆ 04 92 35 47 91
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Atelier d'écriture	17H-19H	✆ 04 92 31 28 49
MISON	Pkg Vieux Village	*Sport*	Balade nocturne	17H30	✆ 06 15 61 28 55
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Sortie*	Danse - Lullaby shot - Leila Ka	20H30	✆ 04 92 64 27 34
SISTERON	11 av du stade	*Activité*	La ludo pour tous	16H30	✆ 06 70 76 96 00
MANOSQUE	Théâtre J le bleu	*Sortie*	Spectacle Grain de folie "Flamenco & Disco"	20H-22H	✆ 06 64 92 07 01

MERCREDI 11 NOVEMBRE

MOUSTIERS	Salle Plume	*Activité*	Rencontres et échanges avec la Paroisse	18H30-20H	✆ 09 53 70 65 67
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Jeunesse*	3,2,1, décollage ! (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Destination Trou Noir (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Défi créatif de légo par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Sortie*	Danse - Lullaby shot - Leila Ka	19H	✆ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	...	*Sport*	Verdon des Collines, rando VTT, pédestre	Dès 8H	✆ 06 95 67 12 97
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50
SAINT-GENIEZ	...	*Sport*	Rando d'automne sur les crêtes des Monges	10H-15H	✆ 06 15 61 28 55
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	*Sport*	Verdon des collines 27è édition	7H30-15H	✆ 06 95 67 12 97
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	*Brocante*	Vide-greniers super déballage	5H-15H	✆ 06 68 64 03 15

Nouveau Service



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

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

PROS & PARTICULIERS

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

CHARBONNIER TRANSPORTS

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

SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

JEUDI 12 NOVEMBRE

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
L'ESCALE	Salle du foyer	*Sénior*	Atelier Estime de soi à L'Escale	14H-17H	✆ 04 65 35 00 30
RIEZ	Mairie	*Culture*	Les Jeudis de l'emploi et de l'entreprise	9H30	✆ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	*Musique*	Avuciata	17H-18H30	✆ 06 88 58 52 65
FORCALQUIER	Espace Culturel	*Musique*	Concert André Manoukian	20H30	✆ …
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	*Culture*	Conférence - Le village du Poil	18H-19H30	✆ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle Hugo à Gogo	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée Zen - St Pons de Seyne	9H-13H	✆ 04 92 36 00 39
BANON	La Bugadière	*Culture*	«les femmes remarquables de notre territoire»	18H30-22H	✆ 06 10 78 35 95
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50
CHÂTEAU ARNOUX	Cinématographe	*Ciné*	Film "Louve, une vie dans les Alpes"	18H30	✆ 06 84 09 96 50

VENDREDI 13 NOVEMBRE

MANOSQUE	Théâtre J-le-Bleu	*Théâtre*	Secret(s) médical	20H30-22H	✆ 04 92 70 35 21
SISTERON	Salle René Cassin	*Activité*	Soirée jeux	19H-22H	✆ 06 70 76 96 00
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	*Théâtre*	Spectacle théâtral - Speculum	19H-20H30	✆ 04 92 30 87 10
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



impulseo

Prochaine session Janvier 2027
(Places limitées)

Je découvre mon niveau 👇



1 cours par semaine pendant 3 mois
+ accès illimité à l'espace aquatique
Niveaux disponibles : Sphère 2 et 3

LOVIVE
Centre Aqualudique
MANOSQUE
04.43.86.04.87

Votre parcours vers le plaisir aquatique, le savoir-nager en sécurité et plus encore

RECREA

SITE WEB : www.mouv-in.com | ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT | SITE WEB : www.mouv-in.com

VENDREDI 13 NOVEMBRE (suite)

FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Mar Y Notas / Suzie	20H	✆ …
SAINT-AUBAN	Centre social	*Activité*	Atelier : Bouger pour garder mon équilibre	16H-17H	✆ 04 92 36 21 46
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	*Activité*	Ateliers Brain Ball	14H30	✆ 06 13 13 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Les Thermes	*Sortie*	Le Grand Bouillon 4è édition> 15/11	…	✆ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Lectures à voix haute : Soupes chinoises	17H	✆ 04 92 70 50 69

SAMEDI 14 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Oai Reggae party / Crête et Moustache	20H	✆ …
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Course de puzzle par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Les Thermes	*Sortie*	Le Grand Bouillon 4è édition> 15/11	…	✆ 04 92 78 01 08
VILLENEUVE	Place Aimé Aillaud	*Activité*	Loto	14H-18H30	✆ 06 61 24 34 90



SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

SAMEDI 14 NOVEMBRE (suite)

VILLENEUVE	Place Aimé Aillaud	*Activité*	Loto	14H-18H30	✆ 06 61 24 34 90
MANOSQUE	La Capsule MJC	*Concert*	Alambic et Wepa Wepa	21H	✆ 04 92 72 19 70
SAINT-AUBAN	Centre social	*Activité*	Atelier Brain Ball	10H-11H15	✆ 06 13 13 65 52
L'ESCALE	Médiathèque	*Activité*	Atelier crochet à l'Escale	10H-12H	✆ 04 65 35 00 33
DIGNE-LES-BAINS	Studio 57	*Activité*	Atelier Danse comme Beyoncé	11H-12H30	✆ 04 92 31 51 80
FORCALQUIER	Médiathèque	*Activité*	Atelier découverte du cadavre exquis	10H30	✆ 04 92 75 72 41
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Activité*	Atelier informatique à Digne	14H-17H	✆ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Centre J Giono	*Activité*	Atelier Mon Paraïs imaginaire	14H-16H	✆ 04 92 70 54 54
SAINT-MARTIN-DE-B	Place du village	*Sortie*	Fête de St Martin	9H30	✆ 06 19 26 75 28
FORCALQUIER	Parking Auchan	*Sortie*	Forcal' Street – Festival des cultures urbaines	17H	✆ …
MALLEFOUGASSE	Salle J.F Ailhaud	*Culture*	Histoire de Mallefougasse tome 3	19H30-21H	✆ …
LE CHAFFAUT	Salle polyvalente	*Culture*	Projection - Chères faiseuses de Louise Deltrieux	17H	✆ 04 92 34 65 12
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

MONTFURON	Place de la mairie	*Sortie*	Marché d'Avant Noël	Journée	✆ 06 77 19 61 08
VILLENEUVE	Place Aimé Aillaud	*Brocante*	Vid'poussette	*9H-17H*	✆ 06 61 24 34 90
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	*Brocante*	Vide-greniers super déballage	5H-15H	✆ 06 68 64 03 15

PRIX DIRECT USINE COMPAREZ, VOUS VERREZ !



