

# 73  
Avril 2013  
www.mouv-in.com

**GRATUIT**  
PAYS MANOSQUIN  
ET ALENTOURS

**MOV'IN**

ACTU | CINÉ | ARTISTE | EXPOSITIONS | DÉCOUVERTE | SPORT

NEW Recette à la carte

16  
AVRIL

10  
AVRIL  
20

www.mjc-manosque.com

Manosque  
C.C. 04  
CONSEIL  
GÉNÉRAL  
PACA  
Région  
PACA  
Union  
Européenne

VOS SORTIES DU MOIS  
CONCERTS : SMAC  
CAHIER SPÉCIAL DÉCO

© 2013 • AGENCE NDESIGN / MANOSQUE



NOUVEAU

LANCEMENT  
AVRIL 2013

# Billetterie **MOUV-IN**

DANSE | THÉÂTRE | SPECTACLE | CONCERT | CINÉMA | LOISIRS | PARC | MUSÉE | SOIRÉE

## La billetterie 100% locale

TARIFS AVANTAGEUX  
PLACE RÉSERVÉE  
PLUS DE FILE D'ATTENTE

- 1 SÉLECTIONNEZ VOTRE ÉVÉNEMENT SUR LE SITE
- 2 AJOUTEZ AU PANIER AVEC LE NOMBRE DE PLACE
- 3 PAYEZ PAR CARTE BLEUE OU VIA PAYPAL
- 4 IMPRIMEZ VOTRE BON DE RÉSERVATION RECU PAR MAIL
- 5 RENDEZ-VOUS LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT



[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

rubrique BILLETTERIE

**VOUS ÊTES :**

conditions sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)  
[contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)  
06 64 14 04 94

organisateur de spectacle  
activité de loisirs ou culturelle  
musée ou parc de loisirs  
organisateur de soirée



Un éditio qui aurait mérité un peu plus de place ce mois-ci, tant l'actualité est chargée. Commençons par l'arrivée, en même temps que le printemps, du supplément déco/habitat **ACCENT DÉCO**. Un supplément de 16 pages encarté au milieu de votre magazine Mouv'in qui vous fera partir à la rencontre des professionnels de l'habitat, de la construction à la décoration. Ponctué d'idées et d'astuces déco, ce supplément ne mérite qu'à se développer un peu plus au fil des parutions, que vous retrouverez en juin, septembre et novembre prochains.

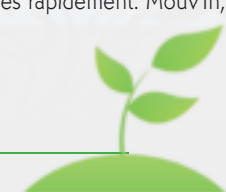
Vous l'avez certainement remarqué avec cette couverture dynamique, ce numéro de Mouv'in a, pour l'occasion, une identité jeune et musicale avec le lancement de la **SMAC 2013**. Une édition qui reviendra sur l'arrivée du Hip Hop en France il y a déjà 30 ans, et nous ne manquons pas d'aborder le sujet.

Avec l'arrivée du printemps, les arbres bourgeonnent, les nouveautés de votre magazine Mouv'in aussi. En effet, **le site Internet est enfin en ligne**. Créé pour répondre à une demande de plus en plus présente, le site [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com) voit l'apparition dans sa structure de services complémentaires

au magazine. La possibilité de soumettre un événement pour paraître dans l'agenda et par la même occasion sur le site Internet. Un service gratuit pour les organisateurs d'événements, les mairies, les offices de tourisme, etc. Vous trouverez également le magazine consultable en ligne, les archives des numéros précédents, et surtout la mise à jour quasi quotidienne des informations avec de nouveaux articles qui viendront compléter les sujets du numéro en cours.

Mais la grande nouveauté de ce mois-ci réside dans le lancement du **SERVICE BILLETTERIE MOUV'IN**. Vous pourrez désormais commander en ligne vos billets de spectacles locaux sur le site [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com) rubrique billetterie, régler par carte bleue via un système entièrement sécurisé, et vous rendre directement le jour de l'événement avec votre bon d'échange que vous aurez préalablement imprimé. Plus besoin de courir après les points de vente pour acheter vos places, ou de patienter dans la file d'attente le jour J, en 3 clics c'est fait ! Un service qui tend à se développer très rapidement. Mouv'in, mensuellement indispensable.

Nicolas Le Plénier  
(directeur de publication)



**0 0 0 1 2 7 8 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !**

**MAGAZINE MENSUEL GRATUIT**

édité par l'entreprise Ndesign Publications - Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z  
Siège social : le jardin des Hespérides Bât.B - 140, allée de la Ponsonne - 04100 Manosque  
Portable : 06 64 14 04 94 - [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com) - [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)  
Directeur de publication : Nicolas Le Plénier - Mise en page : Agence Ndesign  
Imprimé en France - ISSN : 1953-7727 - dépôt légal à parution

plus de 15 000 lecteurs / mois

**VOTRE PUBLICITÉ DANS *mouv'in***

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**  
[contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

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)

## GRANDES PORTES OUVERTES RENAULT

### SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 AVRIL

**Venez découvrir**

**les nouvelles RENAULT**



Captur



Zoé 100% électrique



Clio Renault Sport



Clio Estate

**Venez découvrir**

l'histoire de Renault et d'Alpine avec l'exposition du Club Engrenage : véhicules historiques, photos, timbres, miniatures...



Ce week-end uniquement, quelle que soit la marque de votre voiture

**-60%** sur le 2e pneu toutes marques

Montage et équilibrage **OFFERTS**

Réglez en **6 FOIS SANS FRAIS** vos opérations d'après-vente

**JUSQU'À 100€ D'ENTRETIEN OFFERTS\*** POUR L'ACHAT DE 2 OU 4 PNEUS MICHELIN, à valoir dans votre point de vente lors d'une prochaine visite.

\*Toutes les conditions de l'offre en point de vente ou sur [www.michelin.fr](http://www.michelin.fr)

**RENAULT MANOSQUE**  
ROUTE DE MARSEILLE - Tél. 04 92 70 14 70  
[www.renault-manosque.fr](http://www.renault-manosque.fr)  
Présence de nos agents Christophe ROUSSEAU (de Valensole) et Raphaël EYRAUD (de Vinon).

**RENAULT DIGNE**  
ZI DE ST CHRISTOPHE - Tél. 04 92 32 41 25  
[www.renault-digne.fr](http://www.renault-digne.fr)  
Présence de nos agents André MULLER (de Château-Arnoux) et Jean-Michel AUDIN (de La Bégude).

# ACTU MUSIQUE

**ODEZENNE**

ODEZENNE

Rêves, corps, drogues, heures creuses, villes – est-ce qu'il existe un autre mot pour dire souvenirs ? Trains de nuit, rage, réel, fautes de réel, faute de rage, animal. Tout passe par les veines, est digéré par le son et reparaît dans le verbe, en boomerang. Il y a un mélange d'obstination et de relâchement dans ce qu'ils essaient. Il y a quelque chose qui résiste au fond de la gorge. Odezenne cherche un endroit où communier, un battement. C'est un ensemble de tentatives vaudou qui nargue le cadre et invente du présent. Convoque l'image inconsciente, racle la rétine. Défonce la porte à doux coups et glisse du nouveau partout où il reste de la place pour penser l'intime et

sonder le collectif. Ce qui apparaît sombre en sous sol est baigné de lumière en surface. C'est du cinéma whisky-flemme, nuit blanche, cauchemars en flash, cœur divisé. Les bras sont derrière la tête, les cartes abattues sur la table, le sourire en coin. Les rimes sont enfilées en hâte pour dire l'existence. Dans son essence floue. Sans gras. Sans dieu. Sans mots doubles. Odezenne renifle en riant après avoir pleuré à cinq et s'en va danser sur les tombes. C'est la confirmation qu'il n'est pas question de savoir quel genre musical, quel territoire disciplinaire on a sous les yeux ou dans les oreilles. Il est question maintenant de savoir quels individus sont en mesure de s'exprimer.



## MATCHS À VENIR

Ven..  
05



Ligue 1  
J31 - Retour

OM



20:30



Bordeaux

Dim..  
14



Ligue 1  
J32 - Retour

Lille



21:00



OM

Dim..  
21



Ligue 1  
J33 - Retour

OM



21:00



Brest

Sam..  
27



Ligue 1  
J34 - Retour

Lorient



20:00



OM

**EXPO  
40M<sup>2</sup>**

**ENDUIT  
FACADE**

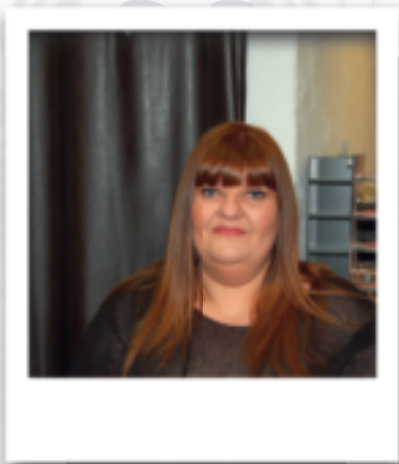
**PIERRES  
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE  
PAR L'EXTERIEUR**

**ACRB** *façades*

22 bd Casimir Pelloutier - MANOSQUE - 04 92 79 66 06 / 06 70 54 39 23

# EN PRIVÉ



**MASSET**  
**Patricia**  
Salon de coiffure  
Hair du temps

**Ton principal trait de caractère ?**

Généreuse

**Celui dont tu es le moins fier ?**

Têtue

**La première chose que tu fais le matin ?**

Direction la douche

**Ton hobby ?**

Mes inventions culinaires et mes soirées entre amis

**La chanson que tu écoutes en boucle ?**

L'album de «The XX»

**Quel talent aimerais-tu avoir ?**

Savoir peindre

**Ton meilleur souvenir professionnel ?**

La création d'Hair du temps

**Où rêverais-tu d'habiter ?**

Face à l'océan

**Quel est ton prochain rêve ?**

Trop personnel ...

**Que voulais-tu faire petite ?**

Coiffeuse ou vétérinaire

**Qu'aimerais-tu que les gens disent de toi ?**

Surtout la vérité

**Que détestes-tu par-dessus tout ?**

L'hypocrisie

**À quel moment es-tu la plus heureuse ?**

Entourée des gens que j'aime

**Quel sport pratiques-tu en ce moment ?**

Rien

**Qu'aimerais-tu avoir et que tu n'as pas ?**

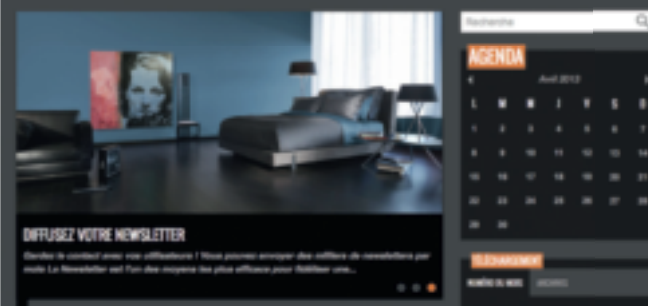
Une baguette magique

# NOUVEAU

Découvrez  
le site internet  
de votre magazine

**MOUV'IN**

ACCUEIL LE CONCEPT COMMENT PARAÎTRE ? POINTS DE DÉPÔTS CONTACT ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT



## LE CONCEPT

Présentation du magazine et de ses rubriques

## COMMENT PARAÎTRE ?

Tarifs pubs, demande d'article, partenariats,...

## TROUVER LE MAG

Liste des points de diffusion

## ANNONCER UN ÉVÉNEMENT

Annoncez gratuitement vos événements à venir

## BILLETTERIE

Achiez vos places de spectacle en 3 clics

## GALERIES PHOTOS

Les souvenirs photo du magazine

## NUMÉRO EN LIGNE

Consultez en ligne le numéro en cours

## ARCHIVES

Consultez ou téléchargez les anciens numéros

## NEWS QUOTIDIENNES

Plus d'infos, plus de reportages, plus d'articles chaque jour

**www.mouv-in.com**

# ACTUS CINÉ

les sorties ciné d'avril avec le cinéma LE LIDO - Manosque



## OBLIVION // 10 AVRIL

Réalisé par Joseph Kosinski • Avec Tom Cruise, Olga Kurylenko, Morgan Freeman • Genre : Action , Aventure , Science fiction

Après des décennies de guerre contre la terrible menace dénommée les Scavs, les humains ont quitté la Terre. Jack Harper, qui vit sur une station située dans les nuages, a pour mission d'extraire des ressources vitales nécessaires aux humains expatriés. Son existence est bouleversée lorsqu'il sauve une belle inconnue d'un vaisseau en déperdition. Son arrivée va déclencher une série d'événements qui vont le forcer à remettre en question tout ce qu'il connaissait.



## LES CROODS 2D/3D // 10 AVRIL

Réalisé par Chris Sanders, Kirk DeMicco Avec Nicolas Cage, Ryan Reynolds • Genre : Animation , Aventure , Comédie • À partir de 6 ans

Lorsque la caverne où ils vivent depuis toujours est détruite et leur univers familial réduit en miettes, les Croods se retrouvent obligés d'entreprendre leur premier grand voyage en famille. Entre conflits générationnels et bouleversements sismiques, ils vont découvrir un nouveau monde fascinant, rempli de créatures fantastiques, et un futur au-delà de tout ce qu'ils avaient imaginé. Les Croods prennent rapidement conscience que s'ils n'évoluent pas... ils appartiendront à l'Histoire.



## LES AMÉS VAGABONDES // 17 AVRIL

Réalisé par Andrew Niccol • Avec Saoirse Ronan, Diane Kruger, Max Irons • Genre : Science fiction , Romance , Action

La Terre est envahie. L'humanité est en danger. Nos corps restent les mêmes, mais nos esprits sont contrôlés. Melanie Stryder vient d'être capturée. Elle refuse cependant de laisser place à l'être qui tente de la posséder. Quelque part, caché dans le désert, se trouve un homme qu'elle ne peut pas oublier. L'amour pourra-t-il la sauver ?



**adf** formation  
www.adfformation.fr  
adf.format@wanadoo.fr

▷ DCG  
▷ 3 BTS  
▷ 3 BAC  
04 92 72 82 82

▷ **30 modules**  
Filières graphiques  
et tertiaires  
▷ anglais  
Rue des Entrepreneurs  
ZI St Joseph

MANOSQUE

Pour voir les bandes-annonces  
Flashez les QR Code  
avec votre smartphone



**LES GAMINS**  
// 17 AVRIL

Réalisé par Anthony Marciano •  
Avec Alain Chabat, Max Boublil, Sandrine  
Kiberlain • Genre : Comédie

Tout juste fiancé, Thomas rencontre son futur beau-père Gilbert, marié depuis 30 ans à Suzanne. Gilbert, désabusé, est convaincu d'être passé à côté de sa vie à cause de son couple. Il dissuade Thomas d'épouser sa fille Lola et le pousse à tout plaquer à ses côtés. Ils se lancent alors dans une nouvelle vie de gamins pleine de péripéties, persuadés que la liberté est ailleurs. Mais à quel prix retrouve t-on ses rêves d'ado ?...



**IRON MAN 3**  
2D/3D  
// 24 AVRIL

Réalisé par Shane Black  
Avec Robert Downey Jr., Gwyneth  
Paltrow, Don Cheadle  
Genre : Action , Science fiction

Tony Stark, l'industriel flamboyant qui est aussi Iron Man, est confronté cette fois à un ennemi qui va attaquer sur tous les fronts. Lorsque son univers personnel est détruit, Stark se lance dans une quête acharnée pour retrouver les coupables. Plus que jamais, son courage va être mis à l'épreuve, à chaque instant. Dos au mur, il ne peut plus compter que sur ses inventions, son ingéniosité, et son instinct pour protéger ses proches. Alors qu'il se jette dans la bataille, Stark va enfin découvrir la réponse à la question qui le hante secrètement depuis si longtemps : est-ce l'homme qui fait le costume ou bien le costume qui fait l'homme ?



**NOUVEAU**

Annoncez  
vos événements  
Gratuitement\*  
sur le site internet  
de Mouv'in

ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT

Recherche

**AGENDA**

Avril 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**DOUBLE VISIBILITÉ :**  
sur le site en temps réel  
(avec descriptif, photos, ...)  
et sur le magazine  
(si envoi avant le 20 du mois précédent)

\*service gratuit pour les maires, offices de tourisme, comités des fêtes, organisateurs de spectacle et d'événements - lieux professionnels sous conditions

**www.mouv-in.com**

# JIPEX AUX PLATINES

ARTISTE

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : JIPEX



**Présentation d'un talent montant du département, qui fait bouger son public tous les week-ends au BE club.**

**M'i : Pourquoi JIPEX ?**

**JipeX :** Ce surnom est né de l'imagination de la fille avec qui je sortais à l'époque, elle m'appelait comme ça, puis mes amis, et ça c'est imposé naturellement. Maintenant, c'est presque devenu mon vrai nom, alors que je m'appelle Jean-Patrick Rampon.

**M'i : Comment es-tu venu au mix ?**

**JipeX :** Je ne sais pas pourquoi, mais depuis tout petit, pour moi, c'était logique qu'une fois plus grand je mixerais. C'est étrange quand j'y repense d'ailleurs... Au départ, j'ai commencé avec mon voisin, qui était également passionné de musique tout comme moi. On avait juste une vieille table de mixage et une seule platine. On utilisait un ordinateur comme deuxième platine pour s'entraîner à caler nos premiers morceaux. Ensuite, j'ai acheté mes propres platines et j'ai vraiment commencé en 2006, je pense. J'ai débuté aux côtés de Capt'ain Jo (disco mobile), en faisant mariages, anniversaires, fêtes de villages, etc. Ça m'a beaucoup appris. J'ai également mixé dans des bars sur Digneles-Bains (L'Étoile, Le Midi, Le Lido, etc.). Ensuite, j'ai commencé dans ma première boîte, le Caly Jack, l'ancien LochNess à Digne. C'est à cette époque que j'ai commencé à mixer avec mes potes Yo Rock et Reskeu. Puis nous avons fait nos premières soirées au Gloss Klub, et quelques mois plus tard nous y sommes devenus résidents. De là est vraiment né YRJ,

« Yo Rock, Reskeu et JipeX » et les soirées « We Are Fresh ». Nous avons mixé dans différents lieux, comme La Garenne à Gap, le Cha Do à Aix, la Fabrik à Aix, Le Final à Gap, au Da Da Da Club à Cannes, dans différentes Pool party (Aix et Cannes), etc. Après avoir quitté la résidence du Gloss Klub, aujourd'hui, je suis fier d'assurer la résidence du plus gros club du 04, le BE CLUB depuis février 2012, d'abord avec Yo Rock et Reskeu, et maintenant seul. Nous avons eu la chance de mixer avec des Djs que nous apprécions, c'est un des plaisirs qu'il y a à faire ce job aussi.