N'attendez pas que le froid arrive pour changer vos fenêtres !

Vitrage "Contrôle solaire" OFFERT pour toute commande PVC ou ALUMINIUM du 1er novembre au 31 décembre 2026

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

ADP FERMETURES
FABRICANT - INSTALLATEUR RÉGIONAL

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

RGE

MADE IN PROVENCE

DIMANCHE 15 NOVEMBRE (suite)

GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle La Chèvre de Monsieur Seguin	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - La Montagne de Maurel	8H-14H	✆ 06 82 08 63 72
MISON	Salle polyvalente	*Sortie*	Repas du Téléthon	12H	✆ 06 13 19 75 51
MANOSQUE	Parc de la Rochette	*Sport*	Trail des collines de Giono	7H30-14H	✆ 06 25 16 36 61
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Musique*	Concert de Sainte-Cécile	15H	✆ 04 92 31 15 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Les Thermes	*Sortie*	Le Grand Bouillon 4è édition> 15/11	...	✆ 04 92 78 01 08
MONTFURON	Ctre village	*Sortie*	Marché d'avant Noël	9H-18H	✆ ...
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

LUNDI 16 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	*Activité*	Atelier danse adaptée, spécial séniors (ts les lundis)	9H30	✆ 04 92 36 21 46
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

MARDI 17 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Veil	*Activité*	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
SAINTE-TULLE	Éco-Campus	*Formation*	La Nuit de l'Orientation	9H30-19H	✆ ...
CHATEAU ARNOUX	Usine ARKEMA	*Don*	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	✆ 04 91 47 93 89
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Marche Nordique	9H-11H	✆ 04 92 35 47 91
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	*Sortie*	Apéro conté animé	18H-20H30	✆ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Atelier Lecture à voix haute !	17H-19H	✆ 04 92 31 28 49
SAINTE-TULLE	Théâtre H Fluchère	*Théâtre*	Babïl	20H30	✆ 04 92 70 35 21
CHÂTEAU-ARNOUX	ALSH La Passerelle	*Culture*	Conflits : Tonnerre, ça gronde !	18H	✆ 06 04 59 71 86
SISTERON	11 Av du stade	*Activité*	Soirée jeux vidéos	18H-21H	✆ 06 70 76 96 00

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07
266, rue des Ponches
(à côté de Hertz) MANOSQUE
RIEZ
Tél. 04 92 79 13 74
33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ
Vous OFFRE 10€
sur votre contrôle technique
À conserver et à présenter lors de votre visite
offre NON CUMULABLE
AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES / RIEZ
N'attendez pas de laisser passer la date pour faire votre contrôle technique !
SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK facebook
3X SANS FRAIS PAR CARTE BANCAIRE

SITE WEB : www.mouv-in.com

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

SITE WEB : www.mouv-in.com

MERCREDI 18 NOVEMBRE

ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	A la découverte du système solaire (Planétarium)	14H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Jeunesse*	Lucia et le secret des étoiles filantes (Planétarium)	16H-17H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Destination Trou Noir (Planétarium)	17H30	✆ 04 92 76 69 69
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Jeunesse*	Atelier La Petite Fabrique : «orchestre bricolé»	9H30	✆ 04 92 64 27 34
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Musique*	Tec-Tec, rock tropicaliste	16H-17H	✆ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	*Activité*	Atelier d'écriture animé par Catherine Pierloz	9H-12H	✆ 07 68 57 56 11
QUINSON	Salle polyvalente	*Conte*	"Les Palabres à Cédric" par Cédric Landry	10H-11H	✆ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	*Conte*	"Le Trésor de la Butte-Ronde", par Cédric Landry	16H-16H45	✆ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Eglise	*Musique*	Concert : Les compositeurs amoureux	18H30-20H	✆ 06 87 73 54 74
FORCALQUIER	Médiathèque	*Conte*	L'Heure du conte, la valise à histoire	10H30	✆ 04 92 75 72 41
MANOSQUE	Médiathèque	*Culture*	Conférence de Catherine Pierloz	18H-19H	✆ 07 68 57 56 11
RIEZ	Hôpital Lumière	*Culture*	Temps d'échanges entre proches aidants	10H-12H	✆ 04 65 10 04 54
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

JEUDI 19 NOVEMBRE

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
MANOSQUE	L'Occitane	*Don*	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	✆ 04 91 47 93 89
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Défi créatif de légo par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
L'ESCALE	Salle du foyer	*Sénior*	Atelier Estime de soi à L'Escale	14H-17H	✆ 04 65 35 00 30
RIEZ	Mairie	*Culture*	Les Jeudis de l'emploi et de l'entreprise	9H30	✆ 04 92 70 34 00
LE BRUSQUET	Médiathèque	*Activité*	Atelier d'écriture : What is your story?	17H30	✆ 04 92 35 43 92
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Jeunesse*	BB lecteur	9H30	✆ 04 92 70 50 69
MANOSQUE	Théâtre J-le-Bleu	*Conte*	"Cassandre", par Catherine Pierloz	20H30-22H	✆ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép	*Culture*	L'insurrection de 1851…	18H-19H	✆ 04 92 36 75 00
PIERREVERT	Salle G Cordier	*Théâtre*	Festival de la Lorgnette >22/11	18H	✆ 06 98 61 27 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle Le Misanthrope de Molière	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - Ubac de Mélan	8H-13H	✆ 06 89 54 48 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	*Sortie*	Soirée Beaujolais Nouveau	19H	✆ 04 92 78 14 52
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Mises en bouches théâtrales"	18H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Les montagnes Russes"	20H30	✆ 06 98 61 27 15
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

VENDREDI 20 NOVEMBRE

ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soirée Découverte (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Raspigaous / C 302 / Silver Lakes	20H	✆ …
ORAISON	Salle de l'Eden	*Théâtre*	Atelier Théâtre en Anglais	18H30	✆ 06 46 24 06 34
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	*Musique*	Concert - Florentin Fouch	20H30	✆ 04 92 30 87 10
VILLENEUVE	Salle des fêtes	*Conte*	"Ice Cold Trash, l'immense", par Catherine Pierloz	20H30	✆ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Lectures à la médiathèque	14H-15H30	✆ 04 92 31 28 49
VOLX	Ecole élémentaire	*Activité*	Scrabble	17H-19H	✆ 06 37 18 20 99
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "L'étourdissement"	18H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Veuillez patienter"	20H30	✆ 06 98 61 27 15
MANE	Collines de Pvce	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	…	✆ …
MANE	Oliviers & Co	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	…	✆ …
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

SAMEDI 21 NOVEMBRE

PIERREVERT	Eglise Saint-Pierre	*Concert*	Cante la Vido chante pour le 40 ème Téléthon	18H-20H	✆ 06 19 14 54 52
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soleil Grand Format (Observation du ciel)	14H-15H30	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Musique*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	17H-18H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soirée Découverte (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
PIERREVERT	Salle de la Frache	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Stage Comedia Dell'Arte"	9H30-12H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festiv.Lorgnette "Et pendant ce temps Simone veille"	14H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle de la Frache	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Trash"	16H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Sosies"	18H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Pédagogie de l'echec"	20H30	✆ 06 98 61 27 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	*Sortie*	Les Soirées de l'Etoile - Antonio le magicien	21H-22H30	✆ 04 92 78 01 08
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE 2026

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

SAMEDI 21 NOVEMBRE
À 21H

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



NOUVEAU SPECTACLE !

ANTONIO LE MAGICIEN

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

PAYS MANOSQUE TOURISME & CONGRÈS

DLVAGGLO · Château Hossegor · CASINO GRÉOUX-LES-BAINS

SAMEDI 21 NOVEMBRE (suite)

ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soirée Découverte (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	21H-22H	✆ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	*Brocante*	Vide-greniers super déballage	5H-15H	✆ 06 68 64 03 15
L'ESCALE	Médiathèque	*Activité*	Atelier origamis à l'Escale	8H30-12H	✆ 04 65 35 00 33
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	*Activité*	Ateliers d'écriture	10H-12H	✆ 04 92 64 44 12
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Braderie*	Bourse aux skis	8H30	✆ …
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Musique*	Mirari, concert sous casque	15H	✆ 04 92 64 27 34
VOLX	Foyer rural	*Conte*	"La Light du Borgot", par Cédric Landry	20H30-22H	✆ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Conte*	Le Trésor de la Butte-Ronde de Cédric Landry	15H	✆ 04 92 70 50 69
MANOSQUE	6 R de la Brasserie	*Conte*	"Les Palabres à Cédric", par Cédric Landry	10H-10H45	✆ 07 68 57 56 11
LA BRILLANNE	Salle polyvalente	*Conte*	"Ma grand-mère avait des doigts de sorcière"	10H-10H45	✆ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	R de la Brasserie	*Conte*	"Sous le soleil du loup", par Fabienne Morel	16H-18H	✆ 07 68 57 56 11
MANE	Collines de Pvce	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	10H30-18H30	✆ 04 92 76 57 62
MANE	Oliviers & Co	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	10H-18H	✆ 04 92 70 83 32





COLLINES DE PROVENCE
Parfumeur Botaniste

OLIVIERS&CO
MANE . FRANCE

GRANDE BRADERIE

Cette année, parfumez Noël aux senteurs de Provence

Découvrez notre collection de Noël et glissez sous le sapin de délicates attentions parfumées, imaginées en Provence.

Les 20, 21 et 22 novembre

Profitez de remises exceptionnelles jusqu'à -70% à la boutique d'usine de Mane.
L'occasion idéale de préparer vos cadeaux de Noël, de gâter vos proches et de vous faire plaisir à prix tout doux.

Boutique Collines de Provence ouverte en continu de 10h30 à 18h30
Boutique Oliviers&Co ouverte en continu de 10h à 18h