**M'i : Présente-nous ton style, ton inspiration**

**JipeX :** Mon style, je dirais qu'il est de plus en plus éclectique au fil du temps. J'aime jouer plusieurs styles différents lors de mes soirées. J'essaye de faire plaisir à tout le monde, tout en gardant ma touche personnelle, ma manière d'enchaîner les morceaux, d'emporter les gens sur des morceaux qu'ils n'attendent pas forcément... Et je ne reste pas figé sur un style particulier, j'ai mes périodes, parfois plus Deep House, ces temps-ci par exemple, je suis plus Hip Hop, j'aime varier pour ne pas être le premier lassé et donc laisser les gens. Les Djs qui m'inspirent sont A-trak (j'aime sa manière de mixer et la diversité de ses sets), Dj AM, aussi un Dj qui était venu mixer lors d'une de mes résidences, Sébastien Dupuis.

**M'i : Quelle est ta formation professionnelle ?**

**JipeX :** En ce qui concerne les études, j'ai toujours voulu les poursuivre et ne pas tout arrêter sous prétexte que je voulais devenir Dj. Ça n'a d'ailleurs pas toujours été facile, mais je ne regrette absolument pas. J'ai eu mon bac comme la plupart des gens, j'ai été au lycée Pierre-Gilles de Gennes à Digne. J'ai ensuite passé un DUT Gestion administrative et commerciale à l'IUT de Digne.

**M'i : Tes meilleurs souvenirs ?**

**JipeX :** Des souvenirs qui m'ont marqué, j'en ai des milliers, mais c'est souvent les à-côtés des soirées, avant ou après, d'ailleurs...! Certains que je pourrais raconter et d'autres non... :) C'est surtout des fous rires, des rencontres, etc. Mixer permet de rencontrer et connaître rapidement beaucoup de monde. Un qui me revient là, ça serait un petit déjeuner à l'hôtel avec Christian Sims et toute sa bande après la soirée, où c'était un grand n'importe quoi...

**Immortal Karesse**  
till your body

PIERCING du mardi au samedi 10h-18h30  
TATOUAGE du lundi au samedi 10h-18h30

252 av. Majoral Arnaud ; Manosque  
04 92 74 79 13 ; [www.immortalkaress.com](http://www.immortalkaress.com)



MANOSQUE

# EUROFOIRE 2013

PUBLI-REPORTAGE



L'Eurofoire 2013 se met aux couleurs du printemps et vous présente sa nouvelle édition sous le signe du cirque et de la magie. Histoire de nous faire rêver, rendez-vous du 26 au 29 avril.

Le comité Eurofoire vous donne une nouvelle fois rendez-vous à la salle des fêtes Osco Manosco. L'enfance est mise à l'honneur pour cette édition, avec tous les jours des animations de cirque et de magie qui émerveilleront vos bambins.

#### VENDREDI 26, SAMEDI 27, DIMANCHE 28 AVRIL

##### Toute la journée :

Duo déambulatoire clownesque et acrobatique par la compagnie « Mountsego Circo » : Du rire et des sensations assurés à 11h, 14h et 15h30 dans les allées de la Foire.

Close up de Magie par « les Gars Z Hilarants »: Des tours de magie surprenants pour petits et grands à 10h30, 11h30, 14h30, 16h et 17h30 dans les allées de la Foire.

##### De 10h30 à 12h et de 14h30 à 16h30 :

Jonglez, marchez sur un fil, sur un ballon... Amusez-vous à l'École du Cirque.

##### De 14h à 17h :

Jeux de kermesse : Venez jouer en famille à divers jeux de kermesse... Bonne humeur garantie !

Stand de compositions florales : Vos enfants sont invités à créer une composition florale. Chaque enfant repart avec sa composition en cadeau.

Kiddy Parc « pour les moins d'un mètre » : Espace réservé aux tout-petits : les enfants en bas âge pourront eux aussi trouver leur bonheur grâce aux activités suivantes : pêche au canard, jeux en plastique, coloriages, ballons sauteurs, piscine à balle et jeux de kermesse ou d'éveil.

**De 16h à 17h :** Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir les artistes de la Compagnie Mounstego Circo qui vous présentera son « Jazzy Circus »... Rire et bonne humeur assurés ...

##### SAMEDI 27 AVRIL

**De 16h à 17h :** Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir Eric Van Praët pour « Le Bal des Enfants »... chant et danse : ambiance assurée.

##### DIMANCHE 28 AVRIL

**De 16h à 17h :** Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir les artistes de la Compagnie Mounstego Circo pour « Hopopop »... Rire et bonne humeur assurés...

##### COMME CHAQUE ANNÉE, LES ADULTES NE SERONT PAS EN RESTE :

Les professionnels de l'habitat et de l'automobile seront à votre disposition pour vous conseiller et vous orienter dans vos recherches. Un Espace gourmand vous permettra de découvrir les saveurs et senteurs d'ici et d'ailleurs. Les Associations, Gendarmerie, Protection Civile, les armées seront là pour vous présenter leurs activités et répondre à vos questions. Cette année encore, l'exposition de l'Association Manosquine de Recherches Historiques et Naturelles vous permettra de découvrir, ou redécouvrir, « les commerces d'autrefois ». **Un Apéro-Concert est aussi prévu chaque soir de 18h à 19h30 du vendredi au dimanche pour une fin de journée musicale.**

##### SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier  
Texte : Eurofoire

# SOPHIA SERVICE AUX DIABÉTIQUES



L'ÉQUILIBRE SE CONSTRUIT CHAQUE JOUR

Avec le service sophia, l'Assurance Maladie accompagne les personnes diabétiques

Depuis le 26 novembre 2012, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Alpes de Haute-Provence propose aux personnes diabétiques du 04 de bénéficier du service sophia. Ce service offre un accompagnement personnalisé pour aider à mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique et en limiter les complications. Au total, ce sont 4 659 personnes des Alpes de Haute-Provence qui peuvent bénéficier de ce service d'accompagnement.

## SOPHIA : POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC UN DIABÈTE

Conçu par l'Assurance Maladie en partenariat avec les associations de patients et représentants des professions de santé, sophia est un service innovant d'accompagnement pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

Proposé dans un premier temps aux personnes ayant un diabète, il leur apporte une aide et un soutien adapté à leurs besoins et à leur état de santé. Ce service intervient en relais des recommandations de leur médecin traitant.

## L'ACCOMPAGNEMENT SOPHIA EN PRATIQUE :

Les adhérents des Alpes de Haute-Provence reçoivent régulièrement des supports d'information pour mieux connaître la maladie, partager le vécu d'autres patients et l'expérience des professionnels de santé. Ils ont également accès, sur le site : [www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr), à un espace d'information très complet sur le diabète.

Ils peuvent aussi bénéficier, selon leurs besoins, d'un accompagnement téléphonique par des infirmiers-conseillers en santé sophia.

## COMMENT BÉNÉFICIER DE SOPHIA ?

sophia s'adresse aujourd'hui aux personnes majeures, ayant un diabète de type 1 ou 2, prises en charge à 100 % par le régime général de l'Assurance Maladie au titre d'une ALD (Affection de Longue Durée).

Les personnes concernées reçoivent un courrier de l'Assurance Maladie les invitant à s'inscrire en retournant le bulletin d'inscription joint.

sophia est un service gratuit, sans engagement et sans incidence sur le niveau de remboursement. L'Assurance Maladie garantit une totale confidentialité des échanges, dans le respect du secret médical.

Avec 1,8 million de personnes concernées en 2013, sophia est aujourd'hui le plus important service d'accompagnement d'Europe.

## À QUI S'ADRESSE SOPHIA ?

Sophia s'adresse aujourd'hui aux personnes ayant un diabète. Pour savoir si vous pouvez bénéficier du service sophia, n'hésitez pas à appeler au : 0811 709 709\*.

\*Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

## LE DIABÈTE, UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE :

- En 2011, le seuil des 3 millions de personnes traitées pour diabète a été franchi. \*
- En 10 ans, le nombre de personnes traitées pour le diabète en France a doublé.
- Le diabète est la 1<sup>re</sup> affection de longue durée en effectifs.

## SOURCES

Photo : CPAM  
Texte : CPAM



**Diabète**

## C'EST BON de se sentir accompagné

Alimentation, activité physique, examens de suivi...  
sophia, des conseils personnalisés pour mieux vivre au quotidien.

 **sophia**  
Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus:  
**0811 709 709**  
Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

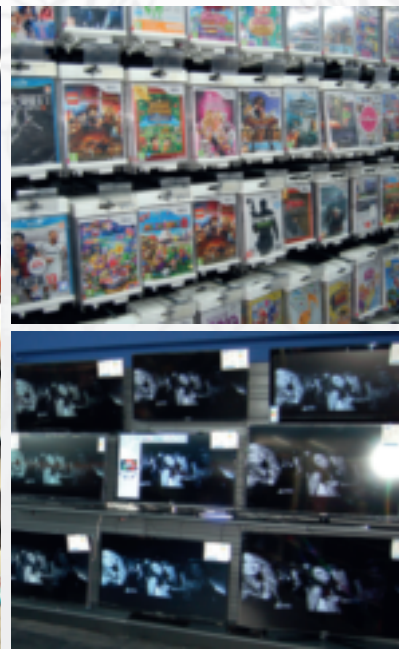
 **l'Assurance Maladie**



# HYPER U CÔTÉ CULTUREL

MANOSQUE

Avec l'agrandissement de votre magasin HYPER U, le côté culturel est de nouveau mis à l'honneur et occupe la place qu'il mérite. Rendez-vous dans votre magasin HYPER U pour y découvrir ce nouvel agencement.



Dès l'accueil de votre magasin HYPER U passé, vous tomberez directement dans la nouvelle zone culturelle/Hi-fi/Multimédia. Un espace qui s'agrandit de plus de 250 m2 et qui permet notamment de doubler l'espace librairie.

## LIBRAIRIE

HYPER U répond à vos attentes en vous proposant un choix inimaginable d'ouvrages en tous genres. Du roman broché au livre de poche en passant par la BD, le livre jeunesse, la carte routière ou les guides touristiques, plus de 9000 références sont mises en avant pour vous permettre de trouver votre bonheur.

Votre magasin HYPER U ne manque pas de suivre le mouvement et vous propose un grand choix d'ouvrages de recettes et de cuisine, ainsi que de bien-être.

Dans cette volonté de relaxation, vous pourrez vous installer confortablement à l'une des tables de lecture ou dans l'espace détente afin de feuilleter votre futur achat.

## HI-FI / MULTIMÉDIA

L'agrandissement du rayon entraîne forcément un agrandissement de la gamme et du choix des produits. Au rayon jeux vidéo, HYPER U remporte la palme du plus grand choix d'accessoires et de jeux pour tous types de consoles avec également les dernières nouveautés. Pour les « gamers », retrouvez des marques de référence comme Triton ou Turtle Beach, pour les casques audio notamment. Le rayon jeux et logiciels PC a été lui aussi développé.

Un véritable mur de télé vous offrira tout le choix nécessaire en fonction de vos attentes. Accompagné des DVD, Blue Ray, et Blue Ray 3D et dernières sorties.

À noter également, l'arrivée des caméras GoPro et de leurs accessoires qui intègrent le rayon Appareil photo numérique et caméscope.

La téléphonie voit son rayon tripler de références avec les dernières nouveautés, iPhone 5, iPad, iPad Mini et bien d'autres. Vous pourrez souscrire à l'un des nombreux abonnements proposés dans le magasin.

## ÉLECTROMÉNAGER

Le rayon électroménager s'agrandit lui aussi, entrée de gamme, haut de gamme et promo, n'hésitez pas à venir découvrir les offres tous les mois et misez sur les économies.

## DROGUERIE

Dans un esprit écologique, la partie droguerie dispose d'un nouvel emplacement et d'un nouvel agencement, en misant notamment sur les lessives éco-doses pour réduire les emballages et les volumes. Une action éco-responsable d'HYPER U.

## LE CONSEIL

8 vendeurs sont à votre service, avec chacun sa spécialité, retrouvez David, Flavien, Nicolas, Virginie, Lucie, Justine, Pascale et Kévin.

## INFORMATIONS

Votre magasin HYPER U vous accueille du lundi au samedi de 8h30 à 20h. Fermeture à 20h30 le vendredi  
Hyper U Manosque  
ZI St-Joseph - 04100 Manosque  
Tél. : 04 92 70 70 30 ou rendez-vous au magasin

## SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier  
Texte : Nicolas Le Plénier



courses **U** .com

**SERVICE  
GRATUIT**

(hors frais de livraison)  
voir conditions sur le site

**Les courses  
en ligne au prix\*  
de mon magasin,**



**pourquoi  
m'en priver ?**



Paul HUCHET . Lyon

**HYPER U**  
**MANOSQUE**

**CE SONT LES CLIENTS  
QUI EN PARLENT LE MIEUX.**

Retrouvez tous les autres services pour vous faciliter les courses en ligne sur [www.coursesu.com](http://www.coursesu.com)

\*Les produits présents et vendus sur le site CoursesU.com sont au même prix que dans votre magasin physique.  
Hors offres promotionnelles magasin et frais éventuels de livraison à domicile ou point relais.

Du **lundi** au **samedi** de 8h30 à 20h sauf le **vendredi** de 8h30 à 20h30

**NON  
STOP !**



# AGENDA

## COURS DE SALSA ET ZU

LUNDI • MANOSQUE/Centre chorégraphique • 19h45 à 20h45  
Cours de salsa porto avec Jean Luc et Allhé

Lundi

### 1 Lundi 1er Avril

DIGNE	...	Brocante vide grenier	...	...
MANOSQUE	MJC	Expo : les clowns de Mars	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Chapelle Toutes Aures	Animations par San Brancaï	journée	06 76 70 53 43
PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35

Mardi

### 2 Mardi 2 Avril

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84

Mercredi

### 3 Mercredi 3 Avril

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
MANOSQUE	Cinéma le Lido	Ciné-Gouter : 10, 11, 12... Pougne le Hérisson	14h30	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Fugue musicale	18h30	04 92 87 88 86

Jeudi

### 4 Jeudi 4 Avril

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44

Vendredi

### 5 Vendredi 5 Avril

MANOSQUE	Flunch	Concert : La Marabuta	19h30	04 92 87 06 36
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conférence : Moulins en pays de Forcalquier	20h30	04 92 78 42 31
MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : Duo perspective	19h30	04 92 87 06 36
MANOSQUE	Bar le Mirador	Bar en scène	soirée	04 92 72 00 70
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Théâtre de boulevard: Une semaine... pas plus !	21h	04 92 70 34 19

La baguette artisanale 0€ 80 cts

**Aux Demoiselles**  
Manosque

Tous nos produits sont fabriqués maison pour le plus grand plaisir de vos papilles

Maitre Artisan Michelle L'O. L.L.  
Boulangers - Pâtisseries - Chocolatiers Boulangerie Française

"Nos anciens mangeaient du bon pain faites comme eux vous vous porterez bien"

9 RUE GRANDE • MANOSQUE Ouvert du mercredi au lundi 6h30 - 19h - fermé le mardi

MBA / TÉL. 06 74 13 36 85

MARDI • MANOSQUE / Centre chorégraphique • 20h45 à 21h45  
Cours de reggaeton et salsaton avec Yaris

# AGENDA

Samedi

## 6 Samedi 6 Avril

CADENET	Foyer Rural	Salon du livre, rencontres, lectures	10h - 18h	04 90 08 94 65
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Pièce de Théâtre : La Quête	18h	04 92 79 96 95
VOLX	Foyer Rural	Spectacle Danse Africaine	...	06 69 16 83 93
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange Minéraux et Fossiles	9h30 - 18h	06 08 86 67 40
PIERREVERT	Salle polyvalente	Inauguration du City-Stade	14h	04 92 72 86 87
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Concert Thélia	20h30 • 12 €	...
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Repas couscous royal avec concert	21h	04 92 79 78 66
REILLANNE	Salle des fêtes	Conférence sur la renaissance italienne	14h30 • 6 €	04 92 76 45 37
ORAISON	Place du Kiosque	Parcours du coeur : 10kms	9h-11h30	04 92 78 60 80
CHATEAU-ARN	...	Brocante vide grenier	...	...
VOLX	...	Brocante vide grenier	...	...
MANOSQUE	Bar le Mirador	Soirée anniversaire avec DJ Patchouli	soirée	04 92 72 00 70
STE TULLE	Théâtre Henri Fluchère	Conférence de Charles Melman	10h	04 92 78 21 13
MANOSQUE	Café Provisoire	Jazz : Kami Quintet - Christophe Leloil	...	04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : la peinture sous le soleil de Provence	10h30 - 12h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Médiathèque	Un samedi bd : les récits d'enfance	14h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Chapelle Carzou	Concert : Rebecca de César Franck	20h30	04 92 87 40 49

**CG OPTIC'**  
Opticienne Visagiste - ORAISON

**OPTIQUE - SOLAIRES - BASSE VISION  
LENTILLES - AUDIO PROTHÈSE**

**SOLAIRES ENFANTS  
à partir de 10€**

**PAIEMENT  
en 3 ou 4 fois sans frais**  
CG *Tiers payant*

*Découvrez l'originalité  
de la boutique couleurs, modèles, choix...*

**PACKS LENTILLES  
(lentilles+produits 6 mois)  
à partir de 99€**

**04 92 76 52 70** [www.cg-optic.fr](http://www.cg-optic.fr)

RayBan • Dior • Armani • Boss • Starck • Vogue • D&G • Lacoste

# AGENDA

## COURS DE SALSA ET ZUMBA

LUNDI & JEUDI • MANOSQUE/Studio C & Centre chorégraphique •  
19h à 20h • Zumba avec Sandra

Dimanche

### 7 Dimanche 7 Avril

CADENET	Foyer Rural	Salon du livre, rencontres, lectures	10h - 18h	04 90 08 94 65
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Grand Loto EPM Handball	15h	04 92 75 99 50
MANOSQUE	Plan d'eau Vannades	Championnat Régional Minimes	10h-16h	04 92 74 41 68
VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...
VILLENEUVE	...	Course pédestre : la Vilo novo	...	04 92 78 42 31
ORAISON	places	Vide grenier	journée	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Thé dansant	15h-19h	04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match de rugby	...	04 92 78 60 80
DIGNE	...	Vide grenier	...	...
ENTREVENNES	...	Vide grenier	...	...
FORCALQUIER	...	Vide ta chambre	...	...
MANOSQUE	...	Brocante de printemps	...	...

Lundi

### 8 Lundi 8 Avril

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...