Parc de Pitaugier 04300 Mane
Contact : 04 92 76 57 62

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

ORAISON	Salle de l'Eden	*Brocante*	Vide ta Chambre	8H-13H	✆ …
CORBIERES	Mairie	*Activité*	Loto de l'Oustaou Per Touti	14H-19H	✆ 06 74 82 12 89
MOUSTIERS	Le mouton Noir	*Théâtre*	«Rire 2 tous les mots»	16H	✆ 06 78 66 52 42
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Défi créatif de légo par équipe (enfants)	14H	✆ 06 98 99 99 54
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	*Brocante*	Vide-greniers super déballage	5H-15H	✆ 06 68 64 03 15
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Musique*	Mirari, concert sous casque	14H	✆ 04 92 64 27 34
LES MÉES	Salle des Fêtes	*Sortie*	Après-midi Dansant avec Caroline Romance	15H-19H	✆ 04 92 34 03 41
FORCALQUIER	Cathédrale	*Musique*	Concert Vox Humus - Magnificat ! J.S. Bach	17H-18H	✆ 06 26 06 28 89
MANE	Salagon	*Culture*	Le Mois du Doc à Salagon	…	✆ 04 92 75 70 50
VOLX	Foyer rural	*Conte*	"Les Dimanches du conte"	17H-19H	✆ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - Crête de Vaumuse…	8H-14H	✆ 06 89 54 48 16
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Les forains"	14H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette "Au c(h)oeur des femmes"	17H	✆ 06 98 61 27 15
PIERREVERT	Salle G. Cordier	*Théâtre*	Festival Lorgnette - Clôture du festival	18H	✆ 06 98 61 27 15
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50
LURS	Place de la Mairie	*Sortie*	Thé dansant animé par Thomas Baglière	Dès 14H30	✆ 06 23 27 18 59
MOUSTIERS	Salle de la Ruche	*Ciné*	Projection "La Remontée de l'Étoile"	15H	✆ 04 92 74 67 84
MANE	Collines de Pvce	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	10H30-18H30	✆ 04 92 76 57 62
MANE	Oliviers & Co	*Sortie*	Grande braderie boutique usine	10H-18H	✆ 04 92 70 83 32

LUNDI 23 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Centre social	*Activité*	Atelier danse adaptée, spécial séniors (ts les lundis)	9H30	✆ 04 92 36 21 46
DIGNE-LES-BAINS	Ctre C René Char	*Culture*	Cinéma - Histoire(s) d'un regard >01/12/2026	…	✆ 04 92 30 87 10

MARDI 24 NOVEMBRE

VOLX	Espace Simone Veil	*Activité*	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	Usine SANOFI	*Don*	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	✆ 04 91 47 93 89



SITE WEB : www.mouv-in.com
ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT
SITE WEB : www.mouv-in.com

MARDI 24 NOVEMBRE (suite)

DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Marche Nordique	9H-11H	✆ 04 92 35 47 91
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Culture*	Atelier d'écriture	17H-19H	✆ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	AMPRA	*Culture*	Café IA	10H-12H	✆ 04 92 72 22 28
SISTERON	11 av du stade	*Activité*	La ludo pour tous	16H30	✆ 06 70 76 96 00

MERCREDI 25 NOVEMBRE

MOUSTIERS	Salle Plume	*Activité*	Rencontres et échanges avec la Paroisse	18H30-20H	✆ 09 53 70 65 67
ORAISON	*Salle Bruneteaud*	*Activité*	Challenge mots fléchés par équipe	14H	✆ 06 98 99 99 54
SISTERON	11 av du stade	*Activité*	Après-midi jeux	14H-18H	✆ 06 70 76 96 00
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Sortie*	La Petite Fabrique : ateliers	18H	✆ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	*Activité*	Les mercredis du jeu	14H30	✆ 04 92 31 28 49
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

JEUDI 26 NOVEMBRE

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
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	*Don*	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	✆ 04 91 47 93 89
L'ESCALE	Salle du foyer	*Sénior*	Atelier Estime de soi à L'Escale	14H-17H	✆ 04 65 35 00 30
RIEZ	Mairie	*Culture*	Les Jeudis de l'emploi et de l'entreprise	9H30	✆ 04 92 70 34 00
LA BRILLANNE	2083 Rte des Alpes	*Culture*	Atelier de lecture et de découverte de la BD	17H	✆ 04 22 53 22 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle Frères d'Âme	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - Le Vieux Noyers ...	8H-13H	✆ 06 86 81 95 14
VOLX	Foyer Rural	*Loisirs*	Le modélisme s'expose > 29/11	13H-17H	✆...
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



VENDREDI 27 NOVEMBRE

ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Sortie*	Soirée Découverte (Observation du ciel)	21H-00H	✆ 04 92 76 69 69
FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Rag N' Swing / Dj Ridoo	20H	✆ …
SAINT-AUBAN	Centre social	*Activité*	Atelier : Bouger pour garder mon équilibre	16H-17H	✆ 04 92 36 21 46
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	*Activité*	Soirée Jeux	19H30	✆ 06 99 96 22 27
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	*Théâtre*	Théâtre - Intra Muros	20H30	✆ 04 92 30 87 10
VOLX	Foyer Rural	*Loisirs*	Le modélisme s'expose > 29/11	13H-17H	✆…
MANOSQUE	AMPRA	*Atelier*	"Café IA" - ouvert à tous	10H	✆04 92 72 22 28
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

SAMEDI 28 NOVEMBRE

SISTERON	…	*Activité*	Festival du Jeu	10H-17H	✆ 06 61 94 37 29
FORCALQUIER	Le KA	*Musique*	Canapacoustik / Dj Super	20H	✆ …
SAINT-AUBAN	Centre social	*Activité*	Atelier Brain Ball	10H-11H15	✆ 06 13 13 65 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrés	*Activité*	Festival du Jeu 3e édition	Journée	✆ 06 18 85 17 72
CHAMPTERCIER	Salle polyvalente	*Sortie*	Foire aux santons - 43e édition >6/12	…	✆ 06 71 97 24 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	*Activité*	Le grand atelier de Noël	14H-16H	✆ 04 92 70 50 69
PEYRUIS	Place Fauchier	*Sortie*	Marché de Noël à Peyruis	…	✆ 06 22 16 70 66
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	*Sortie*	Marché de Noël au Casino	15H-23H	✆ 04 92 78 00 00
VACHÈRES	Boulevard de Salve	*Sortie*	Marché de Noël et ses animations	10H-17H	✆ 06 87 48 29 64
L'ESCALE	Coeur de village	*Sortie*	Marché de Noël pour le Téléthon	10H-17H	✆ 06 44 72 04 10
BANON	Librairie Le Bleuet	*Culture*	Rencontre sur la Russie avec J-François Bouthors	11H	✆ 04 92 73 25 85
VOLONNE	Esp Notre Dame	*Activité*	Repair Café	14H-17H	✆ …
SIMIANE-LA-R	Place René Char	*Sortie*	«Topick» : spectacle humouristique	20H30-22H	✆ 06 10 15 66 38
LURS	Salle LURIA	*Musique*	Trio Cocagne	20H30-23H	✆ …
CHATEAU. VAL ST DO.	Marché de Noël	*Musique*	Chorales Mélodie Rose et Clefs des Chants	18H	✆ …
VOLX	Foyer Rural	*Loisirs*	Le modélisme s'expose > 29/11	13H-17H	✆…