Mardi

### 9 Mardi 9 Avril

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84
VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...
REILLANNE	Bibliothèque	Audition école de musique	18h30	04 92 76 45 37
BARCELONNETTE	...	Collecte de sang	...	04 92 81 46 95
MANOSQUE	Médiathèque	Conférence : La Grèce au cinéma	17h-18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugues musicales	18h30	04 92 87 88 86
VINON/VERDON	Moulin St André	Humour : le bourgeois gentilhomme	21h	04 92 70 34 19

## Côté Femme

15, Avenue abdon Martin - ORAISON  
04 92 76 50 17 - anastasia.OB@wanadoo.fr

Prêt-à-porter, chaussures & accessoires

cop. copine

I.CODE

CHIPIE

IKKS IKKS SHOES

FINAL TOUCH

ASH

BEL AIR

C'est le Printemps ! Venez découvrir  
la nouvelle collection Printemps/été 2013  
à découvrir ce mois-ci la collection  
IKKS women "So Chic"

Côté Femme  
a reçu le trophée

LES VICTOIRES  
DE  
L'ENTREPRISE

Paiement en 3 ou 4 fois (voir modalités en magasin)  
Retouche gratuite - Carte de fidélité



Relookeuse  
professionnelle  
Conseillère en image  
sur RDV  
Vente à domicile  
sur RDV

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 15h à 19h30 et le dimanche de 10h à 12h30

renseignements en magasin ou par téléphone



MBA / TÉL. 06 74 13 36 85

MARDI • VILLENEUVE/Bowling • 19h à 21h  
Cours de salsa

# AGENDA

par internet :

[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)

Mercredi

## 10 Mercredi 10 Avril

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
SISTERON	Musée Terre et Temps	Vernissage : L'heure c'est l'heure	...	04 92 61 61 30
MANOSQUE	Fondation Carzou	Fugues musicales	18h30	04 92 87 88 86
VALENTOLE	Médiathèque	Heure du conte	10h et 11h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	SMAC : Les Frères Casquette	15h	04 92 72 19 70

Jeudi

## 11 Jeudi 11 Avril

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...
REILLANNE	Salle des fêtes	Danse : My Way	20h30	04 92 76 45 37
ORAISON	Parking Payan	Audition de musique	...	04 92 78 60 80
MANOSQUE	MJC	Ciné concert : le petit monde de Léo Lionni	...	04 92 72 19 70

# I ♥ hair

coiffure homme/femme  
esthétique - ongles  
avec Instant Précieux

**Programme Soleil 1, 2, 3**

**Protéger, réparer, sublimer**  
vos cheveux au rythme du soleil

1 PRODUIT  
SOLEIL ACHETÉ  
= 1 TAILLE  
VOYAGE OFFERTE

**NIOXIN L'ORÉAL TIGI KÉRASTASE**

351 av. du moulin neuf  
Tél. 04 92 77 98 37

du lundi au samedi 9h-19h30 non stop  
[www.ilovehair-manosque.com](http://www.ilovehair-manosque.com)

**Le Forum**



# AGENDA

**COURS DE SALSA / TÉL. 06 74 13 36 85**

JEUDI • MANOSQUE/Studio C • 19h à 20h  
Cours de salsa débutants avec Allhé

par internet :  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 10 du mois précédant votre manifestation

par mail :  
[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)

Vendredi

## 12 Vendredi 12 Avril

VOLX	Foyer Rural	Exposition Art en Partage	...	...
Oraison	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	04 92 78 60 80
STE TULLE	Théâtre Henri Fluchère	Concert Chanson française : Melissmell	20h30	04 92 78 21 13
GRÉOUX	Médiathèque	Les grands voyageurs : lecture-spectacle	18h	04 92 70 48 20
STE TULLE	Médiathèque	Lectures musicales d'Albert Camus	19h	04 92 78 39 38
MANOSQUE	Café Provisoire	Concert SMAC : The Arrs + Azyd Azylum + ...	20h30	04 92 72 19 70

Samedi

## 13 Samedi 13 Avril

Oraison	Loly Circus	Stage de trampoline et tumbling enfants	14h - 18h	04 92 75 36 86
PIERREVERT	Salle polyvalente	Tournoi de tennis de table	...	06 87 52 34 73
BEAUMONT PERT	Salle Gaston Brémond	L'anniversaire de Mamie Yoyotte Cie Pestacle	15h30 • 5€	04 92 72 38 41
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concert Quai des Orfèvres	21h	04 92 79 78 66
RIEZ	Salle des fêtes	Soirée dansante toutes danses	21h	04 92 77 85 06
VOLONNE	...	Collecte de sang	...	04 92 64 33 56
MANOSQUE	Chez Paulette	Soirée latino salsa party	dès 21h	06 27 20 13 90
MANOSQUE	Médiathèque	Découvrir les richesses de la discothèque	14h30	04 92 74 10 54

Dimanche

## 14 Dimanche 14 Avril

LA BRILLANNE	Place Bon Accueil	Fête des plantes et produits du terroir	10h	06 07 65 95 69
Oraison	Loly Circus	Stage de trampoline et tumbling ados	10h - 16h30	04 92 75 36 86
PIERREVERT	Salle polyvalente	Tournoi de tennis de table	...	06 87 52 34 73
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide dressing : La soleiade	9h-17h	06 75 61 23 27
SELLONET	Salle des fêtes	Thé dansant	15h	06 87 16 03 06
REILLANNE	Salle des fêtes	Loto Bal et détente	15h	06 37 12 48 21
Oraison	Cynodrome	Courses de lévriers	14h30	04 92 78 60 80
MALIJAI	Parc du Château	Brocante/vidé grenier	journée	04 92 35 17 39
DIGNE	...	Vide grenier des funkies	...	...
FORCALQUIER	...	Brocante vide grenier	...	...
ST MAIME	...	vide grenier	...	...
PEYRUIS	...	Rando VTT Des Fontaines	...	...

par internet :  
[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 10 du mois précédant votre manifestation

par mail :  
[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)



Cahier bimestriel #1 - avril 2013

*accent*

# DECCO®

Aménagement

Habitat

Décoration



**TABLES**  
LES COULEURS  
ACIDULÉES

**TENDANCES**  
AMÉNAGEMENT  
JARDIN & TERRASSE

**TRAVAUX**  
LES NOUVEAUTÉS  
EN MATIÈRE DE FACADES

**DOSSIER IMMO**  
LOI SUR LA PLUS-VALUE

# MAISONS & CRÉATIONS

MANOSQUE

Tout fraîchement installée dans le quartier du Forum à Manosque, l'entreprise Maisons & Créations de Provence réalise des maisons individuelles personnalisées d'architecture provençale ou contemporaine pour répondre à vos projets de construction.



Julien Anselmo et Frédéric Dufay ont décidé de mettre à profit leurs expériences respectives de plus de 15 années dans la construction de maisons individuelles, en créant Maisons & Créations de Provence.

Vous bénéficierez d'un accompagnement, d'une écoute, d'un échange et de la proximité nécessaire pour que votre projet de construction ne soit pas une épreuve mais un plaisir.

## UNE EXPÉRIENCE LOCALE

De par leurs expériences respectives, Julien et Frédéric ont tissé un véritable réseau de confiance avec les professionnels de l'immobilier et les artisans.

Cette nouvelle entreprise s'appuie sur un vécu acquis depuis de nombreuses années ; leur carnet de commandes de ces premiers mois d'activités prouve bien la fidélité et la confiance de leurs partenaires.

## DES PROJETS PERSONNALISÉS

En confiant votre projet à Maisons & Créations de Provence, vous misez sur la sérénité. Julien et Frédéric répondent à votre projet (traditionnel ou contemporain), en prenant soin d'étudier les contraintes d'urbanisme et d'architecture locales.

Maisons & Créations réalise des constructions uniques qui doivent retranscrire votre mode de vie, vos besoins, vos envies et surtout s'adapter aux contraintes de leur environnement, tout en répondant aux exigences de confort et d'énergie.

Aide à la recherche foncière, assistance dans les démarches de financement, garantie d'un prix ferme et définitif, délais de livraison convenus, respect des règles parasismiques et thermiques vous assurent un projet en toute sécurité.

## UNE MAISON D'ARCHITECTE ? POURQUOI PAS VOUS ?

Venez nous rencontrer pour discuter de votre projet.

## CONTACTS

Maisons & Créations de Provence  
 Av. du Moulin Neuf Immeuble. Le Forum Bât A  
 04100 Manosque  
 Tél. : 04 92 79 58 85  
 Mail : [contact@maisonsetcreations.fr](mailto:contact@maisonsetcreations.fr)  
<http://www.maisonsetcreations.fr>

## LES OBJECTIFS DE LA RT 2012

1. Limiter la consommation en énergie primaire en utilisant une énergie renouvelable pour l'eau chaude sanitaire et le chauffage .
2. Optimiser la conception du bâti indépendamment des systèmes énergétiques mis en œuvre.
3. Optimiser le confort en été et limiter les surchauffes dans le bâtiment en période estivale.

Maisons & Créations s'engage à réaliser votre maison en respectant la réglementation thermique en vigueur.

### SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier  
 Texte : Nicolas Le Plénier



**A SAISIR SUR MANOSQUE**

Terrain de 700 m<sup>2</sup>, plat, orienté Sud, viabilisé.  
+ Maison de 95 m<sup>2</sup>, 3 chambres, Garage.

**285 000 € TTC**



Immeuble Le Forum, Bât.A - Avenue du Moulin Neuf - 04100 MANOSQUE  
Tél. : 04 92 79 58 85 - [www.maisonsetcreations.fr](http://www.maisonsetcreations.fr)

Propriétaires ?  
**Optez pour la location saisonnière !**



**4 Saisons**  
en Provence



**PARTEZ EN VACANCES  
COMPLÉTEZ VOS REVENUS  
ÉVITEZ LES CAMBRIOLAGES**

Mandez-nous, nous louerons,  
votre maison pendant votre absence.

Offrez-vous,  
un gain de temps, une tranquillité d'esprit, et  
toutes les garanties d'une agence immobilière.



**EXEMPLE** non contractuel  
Villa 4 chambres  
8 couchages,  
avec une piscine  
du 20 juillet au 17 août  
**Un montant de  
1300€ ttc  
pour le propriétaire  
par semaine**

Les frais d'agence sont à la charge du locataire

L'équipe de Quatre Saisons en Provence :  
- Recherche vos locataires en France et à l'étranger  
- Rédige le contrat de location avec le locataire  
- Gère toute la relation avec le locataire  
- Garantit le paiement intégral avant la location  
- Entretien du jardin et de la piscine sur option  
- Gestion du ménage

[contact@4saisonsenprovence.fr](mailto:contact@4saisonsenprovence.fr)

**06.23.30.52.37 - 06.22.89.69.47**

**[www.4saisonsenprovence.fr](http://www.4saisonsenprovence.fr)**

S.a.r.l. - Quatre saisons en Provence - 04860 Pierrevert - Capital 2500€

# DU CÔTÉ MAISON

MANOSQUE

PUBLI-REPORTAGE

Ouvert en 2006, le magasin DU CÔTÉ MAISON occupe une place prépondérante dans l'univers de la décoration et de l'aménagement de la maison. Ouvrez bien les yeux, il y en a pour tous les goûts.



À première vue, on pourrait croire que le magasin DU CÔTÉ MAISON est spécialisé uniquement dans le fer forgé et le mobilier de jardin. Poussez la porte de la boutique et vous apercevrez une multitude d'idées et d'objets déco, de styles éclectiques, pour aménager comme bon vous semble aussi bien votre extérieur que votre intérieur. Vous pourrez compter sur la parfaite connaissance de Chantal et Sylvie pour vous orienter dans vos choix. Grâce à leurs perpétuelles recherches de tendances et nouveautés dans les salons professionnels qu'elles sillonnent plusieurs fois par an, Chantal et Sylvie dénichent pour vous des styles harmonieux et originaux pour embellir votre intérieur.

#### UN INTÉRIEUR UNIQUE ET ORIGINAL

DU CÔTÉ MAISON vous propose du mobilier bois ciré ou patiné. Ces meubles sont réalisables en pin ou en chêne avec la possibilité de faire du « sur mesure ». Pour la finition, les patines sont faites à la demande du client. On retrouve toutes sortes de meubles pour toutes les pièces de la maison : cuisine, salon-séjour, chambre et salle d'eau. On retrouve également des tables avec plateaux en pierre naturelle incrustée de terre cuite (À DÉCOUVRIR ABSOLUMENT !!!) ainsi que des chaises en loom (papyrus enroulé sur du fil de fer) ou en poelet (sorte de rotin mais plus résistant).

#### UNE DÉCORATION DE CHOIX

En matière d'objet décoratif, DU CÔTÉ MAISON s'impose de ne proposer qu'une ou deux pièces maximum par modèle. Une volonté de la boutique qui vous évitera de retrouver le même modèle chez votre voisine. Mais la prédominante réside bel et

bien dans l'originalité des articles proposés, que ce soit en luminaire avec la marque HAUTANIBOUL, de fabrication française, ou les réalisations sur toile de tableaux, de vases, de statuettes, objets déco, etc. DU CÔTÉ MAISON offre un éventail de prix et d'originalité pour la décoration de chaque pièce de la maison.

#### UN EXTÉRIEUR DE QUALITÉ ET DURABLE

Le fer forgé, facile d'entretien, agrémentera votre jardin et, contrairement à d'autres matières, pourra rester à l'extérieur sans que vous ayez à vous en occuper. Les plateaux en pierre offrent également de nombreux avantages en dehors de l'aspect esthétique : résistance au gel, facilité d'entretien. Les plateaux se déclinent en plusieurs formes et tailles selon vos envies. Mais l'aménagement de son jardin ou de sa terrasse passe éventuellement par les tables, les chaises, les méridiennes, les hamacs et supports de hamacs, et bien entendu vous trouverez tout cela chez DU CÔTÉ MAISON.

#### DÉCLINAISON DES MATÉRIAUX

DU CÔTÉ MAISON sélectionne ses fournisseurs en meubles, fer forgé, et plateaux pierre en EUROPE afin de préserver la qualité, au grand plaisir de ses clients.

#### INFORMATIONS

DU CÔTÉ MAISON  
ROUTE DE VOLX (FACE À AUCHAN )  
04100 MANOSQUE  
TÉL : 04 92 74 78 15  
PARKING ASSURÉ ET GRATUIT

#### SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier  
Texte : Nicolas Le Plénier



Nouvelle Collection

# Du Côté Maison

**TABLES  
EN PIERRE /  
FER FORGÉ**  
Intérieur/extérieur  
Fabrication Européenne

**LUMINAIRES**

**CADEAUX**

**MOBILIERS BOIS  
PATINES PERSONNALISÉES**

**TABLEAUX**

**HAMACS  
& supports Hamacs**

**DÉCO int'ext**

**250 m<sup>2</sup> d'Expo**

**Route de Volx (face à Auchan) Manosque**  
 à 5 min du centre ville - parking gratuit • tél. 04 92 74 78 15 - ducotemaison@yahoo.fr  
 lundi 15h-19h mardi au samedi 9h30-12h30 & 14h30-19h

# PROVENCE PISCINES : 15 ANS !

Ce mois d'avril marque le quinzième anniversaire de votre pisciniste. Un mois anniversaire rempli d'offres exceptionnelles à découvrir rapidement pour profiter d'un été en toute fraîcheur.



Vous en avez effectué des plongeurs grâce à Provence Piscines ?! Avec plus de 600 piscines réalisées depuis sa création le 7 janvier 1998, Provence Piscines a su acquérir la confiance de ses clients, alors pourquoi pas vous ? Vous rêvez de profiter d'une piscine cet été, c'est le moment de prendre contact avec Provence Piscines. Une équipe de professionnels, du maçon au technicien, sans sous-traitant, qui se chargera de mener à bien votre projet.

## UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

Provence Piscines est l'une des rares entreprises à ne pas faire appel à des sous-traitants. Tous les corps de métiers sont représentés au sein de l'équipe, commerciaux, techniciens, maçons, ce qui facilite grandement la relation et l'échange avec le client pour la construction ou la rénovation d'une piscine.

## DES VALEURS SÛRES

Les agences Provence Piscines de Manosque et La Brillanne travaillent avec la marque Magiline; plus qu'une marque, c'est un véritable label, une garantie de qualité et d'économie le tout 100 % français. Des économies constatées, que ce soit sur le volume d'eau ou sur l'électricité. Vous pourrez découvrir, dans l'agence de Manosque, une piscine en fonctionnement, ainsi qu'un hall expo pour s'immerger dans l'univers Magiline. *« Choisir Magiline, c'est choisir une piscine pour durer grâce aux applications les plus strictes comme la règle de calcul BAEL (Béton Armé aux États Limites), piscine écologique, économique, simple à la construction, sans contrainte et surtout la garantie décennale AXA pour une pleine tranquillité. »*

## SPA ET BIEN-ÊTRE

Dans un marché en perpétuelle demande, le spa se place comme l'élément bien-être au cœur de la maison. Provence Piscines l'a bien compris et répond à vos attentes avec une sélection de spas

Blue Lagoon. Une marque française, avec la création de coques élaborées et dessinées par les soins de la marque. L'agence de Manosque propose (et c'est une avant-première), depuis début avril, un centre d'essai combiné à un show-room, avec spa et spa de nage, avec différents modèles et tailles pour tout budgets et emplacements.

## LE SERVICE

*« Nos techniciens, David, Serge et Benjamin, feront de votre projet une réalité de baignade, de fraîcheur et de bien-être. Vous profiterez de notre expertise pour vos équipements de sécurité (abris, volets, bâches...), vos équipements de confort avec les pompes à chaleur, les chauffages. Mais aussi tous vos besoins concernant l'entretien, avec les robots, les produits de traitement... Nous vous proposons également des forfaits pour la mise en route, l'entretien ou l'hivernage de votre piscine. »*

## OFFRES ANNIVERSAIRE

Pour fêter son anniversaire, Provence Piscines vous a concocté une sélection d'offres et de promos à découvrir tout au long de la saison.

En avril, pour tout achat d'une piscine, Provence Piscines vous offre, pour 1 € de plus, une nage à contre-courant + 4 buses hydromassantes pour tout types d'escaliers + l'installation (valeur 3290 € hors installation). Offre valable du 1er au 30 avril 2013.

## PROVENCE PISCINES / Expo piscines et spas

Route de Volx (face à Auchan) - 04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 74 78 14

Mail : propismanosque@orange.fr

Du mardi au samedi : 9h à 12h - 14h30 à 18h30

## PROVENCE PISCINES / Renovations / SAV

Rond-point des Fourches - 04700 LA BRILLANNE

Tél. : 04 92 78 61 32

Mail : provence-piscine2@wanadoo.fr

## SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier  
Texte : Nicolas Le Plénier



# LES OFFRES 15<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE

du 1er au 30 avril 2013

Depuis 1998

ORIGINE  
FRANCE<sup>®</sup>  
GARANTIE

PISCINES

## Magiline

PISCINES PAR PASSION

[www.piscines-magiline.fr](http://www.piscines-magiline.fr)

BLUE  
LAGOON  
SPAS

PROVENCE PISCINES

POUR L'ACHAT  
D'UNE PISCINE  
SYSTEME DE NAGE  
À CONTRE COURANT  
+ 4 BUSES BALNÉO

# 1€\*

VALEUR 3290€  
hors pose

Pour l'achat  
d'un SPA  
une bâche  
isothermique  
+ escalier

## OFFERTS\*

# 15%

## DE REMISE SUR TOUT LE MAGASIN\*

HORS PISCINE ET SPA

\*offres non cumulable, hors piscine et spa,  
hors promotions en cours, voir conditions en magasin

PROVENCE PISCINES MANOSQUE (Expo piscine/Spa)

Route de Volx (face à Auchan) - 04100 Manosque  
Tél. 04 92 74 78 14 - Mail : [propismanosque@orange.fr](mailto:propismanosque@orange.fr)

PROVENCE PISCINES LA BRILLANNE (Rénovation/SAV)

Rond point Les Fourches - 04700 La Brillanne  
Tél. 04 92 78 61 32 - Mail : [provence-piscine2@wanadoo.fr](mailto:provence-piscine2@wanadoo.fr)

# AMÉNAGEZ VOTRE EXTÉRIEUR

DOSSIER

Texte : Nicolas Le Plénier · Photo : Divers sources



Comme toutes les modes, les tendances décoration changent d'une époque à l'autre. Ainsi, les couleurs, la décoration ameublement et même les matériaux diffèrent selon les tendances, les nécessités et les époques. L'année 2013 nous apporte un grand vent de changement et de modernité qui souffle sur nos intérieurs et reflète les changements et évolutions de notre mode de vie, ainsi que le besoin de s'y conformer et de s'y adapter.

En matière de décoration ameublement, la tendance est principalement au confort urbain. C'est un style où dominent des formes simples à partir de matières nobles, mais surtout naturelles. Les objets, de petite taille, ne manqueront pas de faire grande impression. Le tout est de créer des ambiances de luxe discret.

D'autres styles composent également les tendances actuelles de décoration intérieure. Ils allient une harmonie avec les matières naturelles et l'esprit de modernité, avec, avant tout, un souci de bien-être dans l'intimité de sa maison. Le tout est de se conformer aux exigences de la vie courante tout en conservant l'aspect esthétique de son chez-soi. Quant aux couleurs, les tendances 2013 misent sur la luminosité et des couleurs franches et intenses et surtout moins complexes que les années précédentes, il ne faut surtout pas hésiter à «oser».

## CÔTÉ JARDIN

Il est temps d'aménager son jardin pour en faire un espace de détente et de convivialité pour l'arrivée des beaux jours.

## UN NID DE VERDURE

Le jardin doit avant tout accueillir des végétaux, assortis et harmonieusement répartis entre eux. Les plantes, arbustes et arbres d'ornement et fruitiers trouvent leur place dans tous les jardins, petits et grands. Pour mettre en valeur la végétation, les rocailles sont tendance. Roches, cailloux et rampants se mêlent au décor, donnant à l'ensemble un air de jardin japonais des plus relaxants.

La grande tendance est également aux bassins, petits ou grands selon la taille de la cour. Une mare tout en longueur, ponctuée de différents niveaux et enjambée d'un petit pont de bois, donne au jardin l'impression d'être traversé par une rivière. Une pompe permet de renvoyer l'eau et de créer une cascade, qui produit des clapotis invitant à la méditation. Le pourtour de ce bassin peut être aménagé d'une terrasse en pierres naturelles ou en bois, où des fauteuils seront installés pour inviter à la détente.

## LE COIN BARBECUE

Il n'y a pas de jardin convivial sans barbecue, autour duquel on se réunit l'été pour partager un repas en famille ou entre amis. De nombreuses possibilités nous sont offertes pour aménager ce coin, qui doit être de préférence aux abords de la maison, afin d'éviter de longs trajets avec les plats. Aux abords du barbecue, on dispose le mobilier de jardin, couvert d'une tonnelle aux couleurs naturelles ou d'une pergola accueillant une végétation grimpante où pourront se mêler chèvrefeuilles et glycines.

**DU 26 AU 29 AVRIL 2013**

La *Foire*  
de MANOSQUE

**FÊTE  
SES 25 PRINTEMPS**

ENTRÉE GRATUITE - SALLE DES FÊTES OSCO MANOSCO - ORGANISATION EUROFOIRE



Région  
Provence-Alpes-Côte d'Azur



Crédit du Nord  
Une autre vision de la banque



Du Vendredi 26 avril au Dimanche 29 avril, la Foire de Manosque vous propose de nombreuses activités pour amuser petits et grands autour du thème du Cirque et de la Magie :

## VENDREDI 26 AVRIL

de 14h à 17h

• **JEUX DE KERMESSE** :

Venez jouer en famille à divers jeux de kermesse ... Bonne humeur garantie !

• **STAND DE COMPOSITION FLORALES** :

Vos enfants sont invités à créer une composition florale. Chaque enfant repart avec sa composition en cadeau.

• **KIDDY PARC**

"POUR LES MOINS D'UN MÈTRE"

Espaces réservés aux tout petits: les enfants en bas âge pourront eux aussi trouver leur bonheur grâce aux activités suivantes : pêche aux canards, jeux en plastique, coloriages, ballons sauteurs, piscine à balle et jeux de kermesse ou d'éveil.



## JOURNÉE

• **DUO DÉAMBULATOIRE CLOWNESQUE ET ACROBATIQUE PAR LA COMPAGNIE «MOUNTSEGO CIRCO» :**

Du rire et des sensations assurés à 11h – 14h et 15h30 dans les allées de la Foire.

• **CLOSE UP DE MAGIE PAR « LES GARS Z HILARANTS » :**

Des tours de magie surprenants pour petits et grands à 10h30-11h30-14h30-16h et 17h30 dans les allées de la Foire

de 10h30 à 12h  
et de 14h30 à 16h30

Jonglez, marchez sur un fil, sur un ballon...  
Amusez-vous à l'Ecole du Cirque.

de 16h à 17h

Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir les artistes de la Compagnie Mounstego Circo qui vous présentera son « Jazzy Circus »...Rire et bonne humeur assurés ...



**SAMEDI  
27 AVRIL**

## JOURNÉE

• **DUO DÉAMBULATOIRE CLOWNESQUE ET ACROBATIQUE PAR LA COMPAGNIE «MOUNTSEGO CIRCO» :**

Du rire et des sensations assurés à 11h – 14h et 15h30 dans les allées de la Foire.

• **CLOSE UP DE MAGIE PAR « LES GARS Z HILARANTS » :**

Des tours de magie surprenants pour petits et grands à 10h30-11h30-14h30-16h et 17h30 dans les allées de la Foire

*de 10h30 à 12h  
et de 14h30 à 16h30*

Jonglez, marchez sur un fil, sur un ballon...  
Amusez-vous à l'Ecole du Cirque.



*de 14h à 17h*

• **JEUX DE KERMESSE :**

Venez jouer en famille à divers jeux de kermesse ... Bonne humeur garantie !

• **STAND DE COMPOSITION FLORALES :**

Vos enfants sont invités à créer une composition florale. Chaque enfant repart avec sa composition en cadeau.

• **KIDDY PARC**

**"POUR LES MOINS D'UN MÈTRE"**

Espaces réservés aux tout petits: les enfants en bas âge pourront eux aussi trouver leur bonheur grâce aux activités suivantes : pêche aux canards, jeux en plastique, coloriages, ballons sauteurs, piscine à balle et jeux de kermesse ou d'éveil.

*de 16h à 17h*

Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir Eric Van Praët pour « Le Bal des Enfants »...chant et danse : ambiance assurée.

**DIMANCHE 28 AVRIL**

## JOURNÉE

• **DUO DÉAMBULATOIRE CLOWNESQUE ET ACROBATIQUE PAR LA COMPAGNIE «MOUNTSEGO CIRCO» :**

Du rire et des sensations assurés à 11h – 14h et 15h30 dans les allées de la Foire.

• **CLOSE UP DE MAGIE PAR « LES GARS Z HILARANTS » :**

Des tours de magie surprenants pour petits et grands à 10h30-11h30-14h30-16h et 17h30 dans les allées de la Foire

*de 10h30 à 12h  
et de 14h30 à 16h30*

Jonglez, marchez sur un fil, sur un ballon...  
Amusez-vous à l'Ecole du Cirque.

*de 14h à 17h*

• **JEUX DE KERMESSE :**

Venez jouer en famille à divers jeux de kermesse ... Bonne humeur garantie !

• **STAND DE COMPOSITION FLORALES :**

Vos enfants sont invités à créer une composition florale. Chaque enfant repart avec sa composition en cadeau.

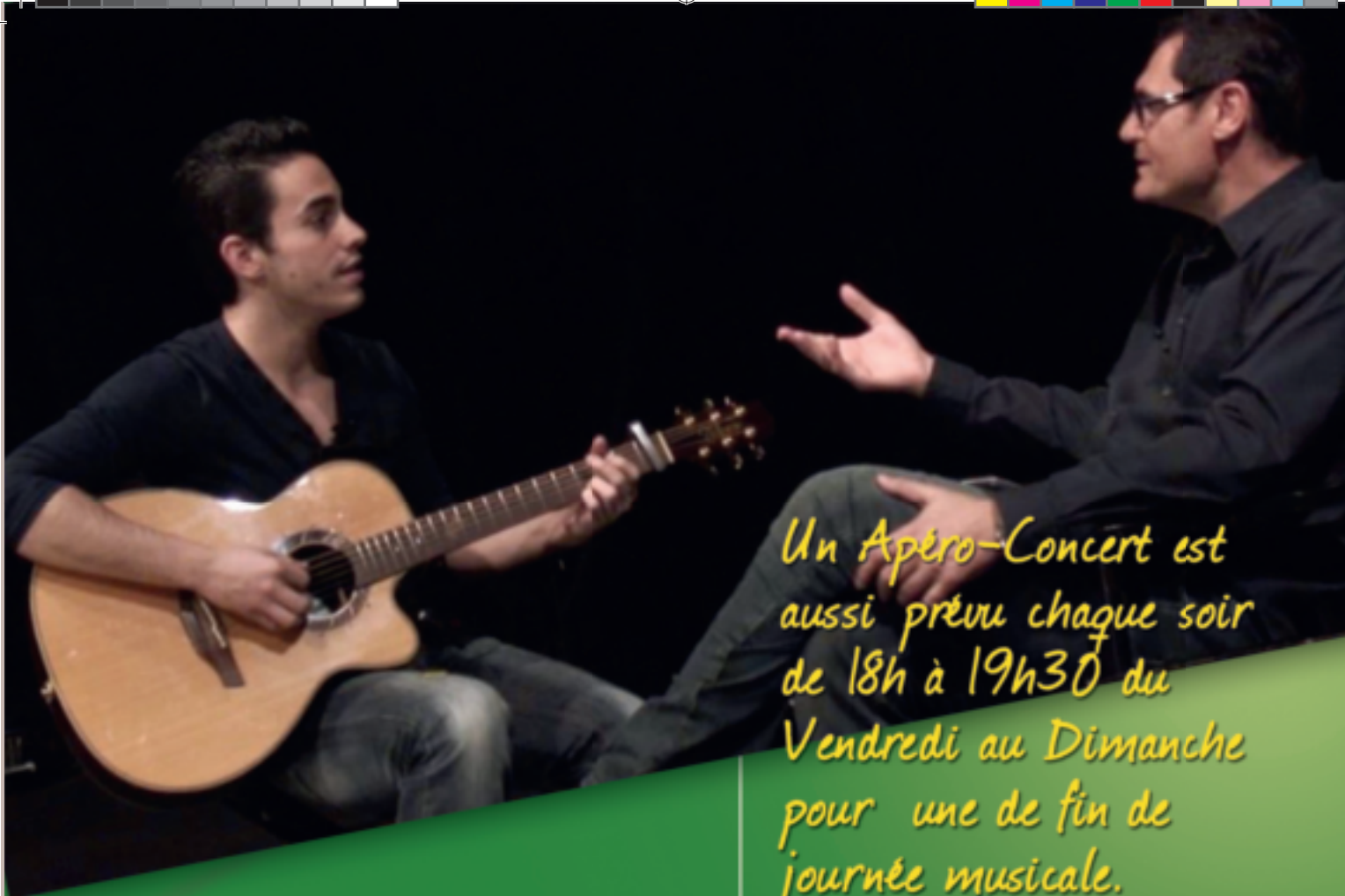
• **KIDDY PARC**

**"POUR LES MOINS D'UN MÈTRE"**

Espaces réservés aux tout petits: les enfants en bas âge pourront eux aussi trouver leur bonheur grâce aux activités suivantes : pêche aux canards, jeux en plastique, coloriages, ballons sauteurs, piscine à balle et jeux de kermesse ou d'éveil.

*de 16h à 17h*

Vos enfants vont adorer le spectacle qui leur est réservé. La salle du « bar » se transforme en salle de spectacle pour accueillir les artistes de la Compagnie Mounstego Circo pour « Hopopop »... Rire et bonne humeur assurés ...



*Un Apéro-Concert est aussi prévu chaque soir de 18h à 19h30 du Vendredi au Dimanche pour une fin de journée musicale.*

*Comme chaque année, les adultes ne seront pas en reste :*

Les professionnels de l'Habitat et de l'Automobile seront à votre disposition pour vous conseiller et vous orienter dans vos recherches. Un Espace gourmand vous permettra de découvrir les saveurs et senteurs d'ici et d'ailleurs.

Les Associations, Gendarmerie, Protection Civile, les armées seront vous présenteront leurs activités et répondre à vos questions.

Cette année encore, l'exposition de l'Association Manosquine de Recherches Historiques et naturelles vous permettra de découvrir, ou redécouvrir, « les commerces d'autrefois ».

-VENDREDI 26 AVRIL 2013 :  
Musique jazz d'ambiance pour le premier apéro concert d'inauguration de la Foire

-SAMEDI 27 AVRIL 2013 :  
Variété française et internationale avec Bruno et Tommy (première partie des concerts de Patrick Fiori) : Deux voix d'exception pour un apéro concert d'exception...

-DIMANCHE 28 AVRIL 2013 :  
Variété française et internationale avec Bruno et Tommy (première partie des concerts de Patrick Fiori) : Deux voix d'exception pour un apéro concert d'exception...

-LUNDI 29 AVRIL 2013 :  
Variété française et internationale avec Bruno et Laurence : La variété française sublimée pour cette dernière soirée de la Foire de Manosque.

## LE JARDIN POTAGER

Rares sont ceux qui ne s'adonnent pas à la culture de quelques légumes durant l'été.

Le potager doit être agréable et facile d'entretien, et la première des choses est de délimiter les zones de culture, en ligne ou en carré. Cela fait, on peut tracer des allées bien nettes en les recouvrant de cailloux ou de dalles de bois ou de marbre.

Parmi les légumes, on plante quelques fleurs, qui apportent à l'ensemble un air plus accueillant, et l'on sépare le potager du reste du jardin grâce à une haie basse fleurie, ou bien grâce à une clôture de bois.

Un jardin bien aménagé est un jardin dans lequel on prend plaisir à se promener et à se détendre. Si vous manquez d'idées, les photos que vous allez découvrir vous apporteront les solutions qui vous font défaut.

## AVEZ-VOUS PENSÉ AU PATIO ?

Patios, decks et terrasses sont les éléments indispensables à la décoration d'un jardin. Grâce à la multitude de matériaux dont on dispose de nos jours, créer des espaces agréables est facile, et chacun se prête au style de la maison et aux goûts de chacun. Les photos que vous allez découvrir dans cette rubrique vous apporteront des idées que vous n'avez peut-être pas.

## LE CHOIX DE LA MATIÈRE

Pour créer une terrasse, un deck ou un patio, les matériaux ne manquent pas, et ils s'adaptent à tous les styles. Le bois, très tendance, permet de créer des terrasses chaleureuses et faciles d'entretien. Il apporte à la maison une touche naturelle, et est facile à mettre en place. Les pierres naturelles sont également très prisées, mais elles nécessitent plus de travail pour leur mise en place. Pour certaines, le principe est le même que pour la pose d'un carrelage, alors que d'autres sont posées sur un lit de sable qui doit être parfaitement de niveau.

## LE MOBILIER

Chacun pourra opter pour le mobilier qu'il préfère pour sa terrasse grâce à un très vaste choix. Les salons de jardin en fer forgé apportent à la terrasse un air d'antan, très rustique et romantique. Déclinés en blanc, en noir, ou même en vert et jaune depuis quelques années, ils s'accordent aux terrasses bordées de verdure. Les salons de jardin en bois sont les plus prisés, car, résistants et de belle qualité, ils apportent un certain cachet aux terrasses et aux decks. On pourra ainsi disposer d'une table et de chaises pour le coin-repas de la terrasse, et placer plus loin des bains de soleil invitant au repos.



## LES ACCESSOIRES DÉCORATION DE LA TERRASSE

Les terrasses, decks et patios ont droit à leur touche déco, et ce n'est pas le choix qui manque, à commencer par les luminaires. Les spots, encastrés dans les lames de bois au sol, sont très tendance en matière de décoration extérieure.

Pour les revêtements de pierres, dans lesquels il est impossible d'encaster des spots, des luminaires modernes, en aluminium, fonctionnant grâce à l'énergie solaire, peuvent être placés sur les pourtours de la terrasse ou du patio en toute sécurité. Les plus classiques choisiront, quant à eux, des lampadaires en fer forgé du plus bel effet.

De part et d'autre de la terrasse et du deck peuvent être posés de gros pots accueillant arbustes et plantes, apportant une touche de verdure à l'espace.