SAMEDI 28 NOVEMBRE (suite)

FORCALQUIER	Espace culturel	*Concert*	Piano chant Serge Gainsbourg	12H-20H30	✆ 06 03 04 42 19
RIEZ	Salle des fêtes	*Théâtre*	La rue d'en face	18H-19H30	✆ 06 12 97 50 89
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Musique*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	17H-18H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Musique*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	21H-22H	✆ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Clinique Le Verdon	*Sortie*	Marché de Noël	10H-17H	✆ 04 92 70 52 00
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

SAINTE TULLE	Théâ. H Fluchère	*Théâtre*	Les Esprits mènent l'enquête	15H-17H	✆ 06 03 23 16 44
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Musique*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	14H-15H	✆ 04 92 76 69 69
ST-MICHEL L'OBS	Centre Astro	*Musique*	Sons of Floyd - (Concert dans le Planétarium)	17H-18H	✆ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Galerie Félicie	*Théâtre*	Spectacle Fables de La Fontaine	18H-19H	✆ 07 86 25 76 94
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrés	*Activité*	Festival du Jeu 3ème édition	Journée	✆ 06 18 85 17 72
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	*Sortie*	Marché de Noël au Casino	12H-20H	✆ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	La Capsule MJC	*Musique*	Zar Electrik et en 1ère partie : Sidiaz	21H-0H	✆ 04 92 72 19 70
PEYRUIS	Salle des Fêtes	*Brocante*	Bourse aux jouets	Journée	✆ 06 33 28 61 83
FORCALQUIER	Cathédrale	*Musique*	Concert de Noël - Wonderful Christmas !	17H	✆ ...
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	*Musique*	DIVA Syndicat, théâtre musical	11H/17H	✆ 04 92 64 27 34
MONTLAUX	Salle Culture	*Sortie*	Les secrets de Noël	16H	✆ 06 27 85 96 00
DIGNE-LES-BAINS	Gare SNCF	*Sport*	Randonnée - La Tête du Rocher Troué à Prads	8H-14H	✆ 06 84 78 37 94
SISTERON	Parking du Super U	*Brocante*	Vide greniers	Journée	✆ 06 68 64 03 15
PUIMOISSON	Salle polyvalente	*Sortie*	Journée BD	15H-19H	✆ 06 83 20 45 91
SAINTE-TULLE	Esp. Max Trouche	*Sortie*	Marché d'avant Noël	10H-19H	✆ ...
SAINTE-TULLE	Parc des Ombres	*Sortie*	Feu d'artifice	18H	✆ ...
MANE	Salagon	*Sortie*	Course d'orientation dans les jardins de Salagon	10H-18H30	✆ 04 92 75 70 50



TRAIL DES COLLINES DE GIONO 12É EDITION : À VOS BASKETS !

Le dimanche 15 novembre, l'EP Manosque Athlétisme vous donne rendez-vous pour la 12e édition du Trail des Collines de Giono. Trois parcours, une marche et des courses pour les enfants : il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux au cœur des magnifiques paysages du pays de Giono.

MANOSQUE

Avis aux amateurs de dénivelé, de nature et de beaux panoramas ! **Le Trail des Collines de Giono revient le dimanche 15 novembre** pour une 12e édition qui reprend les parcours proposés en 2025. Trois distances sont au programme pour permettre à chacun de relever son propre défi : **25 km et 1 100 m de D+**, accessible dès la catégorie espoirs, **15 km et 550 m de D+** dès la catégorie juniors, et **7 km avec 280 m de D+** dès la catégorie cadets.
Pour ceux qui préfèrent prendre leur temps, **une marche de 12 km** est également proposée. Sans chronométrage, elle permettra de profiter pleinement des paysages et de l'ambiance de cette journée sportive.

Le Trail des collines de Giono pense aussi aux plus jeunes avec **des courses enfants organisées au parc de la Rochette**. Les benjamins s'élanceront à 11h50, suivis des poussins à 12h05 et des éveils athlétiques à 12h15. Une belle façon de découvrir la course à pied dans une ambiance conviviale.

Organisé par l'EP Manosque Athlétisme, **le Trail des Collines de Giono fait partie du Challenge Trail 04.** Que vous soyez habitué des sentiers ou simplement tenté par un nouveau défi, il ne reste plus qu'à choisir votre distance et à chausser vos baskets !



TRAIL DES COLLINES DE GIONO : À CHACUN SON RYTHME, À CHACUN SON DÉFI !

UNE JOURNÉE SOLIDAIRE

Cette édition sera également placée sous le signe de la solidarité avec l'opération **« Traileurs ont du cœur ». 500 € seront remis à l'association Soroptimist.** La somme reversée permettra de continuer à assurer le fonctionnement de la cabine de soins de bien-être de l'hôpital de Manosque.

Cette cabine a été installée en 2008 par le Soroptimist International de Haute-Provence. Son principe est simple : en collaboration avec les équipes soignantes, une socio-esthéticienne et une esthéticienne bénévole proposent aux patients une écoute attentive, des conseils et un accompagnement personnalisé, afin de favoriser leur bien-être tout au long de leurs traitements. De plus,**0,20 € par dossard seront reversés à l'association Les Aventures de Zoé.**

LES TEMPS FORTS

Pour ne rien manquer de cette journée sportive, voici les principaux rendez-vous à retenir :

Samedi 14 novembre

Retrait des dossards de 14h à 17h, sauf pour les courses enfants, au parc de la Rochette.