**DEVIS GRATUIT**

# COUP d'POUCE

**Multi services**

- Petits travaux de maçonnerie (carrelage, plâtre, toiture, dalle)
- Electricité (Installation, remise aux normes, panne)
- Peinture, papier peint
- Ferronnerie (portail, rambarde)
- Menuiserie (volet, porte, parquet)
- Plomberie
- Entretien (pelouse, haie, arbuste)
- Pose de clôture, portail
- Ramassage de feuilles
- Débroussaillage
- Elagage
- Installation TV TNT
- Assistance informatique
- Débarras de cave, grenier
- Montage de meuble
- Gardiennage et entretien extérieur en cas d'absence
- Dépannage électroménager
- Réparation portail, store, tondeuse
- Entretien auto
- Entretien piscine
- Installation d'arrosage auto

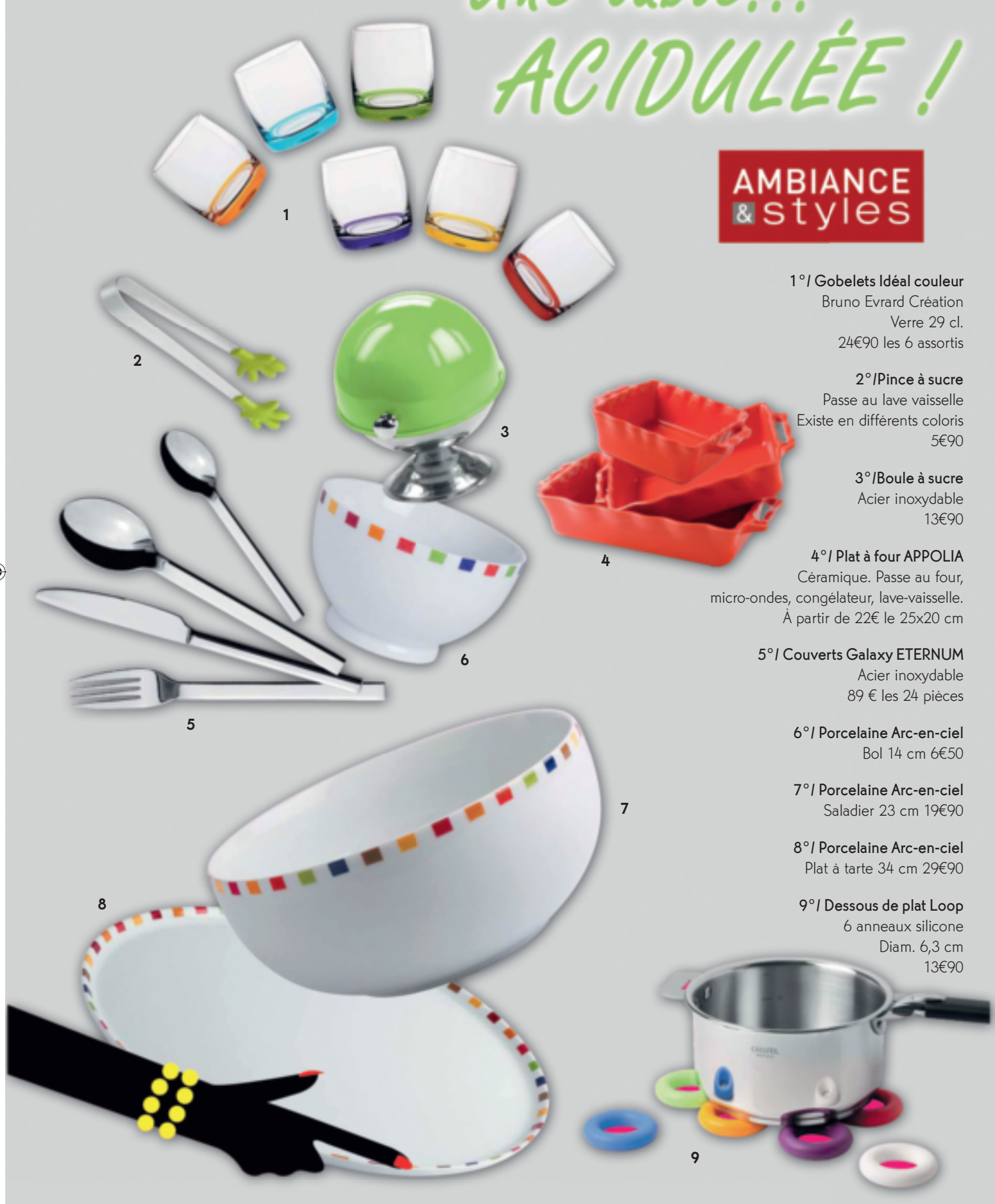
**Z.A Les Bastides Blanches**  
Rue du Dauphiné - 04220 SAINTE TULLE

**06 03 27 51 88 / 04 92 78 02 75**  
thibault.locatelli@hotmail.fr



# Une table... ACIDULÉE !

**AMBIANCE  
& styles**



**1° / Gobelets Idéal couleur**  
Bruno Evrard Création  
Verre 29 cl.  
24€90 les 6 assortis

**2° / Pince à sucre**  
Passe au lave vaisselle  
Existe en différents coloris  
5€90

**3° / Boule à sucre**  
Acier inoxydable  
13€90

**4° / Plat à four APPOLIA**  
Céramique. Passe au four,  
micro-ondes, congélateur, lave-vaisselle.  
À partir de 22€ le 25x20 cm

**5° / Couverts Galaxy ETERNUM**  
Acier inoxydable  
89 € les 24 pièces

**6° / Porcelaine Arc-en-ciel**  
Bol 14 cm 6€50

**7° / Porcelaine Arc-en-ciel**  
Saladier 23 cm 19€90

**8° / Porcelaine Arc-en-ciel**  
Plat à tarte 34 cm 29€90

**9° / Dessous de plat Loop**  
6 anneaux silicone  
Diam. 6,3 cm  
13€90





10

10°/ Cocotte en fonte le Creuset

Cocotte Cerise Ovale

Existe de 27 à 35 cm

à partir de 199€ la 27 cm



12

11°/Collection Les Forgées

Poêle à Wok + Couvercle

119€ la 30 cm



11

12°/Série de 3 casseroles Evolution

+ poignée amovible Beka

Acier inoxydable. Diam. 16, 18, 20 cm

Tous feux + induction

155 € l'ensemble

13°/ Moule à gâteaux «petit train»

Scrapbooking

100 % silicone platinum

17,5 x 29,5 cm

19€



13

**1KG = 5€!**

**C'est le moment de vous séparer de vos vieilles casseroles...**

Apportez vos ustensiles de cuisson usagés et recevez en échange des bons d'achat de 5€!

Jusqu'au 20 avril 2013

**AMBIANCE & STYLES**  
 7 bd Elémir Bourges  
 04100 MANOSQUE  
 Tél. : 04 92 72 00 61  
 ambianceetstyles.manosque@orange.fr

**AMBIANCE & styles**  
 Les idées passent à l'acte!  
 ambianceetstyles.com



# ACRB FACADES

MANOSQUE

La construction de votre maison passe forcément par la réalisation d'une façade. Outre l'aspect esthétique, elle donne l'avantage d'être un bon isolant thermique qui vous permettra de réaliser des économies d'énergie.



L'entreprise ACRB Façades dispose de plus de 25 ans d'expérience dans le domaine et a acquis un savoir-faire irréprochable. Novatrice et en perpétuelle recherche de nouvelles techniques et nouveautés, ACRB Façades fait la confiance des particuliers, des entreprises ou des collectivités, en passant même par les monuments historiques.

Ce qui donne de beaux exemples de réalisations, comme le Centre Jean Giono, le centre de l'Enfance/villa Paradis, la chapelle de Mane, la cathédrale de Riez, l'église de Villard-Colmar, le laboratoire Perretti ou encore l'hôtel 4 étoiles le Bel Aurore à Ste-Maxime.

## MOBILITÉ

La particularité de l'entreprise est dans sa volonté de mobilité pour, à la clef, une belle réalisation. C'est le cas pour ce magnifique hôtel à Ste-Maxime. Et la zone d'intervention est très large, 04, 83, 84, 13, ACRB Façades analyse toutes vos demandes. Grâce à une équipe polyvalente qui se compose de 3 à 8 personnes suivant les périodes et les chantiers, ACRB Façades mènera à bien votre projet construction ou rénovation.

## ACTIVITÉS

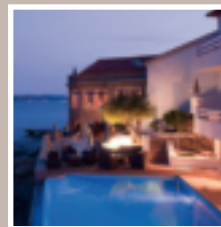
Quelques activités, les principales : enduit de façades tous types, isolation thermique par l'extérieur, traitement des fissures, traitement des façades,

nettoyage, pierre décorative, pierre reconstituée (appuis de fenêtre, piliers...), petite maçonnerie, peinture/couverture, peinture/RPE (revêtement plastique épais)...

## TECHNIQUES

### PIERRE DÉCORATIVE :

la Pierre Projetée Sculptée est un enduit hydrofuge en sac prêt à l'emploi ou en semi-traditionnel, projeté à la pompe mécanique. Une fois l'enduit projeté sur le support, il est façonné à la main, par le creusement des joints de pierre, en travaillant sur la taille et la forme des pierres, créées en harmonie avec la grandeur du mur de la maison. Par la suite, les pierres sont frottées une à une et l'on passe une patine de différentes couleurs pour créer l'aspect pierre dans l'esprit des paysages alentour.



### ENDUIT DE FAÇADES :

l'Enduit de Façade peut être en sac prêt à l'emploi de marque WEBER et BROUTIN, PRB, PAREX et ST-ASTIER, ou en semi-traditionnel teinté dans la masse. Enduit projeté à la pompe mécanique, en 2 couches, 1 en redressage, et la 2e en finition. Il y a plusieurs styles de finitions : écrasé, semi-gratté, gratté, frotassé fin à l'ancienne, et façon stuc.

### SOURCES

Photo : ACRB  
Texte : Nicolas Le Plénier

#### ISOLATION THERMIQUE PAR L'EXTÉRIEUR :

L'isolation Thermique par l'Extérieur (ITE) pour les travaux de construction neuve ou de rénovation d'une maison individuelle, ou d'habitation collective. C'est faire le choix d'une isolation thermique et acoustique performante et esthétique pour valoriser son patrimoine tant sur le plan de la consommation d'énergie que sur celui de l'embellissement de la façade, ainsi que la préservation de l'espace intérieur.



#### HABILLAGE BOIS :

L'habillage bois de la façade peut être posé sur des parties de façades, ayant été traitées avec l'isolation par l'extérieur. Cela peut donner une touche d'originalité à la façade de votre habitation, ou annexe.



#### ENCADREMENT ASPECT BRIQUE :

Dans le cadre de la rénovation pour restaurer des parties manquantes de briques, on peut faire un enduit projeté sculpté et teinté à la main. Ce système peut également s'appliquer sur des encadrements de fenêtres ou de porte d'entrée des maisons neuves, pour faire une touche plus personnelle, et donner un autre cachet à votre façade.



#### ASPECT PIERRE DE TAILLE :

Pour la personnalisation de vos encadrements de fenêtres, pensez à l'aspect Pierre de Taille. C'est un enduit projeté et façonné à la main, possibilité de créer des clés de voûtes personnalisables.



#### POUTRE ASPECT BOIS :

Autre idée pour personnaliser ses encadrements de fenêtres. En linteaux de fenêtres, création d'une poutre en enduit projeté façonné comme une poutre bois, et teintée couleur bois.

#### L'ENDUIT EN STUC :

L'enduit en stuc est un enduit de chaux projeté manuellement ou mécaniquement, lissé en laissant quelques côtes, qui créeront des aspérités. Après la prise de l'enduit de chaux teinté dans la masse, ferrage du mur à la raclette. Une fois que le mur est raclé, l'aspect du support est satiné avec des aspérités à la vue mais non au toucher.

## INFORMATIONS

Tous renseignements, conseils études et devis gratuits, présentation des photos, possibilité de visiter les villas ou chantiers déjà exécutés.

Adresse : 22 boulevard Casimir Pelloutier 04100 MANOSQUE

Tél. : 04 92 79 66 06 ou 06 70 54 39 23

Mail : [acrb.lv@gmail.com](mailto:acrb.lv@gmail.com) ou [contact@acrb04.com](mailto:contact@acrb04.com)

Site : [www.acrb04.com](http://www.acrb04.com)

## ISOLEZ THERMIQUEMENT VOTRE MAISON ET GAGNEZ EN ÉCONOMIE D'ÉNERGIE.

Il est encore temps de réaliser des travaux de rénovation de votre habitat pour faire des économies d'énergie, seules les habitations de plus de 2 ans peuvent bénéficier d'avantages fiscaux.

Il existe un dispositif de « crédit d'impôt développement durable » sur les travaux d'isolation thermique par l'extérieur des murs et isolation en toiture, pour encourager l'amélioration de la performance énergétique des logements.

En 2012, la réduction d'impôt était accordée pour des travaux réalisés sur un logement neuf ou ancien. En 2013, ce dispositif avantageux concerne seulement les travaux réalisés dans l'ancien (plus de 2 ans).

Le crédit d'impôt se calcule sur la base du montant de la dépense, auquel sera appliqué un taux propre à chaque type de travaux. Cette mesure, en vigueur en 2013, risque d'être revue à la baisse. N'hésitez pas à contacter votre centre des impôts.

Vous profiterez également du taux réduit de la TVA à 7% avant sa probable augmentation en 2014. D'autres dispositifs gouvernementaux sont en cours d'étude.

Pour être sûr de remplir toutes les conditions afin de bénéficier des aides (l'éco-prêt à taux 0 %, le crédit d'impôt...), il est conseillé de faire un bilan énergétique de votre habitation par un professionnel (le bilan peut être demandé par votre centre des impôts ou autres organismes, ainsi que le professionnel en isolation).

Pour les primes versées en aide aux économies d'énergie, prendre contact avec la société ACRB, qui vous mettra en rapport avec les organismes compétents.

# LA PLUS VALUE IMMOBILIÈRE

Texte : Xavier André & Gilles AïtOuaires - Arthurimmo Manosque



**Pour notre premier numéro spécial immobilier dans MOUV'IN : Nous avons envie de vous parler de « LA PLUS-VALUE IMMOBILIÈRE » Il n'y a pas de plus-value sur la résidence principale. OUF !!!**

Mais il nous semble important d'apporter aux propriétaires d'une résidence secondaire une information utile sur la taxation des plus-values immobilières.

La loi sur la plus-value immobilière a été modifiée en 2013 ; en effet, jusqu'alors, il fallait détenir un bien depuis plus de 15 ans pour bénéficier d'un abattement total à la revente.

Aujourd'hui, la durée de détention d'un bien en résidence secondaire sans imposition à la revente est de 30 ans. Taux du calcul de base : 34,5 %.

Par contre, il existe un abattement dégressif en fonction de la durée de détention du bien. Ci-dessous, le tableau utilisé pour le calcul de l'abattement de l'impôt sur les plus-values immobilières.

Durée	Taux annuel de l'abattement
Entre 0 et 5 ans	0%
Entre 6 et 17 ans	2%
Entre 18 et 24 ans	4%
Entre 24 et 30 ans	8%
Après 30 ans	Plus-values exonérées

Pour calculer sa plus-value il est fortement conseillé de se rapprocher de son notaire.

**Et maintenant : UNE INFORMATION IMPORTANTE ET MÉCONNUE !!!**

Il existe une solution pour être exonéré de plus-value sur une résidence secondaire, sous certaines conditions, bien sûr.

Vous employez les fonds de la vente de votre résidence secondaire pour l'acquisition d'une résidence principale.

> Voir article 150 U II 1° bis du Code général des impôts

Depuis le 1er février 2012, la personne physique, domiciliée fiscalement en France, qui vend un bien ne constituant pas sa résidence principale est exonérée de l'impôt sur la plus-value à la condition qu'elle réutilise tout ou partie du prix de cession à l'acquisition ou la construction d'un logement affecté à son habitation principale, dans un délai de 24 mois à compter de la vente.

Le décret du 21 septembre 2012 fixe les mentions à porter dans l'acte de cession afin de bénéficier de cette exonération. Ce décret reprend les instructions publiées par l'administration fiscale le 17 avril 2012.

**AINSI, L'ACTE DE VENTE DOIT MENTIONNER, POUR CHAQUE BÉNÉFICIAIRE DE L'EXONÉRATION, DISTINCTEMENT :**

- L'identité du bénéficiaire de l'exonération,
- Les droits du bénéficiaire sur le prix de cession,
- La fraction du prix de cession correspondant à ses droits, que le bénéficiaire destine au emploi à l'acquisition ou la construction d'un logement affecté à sa résidence principale,
- Le montant de la plus-value exonérée.

Il est nécessaire d'indiquer, en outre, la nature et le fondement de l'exonération. En effet, l'exonération est optionnelle, elle s'applique sur demande du cédant, par une mention portée dans l'acte de cession. En l'absence de demande expresse du cédant, la plus-value immobilière est imposable dans les conditions de droit commun.

Nous vous souhaitons bonne réception de cette information, et vous savez que vous pouvez compter sur nous pour tous vos projets immobiliers en venant nous rencontrer à l'agence : 160 avenue Majoral Arnaud Le Jeanne d'Arc 04100 Manosque.

Gilles et Xavier



**Arthurimmo.com**  
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

**IMMO PROVENCE 04**

160 Avenue Majoral Arnaud  
04100 MANOSQUE

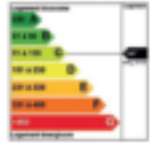
**Tél. : 04 92 87 32 38**

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



Proche Monoprix. Dans résidence de standing. Bel appartement type 3/4 de 104 M2 séjour/salon de 46 m², cuisine équipée et indépendante, 2 chambres, des placards, 2 salles d'eau, chauffage individuel. Terrasse en véranda fermée et jardinet. Garage double en sous-sol.



**344 000 € FAI**

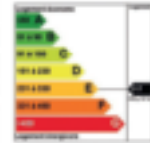
Ref. : 02222

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



dans petite copropriété beau et grand studio avec bon rapport localif. Plus de 50m² en très bon état, au premier étage. Vendu loué. Peu de charges.



**97 000 € FAI**

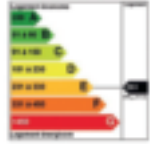
Ref. : 02228

**A VENDRE**

**A VENDRE**



EXCLUSIVITE, Manosque résidence La Luçaise au 2ème étage, appartement entièrement rénové avec goût ! T4 d'environ 70m² comprenant séjour de 20m² donnant sur balcon, cuisine indépendante avec accés véranda, trois chambres avec placards, salle d'eau, toilettes et cave. Exposition SUD.

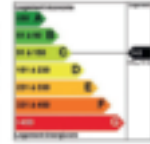


**132 000 € FAI**

Ref. : 02284



Maison de plain pied joliment restauré à l'intérieur offrant un beau séjour lumineux avec cuisine ouverte, quatre chambres, une salle d'eau et garage. Sur une parcelle de 750m² plat et sans vis-à-vis. Dans le quartier de Manosque village à 5 Min du centre ville et au calme.



**270 000 € FAI**

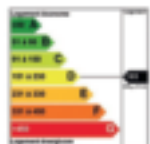
Ref. : 02214

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



Belle Bastide ancienne rénovée et atypique : surface 170 m2, pièces à vivre 70 M2 dont magnifique veranda, cuisine indépendante équipée, 4 chambres, salle de bains/toilettes. L'ensemble édifié sur une parcelle de 1 200 m2 avec eau du canal d'arrosage.



**345 000 € FAI**

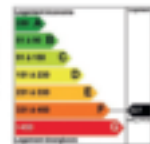
Ref. : 02236

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



EXCLUSIVITE : Manosque, proche parking parc de Drouille et Monoprix, appartement au 1 er étage d'une petite copropriété sécurisée, garage, cave, balcon, veranda, place de parking. Type 3/4, SURFACE loi carrez 71 m2.



**152 000 € FAI**

Ref. : 02287

**A VENDRE**

**MANOSQUE**



maison 4 pièces vue superbe séjour salon cheminée avec poutres apparentes, cuisine équipée ouverte, 3 chambres à l'étage, salle de bains, atelier, cave, parking terrain de 200 m² arboré



**230 000 € FAI**

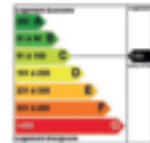
Ref. : 02284

**A VENDRE**

**PIERREVERT**



Très belle bastide provençale récente dans impasse et quartier calme. TYPE 6 : Surface habitable 170 M2. Grand séjour de 50 M2. Cuisine indépendante équipée donnant sur terrasse. L'ensemble édifié sur un terrain de 1300 M2 cuisine d'été avec grande piscine, spa et dépendances (Garages, abri voiture)



**560 000 € FAI**

Ref. : 02212

**Plus d'offres sur [www.manosque-arthurimmo.com](http://www.manosque-arthurimmo.com)**





Retrouvez,  
dans le numéro de juin

**MOUV'IN** 

La 2<sup>nd</sup> édition

SPÉCIAL

ÉTÉ

2013

Vivez  
l'extérieur!



Pour paraître dans ce cahier

 06 64 14 04 94  
contact@mouv-in.com



# AGENDA

Lundi

## 15 Lundi 15 Avril

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
LA BRILLANNE	...	Collecte de sang	...	04 92 78 77 29

Mardi

## 16 Mardi 16 Avril

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84
SISTERON	...	Collecte de sang	...	04 92 61 31 61
MANOSQUE	Café Provisoire	SMAC : HIP HOP and PROSE	17h30 - 20h	04 92 72 19 70

Mercredi

## 17 Mercredi 17 Avril

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
ST AUBAN	MJC	Collecte de sang	...	04 92 64 33 56
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30 & 16h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Café Provisoire	SMAC : HIP HOP and PROSE	17h30 - 20h	04 92 72 19 70

Jeudi

## 18 Jeudi 18 Avril

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
VOLX	Foyer Rural	Repas association Regain	12h	04 92 78 57 11
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	10h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	SMAC 2013 : Groove control + 9-1 Pact unity	20h30	04 92 72 19 70

Vendredi

## 19 Vendredi 19 Avril

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Un si petit chinois	16h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	SMAC : Scratch Bandits Crew - MC2	20h30	04 92 72 19 70

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine  
**CONSULTATIONS SUR RDV-AU TÉLÉPHONE avec règlement par CB**  
 au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE  **THIERRY VALANCE** 

# AGENDA

## COURS DE SALSA ET ZU

LUNDI • MANOSQUE/Centre chorégraphique • 19h45 à 20h45  
Cours de salsa porto avec Jean Luc et Allhé

### Samedi 20 Samedi 20 Avril

VOLX	Foyer Rural	Conférence «Le peuple de l'herbe»	17h30	04 92 75 22 01
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Soirée Dance Floor	21h	04 92 79 78 66
VINON/VERDON	Cinéma	8ème édition de Let's Go Vidéo	11h-16h	...
ORAISON	Salle du château	Contes et musique	15h-18h	04 92 78 60 80
MALIJAI	Salle des fêtes	Comédie musicale «au soleil du midi»	21h	04 92 34 11 29
CHATEAU-ARN	...	Brocante et vide grenier	...	...
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : Carlos Fuentès	14h30 à 16h	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Café Provisoire	SMAC : Odezenne + Gamac	20h30	04 92 72 19 70

### Dimanche 21 Dimanche 21 Avril

ORAISON	Places	Vide grenier Handi Cap Evasion 04	journée	04 92 78 60 80
MALIJAI	Salle des fêtes	Comédie musicale «au soleil du midi»	15h	04 92 34 11 29
MALLEMOISSON	...	Vide grenier du club de football	...	...
MANE	...	Brocante vide greniers	...	...

### Lundi 22 Lundi 22 Avril

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Stage théâtre pour enfants de 5 à 10 ans	...	04 92 72 90 42

### Mardi 23 Mardi 23 Avril

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Stage théâtre pour enfants de 5 à 10 ans	...	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Médiathèque	Conf : Peinture Grèque et peinture de la Grèce	17h à 18h30	04 92 74 10 54

### Mercredi 24 Mercredi 24 Avril

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
MANOSQUE	...	Collecte de sang	...	04 92 72 43 43
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Stage théâtre pour enfants de 5 à 10 ans	...	04 92 72 90 42
GRÉOUX	Médiathèque	Les P'tits ateliers de la Cie Adieu Berthe	16h30	04 92 70 48 20

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
DES PONCHES  
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches  
(face à Maccan) MANOSQUE  
À conserver et à présenter lors de votre visite

**Vous offre**  
**10€**  
sur votre  
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE  
avec votre smartphone

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

*NOUVEAU*  
*Rapide et pratique*

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS  
ou VIA LE LIEN <http://elcirdv.com/autosur-1137>



MBA / TÉL. 06 74 13 36 85

MARDI • MANOSQUE / Centre chorégraphique • 20h45 à 21h45  
Cours de reggaeton et salsaton avec Yaris

# AGENDA

Jeudi

## 25 Jeudi 25 Avril

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44
VILLENEUVE	...	Collecte de sang	...	04 92 79 32 24
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Stage théâtre pour enfants de 5 à 10 ans	...	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Église St Sauveur	Récital de chants sacrés «Choeur des Mauges»	20h30	02 41 62 93 02

Vendredi

## 26 Vendredi 26 Avril

ORAISSON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h • 5€	04 92 78 60 80
DIGNE	Gavots	Collecte de sang	...	04 92 40 61 82
STE TULLE	Théâtre Henri Fluchère	Cirque : Cuerdo	21h	04 92 78 21 13
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Stage théâtre pour enfants de 5 à 10 ans	...	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	25ème Foire de Manosque	journée	...

Samedi

## 27 Samedi 27 Avril

VOLX	Foyer Rural	Fête votive Sainte Victoire	...	...
VOLX	Salle associative	Stage aromathérapie	9h-17h30	04 92 77 44 26
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange de l'union philatélique	...	04 92 72 86 23
CORBIERES	Bar Carpe Diem	Concert la Marabunta	21h	04 92 79 78 66
MANOSQUE	...	Vide grenier	...	...
VOLX	...	grand déballage, brocante, vide grenier	...	...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	25ème Foire de Manosque	journée	...



institut exclusivement féminin

9,90 € par mois

### Votre institut fête ses 1 an !

Faites découvrir l'esthétique à vos amies

Pour tout abonnement souscrit:

## 15 € OFFERTS

pour vous et votre filleule

15 rue Guilhempierre - 04100 MANOSQUE - 04 92 72 48 84

Ouvert NON STOP & SANS RDV du mardi au samedi de 9h30 à 19h

4,50€\*  
l'épilation  
+  
UV GRATUITS\*  
\* pour les abonnées

# AGENDA

Dimanche

## 28 Dimanche 28 Avril

VOLX	Foyer Rural	Fête votive Sainte Victoire	...	...
VOLX	Salle associative	Stage aromathérapie	9h-17h30	04 92 77 44 26
PIERREVERT	Salle polyvalente	Bourse d'échange de l'union philatélique	...	04 92 72 86 23
PIERREVERT	...	Trophée régional jeune vététiste	...	...
VALENSOLE	Salle des fêtes	Repas dansant avec Aix'Musette	25€	06 84 08 73 62
VALENSOLE	Salle des fêtes	Thé dansant avec Aix'Musette	15h	06 84 08 73 62
ST MICHEL L'OBS	Village et place	Brocante et vide grenier et collection	8h-18h	04 92 76 66 55
REILLANNE	Salle des fêtes	Théâtre : Si ça va, bravo	14h	04 92 76 45 37
ORAISON	Hippodrome	Courses Hippiques	14h	04 92 78 60 80
MALIJAI	Parc du château	Brocante	6h à 18h	06 71 10 17 76
PIERREVERT	...	Salon toutes collections	...	...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	25ème Foire de Manosque	journée	...

Lundi

## 29 Lundi 29 Avril

PIERREVERT	Salle de la Frache	Initiation à la danse country	14h - 15h30	06 23 49 19 35
VOLX	Foyer Rural	Fête votive Sainte Victoire	...	...
FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	04 92 75 48 22
GRÉOUX	...	Collecte de sang	...	0 810 810 109
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	25ème Foire de Manosque	journée	...

Mardi

## 30 Mardi 30 Avril

VILLENEUVE	Bowling	Cours de Salsa	19h-21h	06 74 13 36 85
VILLENEUVE	...	Cours enfants country 6-12 ans	17h30-18h30	06 70 04 18 84
VILLENEUVE	...	Country et Line Dance	18h30	06 70 04 18 84

Mercredi

## 1 Mercredi 1er Mai

MANOSQUE	...	Zumba pour les petits et grands	17h	06 19 60 18 44
MANOSQUE	Salle Tuilerie	Cours de country avec Frany Country	19h - 20h30	06 23 49 19 35
CHATEAU-ARN	...	Brocante vide greniers	...	...
CHATEAUNEUF	...	Vide grenier	...	...
DABISSE	...	Vide grenier	...	...
ENTREVAUX	...	Vide grenier	...	...
MARCOUX	...	Vide grenier	...	...




**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
**LES VÉHICULES DE TOURISME**  
**À PRIX BAS,**  
**C'EST AUSSI**  
**CHEZ U LOCATION.**





Véhicule de tourisme 5 places  
**29€ la journée**  
 tout compris\*\*  
RENSEIGNEMENTS :  
[location-u.com](http://location-u.com)

# AGENDA

Jeudi

## 2 Jeudi 2 Mai

ST AUBAN	Halle couverte	Marché bio	15h-18h30	06 52 55 06 39
MANOSQUE	...	Country et Line Dance	17h	06 19 60 18 44

Vendredi

## 3 Vendredi 3 Mai

MANOSQUE	...	Bar en scène	19h30	04 92 72 19 70
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conf : Les secrets de l'eau en Provence	20h30	06 16 53 83 30
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	DOM JUAN	21h	04 92 70 34 19

Samedi

## 4 Samedi 4 Mai

MANOSQUE	Restaurant Flunch	Concert : Elle & Lui	19h30	04 92 87 06 36
CHATEAU-ARN	...	Brocante vide grenier	...	...
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Stage Salsa Bachata Zumba Orientale	dès 14h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Zumba party et soirée Disco Funk Night Fever	Dès 20h30	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Zumba party et soirée Salsa avec Dj tounga	Dès 20h30	06 74 13 36 85
GRÉOUX	Médiathèque	Conf : L'oeil impressionniste	10h30	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Médiathèque	Un samedi BD : peinture et bande dessinée	14h30	04 92 74 10 54

Dimanche

## 5 Dimanche 5 Mai

MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide Grenier de l'Aviron Club de Manosque	8h-17h	04 92 72 41 68
DIGNE	...	Vide Grenier du Digne Basket Club	...	...
MANE	...	Brocante vide grenier	...	...
ONGLES	...	Brocante vide grenier	...	...
GRÉOUX	casino	Dimanches musicaux : Grysélicis Canto	17h	06 20 12 38 68

# Aquagym - Pierrevert

## AQUABIKE

Association loi 1901  
Affiliée FFEPMM  
Animateurs diplômés

Aquagym Tonique  
Aquagym Douce  
Aquabike tous niveaux

Séances par petits groupes  
Température de l'eau de 29° à 32°

site internet: [aquagympierrevert.blogspot.com](http://aquagympierrevert.blogspot.com)  
contact: [asso.aqap@gmail.com](mailto:asso.aqap@gmail.com) / 0688436523



## SMAC 2013

MANOSQUE

Texte : Café Provisoire • Photo : Café Provisoire



**Pour cette édition qui se tiendra du 10 au 20 avril, la MJC de Manosque a décidé de s'associer aux 30 ans des cultures urbaines et du Hip Hop en France.**

16 ans de Musiques Actuelles à Manosque – 30 ans de Hip Hop en France... L'engouement de nos concitoyens pour les Musiques Actuelles n'a jamais été aussi important, tant pour la demande de pratiques et de répétitions que pour les sorties culturelles. À un moment crucial d'évolution des politiques publiques de la culture, la MJC est plus que jamais concernée par ce phénomène. Enjeu majeur d'une politique culturelle, jeunesse et sociale, les Musiques Actuelles ont depuis 30 ans investi le paysage national, et Manosque n'y échappe pas. Les demandes croissantes de pratiques musicales, de répétitions et de lieux pour jouer nous amènent à nous interroger et à nous saisir de l'opportunité d'une forme de langage où tout citoyen peut s'exprimer.

Le programme de l'édition 2013 s'appuie sur l'anniversaire des 30 ans de Hip Hop en France, anniversaire que nous fêterons en deux parties, l'une en avril et l'autre en octobre prochain. Nous souhaitons décliner le plus possible les tendances urbaines, ce que les croisements ont fait émerger comme « l'électro Hip Hop » avec SCRATCH BANDITS CREW – MC2 – ODEZENNE, une grande soirée de danse urbaine au Théâtre Jean le Bleu avec GROOVE CONTROL et 9-1PACT, un concert de rap pour les gosses « LES FRÈRES CASQUETTES », le côté extrême de l'urbain, le métal avec THE ARRS – BLAZING WAR MACHINE – AZYD AZYLUM, et le charme déjanté de MELISSMELL...

Bref, la SMAC 2013 reste au cœur de l'émergence, et c'est tant mieux !

**ACTIONS CULTURELLES**

Les résidences pédagogiques du lundi 15 au vendredi 19 avril.

- Les résidences pédagogiques, encadrement de groupes émergents par des professionnels, travail de fond sur les structures musicales.
- Résidence de fin de création en danse Hip Hop, qui sera présentée le jeudi 18 avril en ouverture de la soirée de danse urbaine.

Les master class du lundi 15 au mercredi 17 avril

- Autour des cultures urbaines, travail d'écriture, de pose.
- Master class Beat Box le jeudi 18 avril.

**LES ATELIERS DÉCOUVERTE**

Autour de la danse Hip Hop avec Damien, et de la Zumba avec Christina, avant le grand show du 18 avril, ateliers de découverte aux techniques Hip Hop.

**ET LE RAP DANS TOUT ÇA ?**

Des sessions HIP HOP AND PROSE s'organiseront les 16 et 17 avril de 17h30 à 20h, sous formes de scène ouverte, permettant aux jeunes rappers de s'exprimer et de faire leur première scène.

**LES ENJEUX DE LA SMAC 2013**

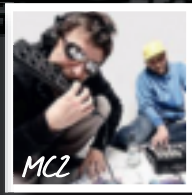
En 2013, la France fêtera les 30 ans d'existence des cultures urbaines sur notre territoire, c'est la chaîne de TV France Ô qui a lancé les hostilités le 18 décembre 2012. Partout en France, l'année 2013 sera celle des cultures urbaines, et la SMAC 2013 consacra une grande partie de son contenu pédagogique dessus, avec plusieurs événements majeurs : spectacle de danse HIP HOP avec GROOVE CONTROL et 9-1PACT, concert électro hip hop avec deux grandes soirées avec SCRATCH BANDITS CREW, MC2, ODEZENNE, GAMAC...

Mais les cultures urbaines, c'est aussi le sport, la pratique musicale et les divers esthétique métal, dont nous accueillerons les groupes THE ARRS, BLAZING WAR MACHINE et AZYD AZYLUM. Et, cerise sur le gâteau, LES FRÈRES CASQUETTES, concert de Rap pour les gosses... et les parents !

Le travail aussi sur la Communauté d'Agglomération continue avec la venue de MELISSMELL pour un concert chanson rock qui décoiffe !



Blazing War Machine



MC2



9-1 PACT



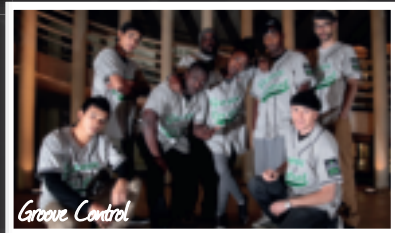
Dut dans le



Azyd Azyum



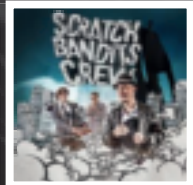
FRÈRES GASQUETTE  
L'ANNÉE SCOL.



Groove Control



ODEZENNE



SCRATCH BANDITS CREW



The Arrs



# GAMAC

Dans Gamac, tout est possible, et c'est bien ça l'important ! Bub à la basse vient d'une formation rock ; Alex et Jo avec leurs guitares tirent leur influence de la chanson française et du reggae en partie ; Zambo sort du conservatoire, il aime les croches, les contre-temps et les tempos carrés, c'est le multi-instrumentiste (piano, batterie, accordéon) ; Andy a une culture rap prédominante et Mathieu est au carrefour du rap, du slam et de la chanson.

« Nous ne voulons pas nous glisser dans un tiroir bien rangé. Nous ne faisons ni du rap, ni du rock, du reggae ou de la chanson française, nous essayons de faire notre musique, comme nous le ressentons, avec la part artistique de chacun, sans imposer de frontières. Le message de nos textes passe par différentes teintes de couleur, mais le fond reste le même : « Place à l'humain ! Liberté de penser, de se souvenir et d'exprimer. » »

Gamac chante ce que beaucoup chantent depuis longtemps, la société et ses vicissitudes, l'homme, sa bêtise, sa cruauté et son amour, la place de la nature et le progrès à tout prix... « Nous voulons être acteurs du changement et nous disons simplement : « N'oubliez pas de penser. » »

Vainqueurs du tremplin des jeunes musiciens 2010. Sélectionnés au tremplin des Musiques Actuelles 2011 et accompagnés dans le cadre du dispositif EMERGE ! du Café Provisoire de Manosque. Projet accompagné et soutenu par le théâtre de Durance.