Dimanche 15 novembre

Retrait des dossards et inscriptions sur place, dans la limite des places disponibles, **de 7h30 à 9h45** pour les trails et la marche.
Retrait des dossards des courses enfants de 10h30 à 11h45.

9h : départ groupé du 25 km
9h15 : départ groupé de la marche
10h : départ groupé du 15 km
10h30 : départ groupé du 7 km
11h50 : course benjamins
12h05 : course poussins
12h15 : course éveils athlétiques

Notez que les inscriptions sont ouvertes sur le site KMS jusqu'au 13 novembre. En fonction des places encore disponibles vous pourrez vous inscrire sur place avec une majoration de 5€ sur le tarif intial.

Trail des Collines de Giono
Dimanche 15 novembre 2026
Parc de la Rochette - Manosque

Inscriptions en ligne : www.kms.fr
Infos : www.traildescollinesdegiono.fr
EPM athlétisme : 06 25 16 36 61
traildemanosque@gmail.com



EPM ATHLÉTISME : DES PODIUMS ET UNE RENTRÉE DYNAMIQUE

Entre ultras en montagne, courses locales et reprise des compétitions sur piste, l'EPM Athlétisme poursuit sur sa lancée. Le club manosquin fait également la part belle aux jeunes et encourage la pratique sportive pour toutes, dans un esprit de partage et de convivialité.

MANOSQUE

DES SENTIERS AUX SOMMETS



La fin de l'été a été riche en performances pour les trailers de l'EPM. Au **Trail des Balcons de Châteauvieux**, **Lorène décroche une très belle 3e place au scratch féminin** sur le 20 km, en 2 h 17.



Sur les longues distances, **Alan s'est lancé sur l'OCC**, l'une des courses de l'UTMB, avec **61 km et 3 500 m de dénivelé positif.** Il rejoint Chamonix après **plus de 14 heures d'effort.**



Suzana, de son côté, **s'illustre sur les 100 km du SwissPeaks Ultra,** un parcours exigeant au cœur des Alpes suisses jusqu'au lac Léman. Bravo à tous les deux pour ces beaux défis !

Plus près de chez nous, **le Trail de Volx** a également souri aux athlètes du club. **Lindsay termine 1ere de la catégorie M1**, tandis qu'**Estelle et Féfé réalisent eux aussi une belle course.**



LES JEUNES FONT LEUR RENTRÉE

La saison d'athlétisme reprend à Manosque avec **le Tour de Pointes automnal**, première compétition de la saison. **Les athlètes de l'EPM ont répondu présents avec plusieurs podiums.** Une belle journée rendue possible grâce à la mobilisation des clubs du 04 et du 05, des juges et des bénévoles.



Les jeunes de l'école d'athlétisme ont également participé à l'opération Kinder Joy of Moving, pour **une matinée placée sous le signe du sport, du plaisir et de la convivialité,** en compagnie des mascottes du comité départemental et du club.



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



L'ATHLÉTISME AU FÉMININ

L'EPM propose aussi un créneau « Athlé pour toutes », ouvert à toutes les femmes, débutantes, sportives ou en reprise d'activité. Encadrées par Fred au stade municipal Adrien-Gilly à Manosque, elles peuvent **travailler leur vitesse, leur force, leur coordination et leur mobilité, chacune à son rythme et sans pression de performance.**
Les séances ont lieu **le lundi de 19 h 30 à 21 h et le samedi de 11 h 30 à 13 h**. Une belle occasion de découvrir l'athlétisme autrement et de retrouver le plaisir de bouger !

UN CLUB ENGAGÉ...

Le club était également présent à **la course Octobre Rose organisée à Sainte-Tulle**. Jeunes et moins jeunes ont participé à ce rendez-vous solidaire, tandis que les entraîneurs et les officiels accompagnaient les athlètes tout au long de la journée. **L'EPM salue cette belle organisation et remercie ses voisins pour leur accueil.** Entre **compétition, découverte et engagement collectif, l'EPM Athlétisme poursuit son développement et invite chacun à trouver sa place au sein du club.**





HANDBALL MANOSQUE : UNE BELLE DYNAMIQUE CHEZ LES JEUNES

Entre bons résultats, esprit d'équipe et plaisir de jouer, les jeunes handballeurs poursuivent leur progression. Des U9 aux U18, le début de saison est encourageant, tandis que le stage multisports des vacances d'octobre a permis à vingt jeunes de partager une semaine riche en découvertes.

MANOSQUE

LES U18 PRENNENT LA TÊTE DE LEUR POULE

La saison démarre sur de bonnes bases pour les U18, entraînés par Romain et Vianney. Avec **trois victoires et un match nul** lors de leurs quatre rencontres disputées en septembre, **les jeunes occupent la première place de leur poule**. Malgré leur jeune âge, les joueurs affichent déjà **une certaine maîtrise de leurs qualités et savent se montrer sérieux sur le terrain.** Les résultats sont encourageants et laissent entrevoir de belles possibilités pour la suite. Le groupe dispose encore d'une marge de progression intéressante, à condition de conserver le même investissement et la même rigueur tout au long de la saison.

LES U9 : LE PLAISIR AVANT TOUT

Chez les **U9, le début de saison est placé sous le signe de la bonne humeur et de l'envie de jouer.** Le tournoi a réuni de nombreux jeunes sur les terrains, avec des buts, de beaux arrêts, des passes et beaucoup d'énergie.
Au-delà des résultats, l'essentiel est là : **permettre aux enfants de découvrir le handball, d'apprendre les bases, de progresser et de prendre du plaisir ensemble.** Le fair-play, la solidarité et le partage ont accompagné les rencontres dans une ambiance particulièrement agréable. Cette belle mobilisation est encourageante pour la suite. **Le club remercie les enfants, les éducateurs, les bénévoles et les parents pour leur présence et leur engagement.**
Les filles comme les garçons qui souhaitent découvrir cette discipline sont les bienvenus pour venir essayer.