[http://fr.mvspace.com/gamac\\_music](http://fr.mvspace.com/gamac_music)

**GAGNEZ VOS PLACES  
POUR CET ÉVÉNEMENT**

facebook

en devenant FAN  
et participez aux jeux

MAGAZINE  
**MOUV'IN**

# 30 ANS DE HIP HOP EN FRANCE

Texte : Nicolas Le Plénier



**Mouvement culturel et artistique apparu à New York dans le Bronx au début des années 70, le Hip Hop doit son origine aux revendications populaires et communautaires. Un moyen d'expression libre et artistique.**

À la fin des années 60, dans les quartiers sud du Bronx, la pauvreté, la violence et la drogue sont le lot quotidien. Pour échapper à cette monotonie ambiante qui semble sans issue, la jeunesse décide de se recréer une culture. Sous l'égide de DJ Kool Herc, de GrandMasterFlash ou d'Afrika Bambaataa, les jeunes se regroupent pour donner naissance au Hip Hop.

L'idée : détourner l'énergie de la violence urbaine vers la compétition artistique. La danse, appelée Breakin', la peinture, taggin', le chant, rappin', et la musique, Dj-ing, sont les quatre disciplines du mouvement. En quelques années, le Hip Hop prend une dimension énorme outre-Atlantique, s'étendant de New York à Los Angeles, et certains de ses fervents artisans deviennent des stars.

## LE HIP HOP DÉBARQUE EN FRANCE

10 ans plus tard, le Hip Hop débarque en France. Il n'intéresse alors qu'une poignée d'initiés, mais l'émission de télé H.I.P. – H.O.P. présentée par Sydney et l'arrivée de films montrant l'ampleur du phénomène à New York vont rapidement changer la donne. Les soirées se multiplient, les danseurs sont de plus en plus nombreux dans les défilés, les taggers commencent à laisser des traces de plus en plus voyantes sur les murs de la capitale et le rap fait son apparition sur les ondes FM.

## DE BENNY B À NTM

Malgré leur côté « azbine », les Benny B ont participé à faire connaître le Hip Hop en France. Sydney, avec son émission, nous avait fait découvrir le « Smurf », les Benny B, en faisant la toupie sur la tête, présentent alors le Break Dance.

NTM chamboule tout et apporte une image de Bad Boys à la scène Hip Hop française en gardant la revendication ou même la rébellion, point de départ du Hip Hop. MC Solar calme le jeu avec son flow calme et atypique.

## LE HIP HOP : UNE MODE

Plus qu'un mouvement musical, le Hip Hop est une culture, une éducation, un mode de vie ou un style vestimentaire. Le Bling Bling est né de là ! Chaînes en or, casquette vissée sur la tête et même reveil autour du cou, le Hip Hop a marqué le siècle dernier par son empreinte et, au-delà, continue de nos jours de vivre et d'évoluer à l'instar des C2C qui, dans un style électro, perpétuent la dynastie de cette culture urbaine.

## LA CULTURE

### Le Dj-ing

Le Dj-ing (ou djing, deejaying, deejing, Djaying) consiste à passer des disques simultanément, en les mélangeant et en les modifiant. Le DJ utilise pour cela des techniques variées comme le scratch, le cutting, le Baby scratch ou le Crab.

### Le Human Beatboxing

Le human beatbox représente plusieurs genres de musique créés en utilisant la voix, la gorge, le nez, censés remplacer toutes sortes d'instruments de musique ou de bruitages. Inventé par Doug E. Fresh, il a eu un grand succès dans les années 1980 avant de décliner pour revenir vers la fin des années 1990.

## LA DANSE

La danse Hip Hop regroupe plusieurs styles de danses.

### Catégorie Old School

Tout d'abord le Breakdance, qui est la danse la plus connue, elle est caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol, tels le headspin (tours sur la tête), le tomas, la coupole, etc. Aussi, le Hip Hop comporte des danse pratiquées debout comme le Lockin' dont les mouvements sont principalement connus par le pointing (pointer quelqu'un, quelque chose) faisant allusion à l'affiche « I want You for the U.S army », le rolling qui est un roulement des poignets, des bras. l'attitude bon-enfant, joyeuse et un peu moqueuse sont aussi la caractéristique du Lockin'. Le Poppin' est un danse que les gens connaissent par le smurf, le robot... Cette danse se pratique sous forme d'arrêts en rythme grâce aux contractions des muscles du corps et à la décomposition du corps.

### Catégorie New School

Dans les années 90, de nouvelles danses sont arrivées, comme la House Dance qui a été découverte dans des boîtes de nuit à Chicago, où des danseur hip hop dansaient sur de la musique électro-house. Les mouvements principaux sont des sauts (pieds joints, cloche-pied) mais aussi une accentuation du beat qui se fait par le corps comme le torse. L'originalité dans cette danse est qu'il faut être détendu et relâché. Aussi, le Hip Hop (New-Style) est arrivé. Il mélange toutes les danses du Hip Hop, ce n'est pas un style précis donc l'originalité doit être au rendez-vous, ce qui n'est pas souvent le cas. Les gens assimileront cette danse au clip Hip Hop que l'on voit à la télé, mais les danseurs n'aiment pas cette comparaison.

## LE GRAFFI ET LE TAG

Le graffiti hip-hop est un phénomène omniprésent dans le paysage urbain. Le graffiti permet au graffeur de se réapproprié son environnement, et de marquer son mobilier urbain. Généralement réalisée à l'aide de bombes aérosols, sa pratique nécessite adresse et entraînement et constitue une véritable technique artistique. Celle-ci fait intervenir de nombreuses notions plastiques (stylisation, géométrisation, équilibre, etc.) mais se trouve également en relation avec d'autres domaines artistiques (infographie, photographie, bande dessinée, etc.).



En tant que mode d'expression artistique, le graffiti est également porteur d'un message de révolte et d'affranchissement. Il faut distinguer graffiti et tag. Le graff est l'art qui consiste à réaliser à la bombe de peinture des lettrages complexes ou des représentations de personnages par exemple. Le tag est, en un sens, la signature qui peut soit être associée à un graff, soit être une simple trace laissée sur un mur ou au détour d'un arrêt de bus. Malgré tout, celui-ci ne doit être considéré comme un acte à part. Un tag est « unifilaire », il s'agit simplement d'une écriture, le plus souvent un pseudonyme, stylisée. On peut également parler de flop pour un graff en deux couleurs (lettrage rapide à réaliser, le plus souvent de forme arrondie avec une couleur pour le contour des lettres (outline) et une autre pour le remplissage) faisant office de signature.

## QUELQUES CLIPS MARQUANTS DE L'ORIGINE À NOS JOURS

- The Message – Grandmaster Flash & The Furious Five (1982)
- Fight The Power – Public Enemy (1989)
- 100 Miles and Running – N.W.A. (1990)
- Qu'est-ce qu'on attend – NTM (1995)
- Sabotage – Beastie Boys (1993)
- Ready or Not – The Fugees (1996)
- California Love – 2Pac feat. Dr Dre (1995)
- Mo Money Mo Problems - Notorious BIG feat. Mase & Puff Daddy (1997)
- La Saga – IAM (1997)
- The Real Slim Shady – Eminem (2000)
- One Minute man – Missy Elliott feat. Ludacris (2001)
- 99 Problems – Jay-Z (2004)
- Stronger – Kanye West (2007)
- Scarface – Booba (2011)
- Plus rien ne m'étonne – Orelsan (2012)



## Café de la Poste

RESTAURANT OUVERT MIDI ET SOIR

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.: 0492726902

e-mail: contact@cafedelaposte.com

www.cafedelaposte.com

# AMBIANCE DANCE'ALL

Texte : Nicolas Le Plénier · Photos : Dance'All



**Amateur de danse, vous avez sûrement déjà pu voir sur scène les prestations de cette troupe qui, au fil des années, n'a cessé de faire bouger le public manosquin.**

La troupe Dance'All, c'est un ensemble de talents réunis par leur passion commune : la danse ! C'est aussi un style, un état d'esprit, une philosophie, et une personne à l'origine du projet, Oumou Bagayoko, qui a donné vie à ce mélange détonant. Cette année, nous célébrons les 30 ans du Hip Hop en France, l'occasion pour nous de revenir sur la création, il y a 9 ans déjà, de cette troupe spécialisée dans la danse Hip Hop debout.

## PRÉSENTATION

« En 2002, j'ai eu la chance de partir vivre aux USA en tant que jeune fille au pair. Au cours de cette année, j'ai pris énormément de cours de danse, j'ai commencé par des cours débutants, puis intermédiaires, avancés et j'ai même intégré une compagnie. Ce fut une année très enrichissante, notamment artistiquement, car les Américains ont une façon différente d'aborder la danse. À mon retour en France, j'ai commencé à donner des cours de danse Hip Hop dans le but de transmettre ce que les Américains m'avaient appris. J'ai retrouvé l'équipe avec laquelle je dansais à Oraison, avec Laurence Garcin notamment, et l'année suivante, j'ai créé la troupe Dance'All. C'est avant tout un groupe d'amis soudé et très uni qui partage la même passion. Je m'occupe de la création des chorégraphies que nous avons pour habitude de présenter dans des spectacles pour des associations caritatives telles que l'ADIS ou un Cœur d'Ange. Cependant, aujourd'hui, la troupe Dance'All a un nouveau projet, celui de créer son propre spectacle, en augmentant son effectif et en faisant appel à des intervenants extérieurs, nous souhaitons réaliser un spectacle de qualité dans le but de célébrer le 10<sup>e</sup> anniversaire de la troupe. »

## LE GOÛT DU HIP HOP

« Je suis née en France mais d'origine malienne, la musique a toujours été présente chez moi. La musique africaine d'une part (avec ma maman), mais aussi la musique Hip-Hop et R&B d'autre part, avec ma grande sœur et mon grand frère qui ont toujours écouté ce type de musique. C'est un genre musical dans lequel je me suis tout de suite retrouvée, qui me parle, qui m'a inspirée et par la suite permis de m'exprimer au travers de la danse. Pour tout vous dire, j'ai d'abord été passionnée par la musique avant d'être passionnée par la danse. »

## TOUS MOTIVÉS PAR LA DANSE

« La troupe Dance'All de base compte aujourd'hui 13 danseurs (en comptant Jessie et Laurie Perot qui vivent à Paris et qui font toujours partie du groupe ainsi que David Orta qui vit près d'Annecy). La troupe s'est bien agrandie depuis 2004 car au départ nous n'étions que 7. Néanmoins, dans le cadre du projet dont je vous parlais précédemment, nous avons accueilli une vingtaine de danseuses supplémentaires de formation modern-jazz-contemporaine, issues des différentes écoles de danse de Manosque. »

## VÉHICULEZ DES ÉMOTIONS

« Ce qui me motive par-dessus tout, c'est le fait de pouvoir faire passer des émotions, un vécu, un message, une envie au travers de la danse. Proposer un vrai spectacle et permettre aux gens de s'évader le temps d'une chorégraphie. Même si j'ai commencé par la Hype, aujourd'hui, je propose des cours de Hip Hop new style qui consiste à allier des mouvements rapides sur des rythmiques assez lentes. Il faut vraiment ressentir la musique, ce qui n'est pas la chose la plus évidente à enseigner, mais je le prends comme un challenge et c'est ce que j'essaie de mettre en place dans les différents cours que je donne. »

## L'ACTUALITÉ DE DANCE'ALL

« Je donne des cours pour enfants, ados et adultes à Volx au sein de l'association En K Danse ainsi qu'au Body Fit Center tous les vendredis soir en collaboration avec Françoise Jouanin. Sinon, mis à part cela, je travaille sur mon spectacle qui normalement devrait avoir lieu en décembre 2014, un spectacle qui je l'espère sera à la hauteur de mes espérances. J'en profite d'ailleurs pour remercier tous les élèves qui me suivent dans ce projet, ceux qui sont là depuis le début ainsi que les nouveaux arrivants, mais aussi un grand merci à Sophie Riera, Magaly Diouf, Sophie Kempynck et Jessyca Ndiaye, qui m'aident énormément dans la réalisation de cette représentation. »





# LA RAFLE DU SAMBO

Texte & Photo : Daniel SOLER

Voici des résultats qui ne passeront pas inaperçus, le club de Sambo Manosque et le **SAINTE-TULLE SAMBO CLUB** ont participé aux championnats de France de Sambo sportif à Bayonne les 16 et 17 mars derniers.

Le Sambo Manosque et le Sainte-Tulle Sambo ont fait leur récolte de médailles lors des derniers championnats de France qui ont eu lieu à Bayonne. Un retour dans le département avec pas moins de 7 titres de champions de France.

« *MEDJAHRI Aïmane et ALPIN Dylan ont montré la voie aux jeunes du pays manosquin. En effet, ces deux adolescents se classent vice-champions de France de Sambo Sportif à Chambéry le week-end du 02 février 2013. Ce week-end, les poussins et les benjamins ne se sont pas laissé impressionner et à leur tour ils ont montré, lors du championnat de France de Bayonne, qu'on pouvait compter sur eux : 7 champions de France, 5 vice-champions de France, 3 médaillés de bronze et 2 jeunes qui se classent entre la 3e et 5e place, soit 15 podiums sur les 17 participants des Bas-Alpins* », nous précise Daniel Soler, président de la Commission Régionale de Sambo Provence-Alpes-Côte d'Azur.

## RÉSULTATS

### CHAMPIONS DE FRANCE :

#### POUSSIN B :

Anthony Giannini (Manosque)  
Sarah Argaud (Manosque).

#### POUSSIN C :

Donovan Alpin (Manosque)  
Giovani Alberto (Manosque)  
Jade Weber Amoureux (Ste-Tulle)  
Matthieu Locquet (Ste-Tulle)  
Benjamin : Florian Locquet (Ste-Tulle).

### VICE-CHAMPIONS DE FRANCE :

#### POUSSIN B :

Jonaël Delamare (Ste-Tulle).

#### POUSSIN C :

Brandon Bos (Ste-Tulle)  
Eléa Armand (Ste-Tulle)  
Manon Andre Waquiez (Manosque).

#### BENJAMIN :

Ilona Kaminski (Ste-Tulle/Oraison).

### MÉDAILLÉS DE BRONZE :

Clara Retot (Ste-Tulle)  
Cyrus De Fabregue (Manosque)  
Josse Braillon (Manosque).

Les participants des Alpes de Haute-Provence : non classés sur le podium : Ilan Kaminski (Ste-Tulle/Oraison); Théo Argaud (Manosque).

## LA RÉACTION DU PRÉSIDENT DE LA CR SAMBO PACA

« Les entraîneurs du Sambo Manosque et du Sainte-Tulle Sambo Club avaient la lourde tâche de garder les mêmes performances sportives que celles obtenues l'année précédente à domicile. Le pari est réussi ! Les clubs des Alpes de Haute-Provence montrent depuis des années leurs compétences en formation de jeunes champions. Je tenais à féliciter les présidents des deux clubs, Mme Sabrina AMOUROUX et M. Gilles RETOT, qui mettent de gros moyens financiers dans leurs écoles de Sambo. Je remercie également les deux communes Manosque et Sainte-Tulle qui les soutiennent en mettant à disposition des infrastructures sportives de bonne qualité. Maintenant que le Sambo vient d'obtenir par le ministère des Sports le caractère de haut niveau, les deux clubs du pays manosquin devraient inscrire dans le futur un ou plusieurs jeunes issus de leurs formations sur la liste des sportifs de haut niveau. »



# MANOSQUINS À L'

## SÉBASTIEN CIORDA à Miami (Floride - États-Unis)



**Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.**

### OÙ HABITES-TU ?

J'habite à Miami, qui se situe dans l'État de Floride aux États-Unis.

### DEPUIS QUAND ?

J'ai emménagé en août 2011, ce qui fera 2 ans cet été, après avoir vécu 1 an en Australie et visité l'Asie.

### QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

Ma femme est américaine et originaire de Miami, elle a toute sa famille là-bas, cela fut la principale raison de notre départ. Mais ayant déjà visité la Floride par 2 fois auparavant, j'ai eu un véritable coup de cœur pour cette région et je souhaitais m'installer à l'étranger.

### QUE FAIS-TU ?

Je suis conseiller clientèle dans une agence de visas. Nous aidons les voyageurs des quatre coins du monde à s'appliquer pour leur visa de touriste, corrigeons leurs erreurs le cas échéant et répondons à toutes leurs demandes en termes de conseils de voyages.

### PEUX-TU ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

Une journée type à Miami c'est tout d'abord se lever super tôt pour éviter les embouteillages en allant travailler. En effet, comme toute métropole urbaine, Miami connaît un trafic routier vraiment dense aux heures de pointe, c'est-à-dire le matin entre 8h et 9h et en fin d'après-midi (entre 17 h et 18h). Il n'est pas rare de rester coincé une bonne heure dans ces embouteillages : la joie de vivre dans une

grande ville ! Le petit déjeuner à l'américaine : café caramel latte chez Starbucks ou Dunkin Donuts et Bagel « Cream Cheese ». Une journée de travail normale dans la plupart des bureaux ne diffère pas trop du modèle français : 9h-17h. La différence se situe essentiellement au temps de la pause. Une seule demi-heure de pause dans la journée au lieu de 2 heures en moyenne en France. Ensuite, le soir, cela varie, certains préfèrent consacrer leur temps libre en allant boire une bière et en profitant des « Happy Hours » ou alors en allant dépenser l'énergie restante à la salle de gym.

### COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Les week-ends sur Miami, tu n'as jamais le temps de t'ennuyer. Il y a toujours un festival, un concert ou spectacle programmé. Pour ma part, étant fan de sport, je vais souvent assister aux matchs de NBA des Miami Heat ou de hockey sur glace des Florida Panthers. Quand la saison de football américain va reprendre cet été, ce sera l'occasion d'assister à mon premier match des Miami Dolphins. Outre les événements sportifs ou culturels, nous adorons passer nos week-ends à découvrir de nos nouveaux coins en Floride : Fort Myers, Naples, Key-West, Palm Beach...

### QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

Soleil, soleil et soleil ! Le temps ici est vraiment génial, j'ai un peu l'impression d'être en été toute l'année.

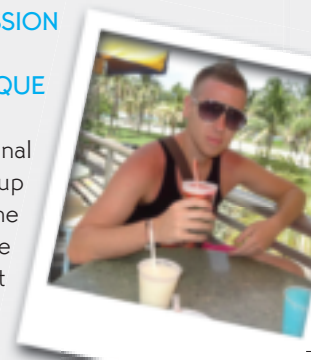
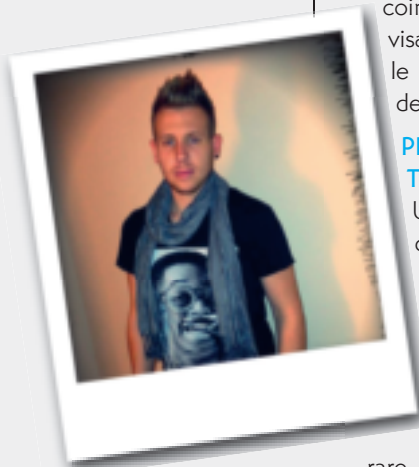
### QU'EST-CE QUI T'A LE PLUS SURPRIS À TON ARRIVÉE ?