LES U11 RÉCOMPENSÉS DE LEURS EFFORTS

Les U11, encadrés par Samuel, ont également eu de quoi se réjouir avec une belle victoire face à Oraison. Une réussite collective construite grâce à **l'implication de chacun, à la solidarité et à un véritable esprit d'équipe.**



U18 garçons



Equipe Sénriors Féminines

Cette cohésion se retrouve aussi aux entraînements, où les joueurs et les joueuses progressent dans une ambiance positive. **L'envie, le sérieux et la bonne entente sont au rendez-vous à chaque séance**. Samuel se réjouit de cette dynamique et du potentiel de son groupe. C'est de bon augure pour les prochaines rencontres, avec l'objectif de **continuer à progresser ensemble et de faire vivre cet esprit collectif.**

UN STAGE MULTISPORTS : DU SPORT ET BEAUCOUP DE PLAISIR

Pendant les vacances d'octobre, **vingt jeunes ont participé au stage multisports organisé par le club.** Une semaine bien remplie, rythmée par **de nouvelles découvertes, des activités variées et de nombreux moments de convivialité.**
Les participants ont pu **s'initier au judo, travailler leur équilibre et leur coordination en gymnastique, profiter d'une séance de cinéma ou encore se retrouver autour d'une partie de laser game**, où stratégie et esprit d'équipe étaient de mise. **Le handball était bien sûr au programme avec des séances axées sur le jeu et le plaisir de pratiquer**. Pour clôturer cette semaine, l**e traditionnel tournoi d'Halloween a apporté une touche festive, entre sourires et bonbons.**
Le club tient à remercier les vingt participants pour leur enthousiasme, ainsi que les encadrants et les partenaires qui ont contribué à la réussite de ce stage. Une belle semaine qui illustre parfaitement **les valeurs du sport : découvrir, apprendre, se retrouver et grandir ensemble.**

RENDEZ-VOUS AU GYMNASE DES ISCLES

La saison se poursuit avec de nouvelles échéances pour toutes les catégories. **Le club vous donne rendez-vous les 7 et 8 novembre au gymnase des Iscles pour venir encourager les équipes.**

La présence des supporters compte pour les jeunes joueurs et contribue à faire vivre le handball local. Venez nombreux les soutenir et partager avec eux cette belle aventure sportive !

TOMBOLA DE NOËL ET LOTO GÉANT

Comme tous les ans, le EP Manosque Handball orgnaise sa **tombola de Noël ! Les tickets sont déjà en vente** et c'est l'occasion de tenter votre chance pour remporter, peut-être l'un des nombreux lots en jeu !

Notez d'ores et déjà la date dans votre agenda : **le dimanche 17 janvier, le club organise son loto géant à la Salle Osco Manosco.** Nous reviendrons vers vous dans le prochain numéro plus en détail sur cette journée...

MANOSQUE HANDBALL
www.manosquehandball.fr
6304002@ffhandball.net
Tél. 06 35 02 68 39
Facebook : Manosque Handball
Instagram : @manosquehandball

LA RECETTE DE SAISON...

PÂTE ET GELÉE DE COING DE "*MÉMÉ COLETTE*"

PRÉPARATION

1ère étape : la gelée de coings

- Lavez soigneusement les coings et brossez-les afin de retirer leur duvet.
- Épluchez les coings en conservant les épluchures. Coupez-les en quatre.
- Retirez la partie centrale et granuleuse ainsi que les pépins. Placez les épluchures, les parties centrales et les pépins dans une mousseline. Les pépins et les épluchures sont riches en pectine et permettront à la gelée de mieux prendre.
- Placez les quartiers de coings dans une marmite et recouvrez-les juste d'eau afin qu'ils ne noircissent pas. Ajoutez la mousseline.
- Faites bouillir le tout jusqu'à ce que la chair des coings soit bien tendre.
- Égouttez les coings et la mousseline en prenant soin de récupérer tout le jus de cuisson. Laissez les coings bien s'égoutter afin de récupérer un maximum de jus.
- Pesez le jus obtenu et ajoutez le même poids de sucre cristallisé.
- Faites cuire le jus et le sucre avec la mousseline, comme pour une confiture, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- Pour vérifier la cuisson, déposez une goutte de gelée sur une assiette bien froide. Si la goutte se fige rapidement et coule à peine lorsque l'on incline l'assiette, la gelée est prête.
- Retirez la mousseline et mettez aussitôt la gelée en pots.
- Fermez les pots et retournez-les jusqu'à complet refroidissement.

2ème étape : la pâte de coings

- Récupérez les coings qui ont bien égoutté, idéalement pendant une nuit.
- Mixez-les finement afin d'obtenir une purée bien lisse.
- Pesez la purée et incorporez-la dans une marmite ou une bassine à confiture avec le même poids de sucre cristallisé.
- Faites cuire à feu moyen en remuant sans cesse avec une cuillère en bois afin que la pâte n'accroche pas au fond.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir une pâte très épaisse et collante qui se détache du fond et des parois de la marmite lorsque vous la penchez. De petites bulles caramélisées apparaissent alors au fond de la marmite.
- Attention aux éclaboussures pendant la cuisson : la pâte est très chaude.
- Versez la pâte dans une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- Recouvrez la préparation d'un torchon propre et laissez-la sécher dans une pièce fraîche, sèche et bien aérée.
- Retournez la pâte chaque jour, à l'aide du torchon et du papier sulfurisé, afin qu'elle sèche régulièrement sur les deux faces.
- Poursuivez le séchage jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts. Selon son épaisseur et les conditions de séchage, cela peut prendre plusieurs jours.
- Coupez en morceaux et régalez-vous !



INGRÉDIENTS

- Coings
- Sucre cristallisé

CONSEILS DE DÉGUSTATION

➤La gelée de coings

Délicieuse au petit-déjeuner ou au goûter, la gelée de coings se déguste simplement sur une tranche de pain frais, de brioche ou de pain grillé. Elle accompagne également à merveille les fromages, notamment les fromages à pâte persillée ou les fromages de brebis. Pour une touche raffinée, servez-la avec un foie gras ou utilisez-la pour apporter une note fruitée à vos desserts.

➤La pâte de coings

À déguster en petits morceaux, la pâte de coings est parfaite avec un café ou un thé, mais elle trouve aussi naturellement sa place sur un plateau de fromages. Son parfum fruité et sa texture fondante s'accordent particulièrement bien avec les fromages à pâte dure, les fromages de brebis ou de chèvre. Elle peut également être servie en fin de repas, comme une petite douceur traditionnelle.

LA RECETTE DE SAISON



SALADE TIÈDE DE LENTILLES, COURGE RÔTIE & CHÈVRE

4 personnes

45 minutes

Ingrédients

de chez Couleurs Paysannes

250 g de lentilles vertes
500 g de courge
120 g de chèvre frais
1 oignon rouge
2 càs d'huile d'olive
1 càs de miel
Quelques noix
Sel, poivre

de la maison ou du commerce

1 càs de vinaigre balsamique

Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la courge en dés, assaisonnez-la avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis enfournez 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les lentilles dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les.

Émincez l'oignon rouge. Mélangez l'huile restante, le miel et le vinaigre balsamique pour préparer l'assaisonnement.

Assemblez les lentilles tièdes avec la courge rôtie, ajoutez le chèvre émietté, l'oignon rouge et quelques noix. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

+ 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

Subitement, vous décidez que tout doit être différent et vous ouvrez la porte au changement. Vous tournant vers un nouvel avenir, votre cerveau s'active et vous donne une raison d'avancer. Tout s'articule merveilleusement autour de vous.

TAUREAU
21/04 > 21/05

Une semaine de réflexion, voire de remords, des regrets s'installent, la nostalgie se lit dans votre regard. Mais vous n'êtes pas le signe qui baisse les cornes. Alors, avec un nouvel élan, vous envisagez une autre vie.

GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Vous venez de décider que les dernières semaines de l'année devraient être positives. Alors, tel un chevalier courageux, vous allez au-devant de la situation et de ce qui, hier encore, vous semblait insurmontable.

CANCER
22/06 > 22/07

Qu'il est difficile pour vous de voir la réalité, car derrière vos faux airs de tout savoir et de tout analyser se cache un être fragile et sincère. Cependant, cette semaine vous apportera la clé à toutes vos questions.

LION
23/07 > 23/08

Quelques petites tracasseries en famille s'opposeront à vous et à vous seul(e). Il vous faudra gérer et faire la part des choses entre ce qui sera dit et, surtout, ce qui sera fait à votre encontre. Soyez vigilant(e), et cela sera vite oublié.

VIERGE
24/08 > 22/09

Une fois de plus, difficile d'être une Vierge : le sort s'acharne sur vous et vous laisse dubitatif. Au regard de ceux qui vous entourent, vous seul(e) êtes responsable de tous les différends qui naissent autour de vous. Réagissez vite et bien.

BALANCE
23/09 > 23/10

Pour certains d'entre vous, il est grand temps de faire la paix avec vous-même, mais aussi avec les autres, car cette semaine, les astres s'associent pour vous redonner le charme que vous aviez jadis.

SCORPION
24/10 > 22/11

Vénus, cette semaine, vous rend visite, ce qui laisse entrevoir de nombreuses rencontres. Pour les célibataires, il s'agira de la rencontre, celle qui vous fera prononcer le mot tant attendu : « Je t'aime ».

SAGITTAIRE
23/11> 21/12

Pour une fois, les plans ne sont pas que du virtuel, car professionnellement, vous allez donner les directives pour élaborer un projet, celui qui fera de vous le flambeau de l'année 2017. Soyez concis et concret.

CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Des choses nouvelles se profilent à l'horizon. Vous connaissant, vous irez au-devant de celles-ci et vous envisagerez un avenir différent de celui qui, hier encore, vous était proposé. Vous sentez venir vers vous la réussite et la fin de vos attentes.

VERSEAU
21/01 > 18/02

Malgré les jours qui défilent, vous ne savez plus vraiment quelle décision vous devez prendre avec vos partenaires. Et pourtant, il le faut, car novembre approche et il sera impératif d'être opérationnel.

POISSONS
19/02 > 20/03

Vous commencez à faire le bilan de l'année et il vous semble positif sur le plan personnel. Cependant, le côté professionnel, à vos yeux, ne semble pas à la hauteur de vos exigences. Il va vous falloir être vigilant dans les prochaines semaines.

DESTINATION PAYS DE MANOSQUE

MANOSQUE 2026

Rallye VTT De Noël



13 Décembre 2026

RÉSERVEZ VOS PLACES EN LIGNE
EN FLASHANT LE QR CODE

DÉPART / ARRIVÉE → PARC DE LA ROCHETTE

4 PARCOURS

32km · 33km · 25km · FAMILLE

X2 BOUCLES FAMILLES

www.paysdemanosque.com

PAYS DE MANOSQUE
TOURISME & CONGRÈS
Hautement Provence

Manosque Haute-Provence · Volx · PLVAgglo · Bachelas Bike Shop · Parc naturel régional du Luberon · EBM · Sports · evenvie

e 04 86 56 40 18
Conception et impression par evenvie