Même si j'étais un peu au courant avant de venir, c'est la part importante qu'occupe la communauté latine, et plus particulièrement cubaine.

Tu peux facilement vivre à Miami sans savoir parler anglais car 80 % de la population maîtrise l'espagnol couramment ici. Une chose qui marque les esprits également, c'est la qualité du service et la relation client proposée par les vendeurs ou serveurs. Toujours quelqu'un prêt à t'aider du mieux possible.

### QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE TU UTILISES LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

Je ne vais pas être très original mais le traditionnel « What's up Bro ? » que tu dois utiliser une dizaine de fois par jour lorsque tu es entre amis, qui se traduit par « Ça va, mon pote ? »



# ÉTRANGER

## LE PLAT TYPIQUE ?

Miami étant une ville à l'accent latino, la cuisine cubaine occupe une place primordiale dans le cœur des gens. Il existe ainsi plusieurs plats cubains traditionnels tels que : Arroz Imperial, Vaca Frita, Congri. Ce type de cuisine utilise beaucoup le riz, les haricots, la yuca, le maïs, le porc et le poulet, accompagnés de diverses manières, comme avec les « plantains », ces bananes frites, ainsi qu'une grande variété de fruits tropicaux. Pour ce qui est de la cuisine américaine, j'adore les « SPARE BBQ RIBS », traduits en français par « travers de porc », que l'on peut déguster à Flanigan's bar & grill, lieu typique américain.

## LA BOISSON LOCALE ?

Les Américains étant des inconditionnels du soda, je dirais sans hésiter le Doctor Pepper. Au niveau alcool, la Budweiser est la bière nationale, plébiscitée dans tous les films US et mise en avant par le chanteur Pitbull dans les clips commerciaux.

## QU'EST-CE QUI TE MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

Ce qui me manque le plus sur Manosque, hormis ma famille, c'est la cuisine traditionnelle française. Il existe quelques restaurants français sur Miami, mais rien ne vaut un plat à la française préparé avec amour par sa mère ou sa grand-mère ! Ensuite, le son des grillons en été lorsque tu te réveilles, et enfin, mon équipe de foot !

## QU'EST-CE QUI TE MANQUERAIT LE PLUS SI TU PARTAIS ?

Étant déjà installé et vivant désormais complètement sur Miami, je ne pense pas que cette question s'applique pour moi. Cependant, à long terme, je pense que plusieurs choses peuvent rendre nostalgiques de quitter sa Provence natale. Je pense par exemple aux apéros estivaux entre familles et amis, les longues parties de pétanque, les parties de foot du dimanche. Pour ce qui est des différents lieux, les calanques de Cassis, les gorges du Verdon et le vélodrome me manquent énormément !

## LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

Je rentre en vacances sur Manosque au mois d'août pour 15 jours afin de profiter des bons barbecues, apéros et, le plus important, visiter ma famille et mes amis.

## UNE PHRASE POUR VALORISER MIAMI ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

Miami, c'est du soleil 365 jours par an, une ville qui ne dort jamais et où chacun peut trouver son bonheur (enfants comme adultes de tout âge).

Situé à seulement 1 heure d'avion des Bahamas, c'est exactement l'occasion de visiter ce petit bout de paradis et d'en prendre plein les yeux. Bref, on ne regrette généralement jamais un voyage sur Miami, au contraire, on en revient des images plein la tête avec une envie d'y retourner au plus vite...

## CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE MIAMI ?

Les gens qui parlent de Miami pensent que cette ville est hors de prix, ce qui les empêche de faire le premier à l'idée de s'y rendre. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que l'on peut trouver des billets d'avion aller-retour depuis Marseille, Nice ou Paris à moins de 600 euros, des hôtels à des prix très abordables ainsi que diverses activités gratuites directement sur place. De plus, les personnes visitant Miami se contentent trop souvent de passer 90 % de leur temps sur South Beach ou Ocean Drive, ce qui est bien dommage car Miami regorge d'endroits magnifiques autres que ceux purement touristiques.

## LES COUTUMES LOCALES ? (VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

Au niveau vestimentaire, je pense que Miami est la capitale de l'extravagance. Il n'y a qu'à se promener un samedi soir sur Ocean Drive pour s'en rendre compte. On a vite l'impression de se croire en plein milieu du dernier clip de rap de P. Diddy. Hauts en couleurs, tatoués de la tête aux pieds, bijoux et accessoires bling-bling, ça sera à celui que l'on remarque le plus. En termes de coutume professionnelle, cela varie en fonction de l'entreprise au sein de laquelle tu travailles et surtout de l'origine ou nationalité de ton patron. Le boss cubain ou latino aura plutôt tendance à entretenir une relation étroite et privilégiée avec ses employés, allant jusqu'à les inviter sur son bateau privé le week-end, tandis que le boss américain sera plutôt droit et réservé quant à sa relation avec son personnel.

## PRÉCISE-MOI LE NOM DE LA BOÎTE POUR LAQUELLE TU BOSSES.

Je bosse pour Minea USA, une agence en ligne dirigée par un Français et qui propose différents services (visas, cartes d'identité pour animaux...).



# TARTE TATIN

## tomates aubergine

par Guillaume Pelletier - Café de la Poste



Qui n'a jamais rêvé de réaliser un plat aussi bien qu'au restaurant. Avec cette nouvelle rubrique, découvrez les secrets d'un chef, exercez-vous à la maison et venez comparer le plat en question dans l'établissement.

Ce mois-ci, Le Café de la Poste nous accueille dans ses cuisines afin de nous faire découvrir la spécialité du chef Guillaume Pelletier. Ce jeune chef, originaire des Deux-Sèvres, poussé par les odeurs de cuisine de sa mère et de sa grand-mère, décide de choisir cette filière. Parti d'un BEP Hôtelier puis d'un Bac Pro en apprentissage dans un restaurant 1 étoile au guide Michelin, il continue sa voie aux Baux-de-Provence à La Cabro d'Or, également étoilé au guide Michelin. Puis c'est le soleil, son soleil, qui le fait rester en Provence où il passe encore trois années, dans une brasserie à Gréoux-les-Bains en tant que second de cuisine.

Et depuis un an, il exerce son talent au Café de la Poste en proposant une carte fraîche et variée et des spécialités à découvrir, comme la tarte tatin tomates aubergines que nous allons vous faire découvrir, ou encore les St-Jacques persillades ou le tiramisu.

### LES CONSEILS DU CHEF

- Faire suer : faire revenir dans l'huile d'olive pour les faire devenir transparents.
- Moule à manquer : un moule à tarte aux bords hauts destiné à la cuisson et qui puisse aller sur le gaz.

### LE VIN

Pour l'accompagnement, préférer un rosé des Ribes du Vallat. Ce vin a obtenu la note de 18/20 dans le guide Parker.

### CE PLAT VOUS DONNE ENVIE ?

Venez le découvrir avec de nombreuses autres créations  
Ouvert tous les jours, midi et soir, sauf le dimanche

*Le Café de la Poste*

*Rue Reine Jeanne*

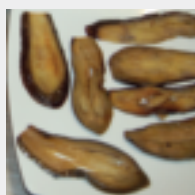
*04100 Manosque*

*Tél. : 04 92 72 69 02*

POUR 6 PERSONNE  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : DE 30 À 40 MIN

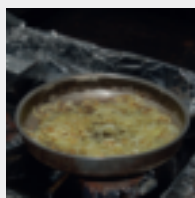
### INGRÉDIENTS

- 6 tomates
- 1 aubergine
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de sucre de canne
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée
- 1 moule à manquer qui puisse aller sur le feu



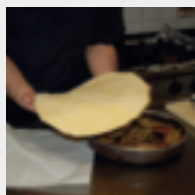
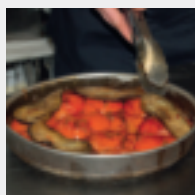
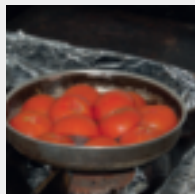
### PRÉPARATION

- Couper l'aubergine en tranches fines, les faire colorer à la poêle avec de l'huile d'olive.
- Une fois colorées, les réserver dans une passoire pour qu'elles s'égouttent.



### CUISSON

- Émincer les oignons et l'ail.
- Les faire suer\* dans le moule avec un peu d'huile d'olive.
- Une fois transparent, ajouter la cassonade, le romarin et déglacer au balsamique.
- Ajouter les tomates coupées en deux, les poser dans le moule à feu doux. Les faire cuire en les retournant de temps en temps afin de cuire la peau.
- Une fois les tomates cuites, arrêter le feu, mettre les tomates du même côté (chair contre le fond du moule).
- Disposer les tranches d'aubergines sur les tomates.
- Étaler la pâte feuilletée sur la préparation. Rentrer les bords comme une tatin (à l'intérieur du moule).
- Enfourner de 30 à 40 min à 180°C à chaleur tournante.
- Une fois cuite, démouler la tatin.
- Servir tiède.



### DRESSAGE

- Accompagner la part de tarte de salade verte, de tapenade, de chèvre de Banon, de jambon cru.



## Mots fléchés

## Mots croisés

**DIFFICILE**

**HORIZONTALLEMENT**  
 1. Signe typographique. 2. À craindre lors du dégel. 3. Optique du pexaple. Fournit le paleron. 4. Escamoter. 5. Il peut faire bégayer. Domaine de Vendredi. 6. Avec pas. On se dépêche? Rayon littéraire. 7. De Chine pour faire lavis. Filtre naturel. 8. Pour ceux qui jouent au golf. Ouverte aux mânes tristes. Élément de la voie. 9. Mise à l'écart. 10. À la tienne... mon gas! As ta réalité.

**VERTICALEMENT**  
 1. Coup de pouce. 2. Mots accumulés. Est le leader. 3. Grand amoureux. Démonstratif et neutre. 4. Rendre faible. Il longe le canal. 5. Au nombre des terres rares (symbole). Ionisé c'est un pion. 6. Fait l'occise. Bois de charpente. 7. Bracelet de corail. Se dilate... drôlement. 8. Métrage interne. 9. Elle permet de piocher. Faite sans peine. 10. Non respectées.

**FACILE**

**HORIZONTALLEMENT**  
 1. Subdivision d'un texte. 2. Elle est crue. 3. Neige sale. Sous le joug. 4. Empaumer. 5. Se traduit par quelque rougeur. Belle en mer. 6. Venu en pleurant. Ville de Rhénanie-Palatinat. Un bout de bois ou une simple lauze. 7. Elle laisse des traces sur le papier. Il fait pipi. 8. Sous une baie. Elle défend les cornaouts. Quantité de bâches. 9. Sépante du monde. 10. Marcol... entre autres. As une existence.

**VERTICALEMENT**  
 1. Petit coup. 2. Livre de perles. Entraîne. 3. Ses amours malheureuses font encore pleurer. Ce qui va suivre... 4. Mettre à plat. Pour halet. 5. Gégé, en initiales. Opposé au baryon. 6. Diminution du prix. Producteur d'aiguilles. 7. Beau cercle. Mauvais coup. 8. Membrane du citron. 9. Pioche à large fer. Qui ne fera donc pas travailler les métrages. 10. Comme violettes.

## Sudoku

Complétez la grille de sorte que, pour chaque colonne et chaque carré de neuf cases, tous les chiffres de 1 à 9 soient utilisés.

9	3	8	6		2	1	
4					8	6	9
	6	8			3	4	
6	4		9	7			
3	1		2	6	9	5	
		9	1	7	4	3	
			4	5	2	7	3
	2	7	8			9	
7		9				8	5

## Mots dispersés

Barrez dans la grille tous les mots que vous aurez repérés qui correspondent à la liste proposée. Cherchez-les horizontalement, verticalement et en diagonale. À découvrir : un mot de 5 lettres.

- |            |              |            |              |
|------------|--------------|------------|--------------|
| ANTISMIQUE | CLASSE       | EOCENE     | MOYENNEMENT  |
| BERGERE    | COMBAT       | EPIERRAGE  | NOUEUR       |
| BIENVENIR  | COMPTE       | GLUTAMATE  | PEUPLER      |
| BLEMIR     | CONDIMENT    | IRREALISTE | PIVOINE      |
| BOIRE      | CONSTRUCTEUR | MAMIE      | PLACEBO      |
| BONSOIR    | CONTREVERITE | MECENE     | PROMOTIONNEL |
| BOULANGER  | DECENCE      | MEDIATION  | RENFERME     |
| BRIMER     | DESUNI       | MEOSE      | SESAME       |
| CELLULAIRE | EDUQUER      | METAPHORE  | TRIAGE       |
|            | ENJOUEUR     |            |              |

B	R	I	M	E	R	O	H	P	A	T	E	M	E	E
O	U	T	C	O	N	T	R	E	V	E	R	I	T	E
N	E	N	E	Y	E	N	I	O	V	I	P	A	S	
S	T	E	O	E	R	E	N	F	E	R	M	E	M	O
O	C	G	U	I	M	E	N	E	C	O	E	U	A	I
I	U	A	E	M	T	I	G	N	C	S	L	P	T	E
R	R	R	U	A	A	A	D	R	E	E	B	L	U	M
E	T	R	M	I	P	I	N	E	M	M	E	L	A	
G	S	E	E	R	L	N	J	D	O	B	E	R	G	S
N	N	I	T	A	E	O	V	D	E	C	E	N	C	E
A	O	P	C	V	L	O	N	C	O	M	B	A	T	S
L	C	E	N	E	R	I	A	L	L	L	E	C	S	
U	B	E	U	Q	I	M	S	I	S	I	T	N	A	A
O	I	R	P	R	O	M	O	T	I	O	N	N	E	L
B	O	I	R	E	U	Q	U	E	S	U	N	I	C	

Solutions d'hier

Le plaisir. Intensément.

À partir du 2 avril 2013

Midi & Soir

**Couscous 3 viandes** | **7€95** | *à volonté*

\*Poulet, merguez, boulettes de bœuf. Pesto non contractuel. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits & légumes par jour.

HYPER U

MANOSQUE - Direction A51 - 04.92.87.06.36

Ouverture tous les jours de 8h30 à 22h00 même le dimanche

## Résultats de Mars

# CONCOURS des DÉPOSITAIRES

## LE TOP 5

- 1 Boutique Évolution (Manosque)**
- 2 Cordonnerie Monoprix (Manosque)**
- 3 Hyper U (Manosque)**
- 4 Hair du temps coiffure (Manosque)**
- 5 La Foirfouille (Manosque)**

## ASTUCES

### Comment obtenir plus de point ?

Pour obtenir plus de points et ainsi remonter au classement du **CONCOURS des DÉPOSITAIRES**, appliquez ces astuces, remontez au classement pour gagner des cadeaux et tentez de décrocher le gros lot en fin d'année.

Pour écouler plus de magazines, lors des achats de vos clients, placez-le directement dans le sac ou donnez-le à chaque vente !

Pour multiplier vos points, assurez vous que le magazine **Mouv'in** soit le seul -gratuit- à disposition dans votre boutique.

Résultats chaque mois sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)



## HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 - 20/04

Vous voilà en ces temps en pleine réflexion, car de tous les côtés votre vie semble monocorde, comme sans saveur avec en vous un besoin d'évasion sentimentale voire professionnelle. Un bémol toutefois, le trop-plein d'énergie risque à la longue de vous fatiguer.



**TAUREAU**  
21/04 - 21/05

Il faut ne pas avoir peur de rentrer dans l'arène, car vous serez amené à faire valoir vos idées et à dire enfin ce que vous pensiez de ceux qui vous empêchent d'avancer et d'exister.



**GÉMEAUX**  
22/05 - 21/06

L'heure est aux économies, et ce dont vous rêviez peut attendre, car agissant ainsi, vous éviterez de faire des bêtises, et l'attente pour vous sera salutaire. Un jeu de séduction s'installe et subitement, pour la première fois, vous avez envie de le prolonger et de voir si oui ou non cela vous amènera au grand Amour.



**CANCER**  
22/06 - 22/07

Vous êtes en cette semaine face à la réalisation de vos projets, tout s'articule sur ceux-ci, ne vous laissant pas beaucoup de temps à consacrer à votre moitié d'orange, qui subitement se sent très seul(e).



**LION**  
23/07 - 23/08

Entre votre vie personnelle, votre vie professionnelle et vos finances à régler, vous n'avez pas véritablement une minute à vous. Mais en adoptant une méthodologie, vous arriverez à tout gérer.



**VIERGE**  
24/08 - 22/09

Attention, si vous êtes au début d'une relation, il serait préférable pour vous de regarder à deux fois avant de vous engager, car Vénus ne sera pas votre allié sur ce coup. Vos amis vont avoir une idée de génie : vous offrir le cadeau qui vous permettra de connaître la recette de votre vie, le pourquoi de ce mal-être qui depuis quelques mois vous envahit. Et eux vous donnent la solution.



**BALANCE**  
23/09 - 23/10

Vous savez véritablement où vous allez et cela vous donne une énergie d'enfer, laissant de côté les choses qui paraissent à vos yeux futiles. Vous êtes un signe d'avenir et cela vous va bien.



**SCORPION**  
24/10 - 22/11

Rien ne va plus, faites vos jeux au sein de votre foyer, une tension persistante fait jaillir en vous une colère qui pourrait en surprendre plus d'un ou d'une. Vous voulez gagner plus, mais pour cela, il serait bon de vous investir un peu plus, car vous connaissez sûrement l'adage, les paroles s'en vont, mais les écrits restent.



**SAGITTAIRE**  
23/11 - 21/12

Au lieu de vouloir cacher les choses qui ne vous vont pas, il serait judicieux pour vous d'en parler et ainsi de clarifier la situation qui est en ce moment délicate. Besoin de nature, d'évasion, de connaître le plaisir de vivre et de laisser les habits de l'hiver qui vous a enfermés dans une tour d'ivoire, vous voulez subitement revivre et cela se voit sur votre visage.



**CAPRICORNE**  
22/12 - 20/01

C'est une fois de plus le travail qui est à l'honneur, car vous devez projeter de nouvelles directives, et pourquoi ne pas penser à un nouveau partenariat qui semble nécessaire. Vous avez du peps, de la joie de vivre, de l'énergie débordante, mais attention, cela peut vous faire connaître un nouveau sentiment, celui de la jalousie des autres.



**VERSEAU**  
21/01 - 18/02

Avec le printemps, votre vie prend un nouveau virage, un virage qui devrait vous conduire sur le chemin de la réussite tant attendue. Il est bon de voir l'avenir sous un autre regard, eh bien, cette semaine vous conduit doucement mais sûrement vers une véritable ouverture sentimentale et professionnelle, tout bouge, tout change et tout s'installe.



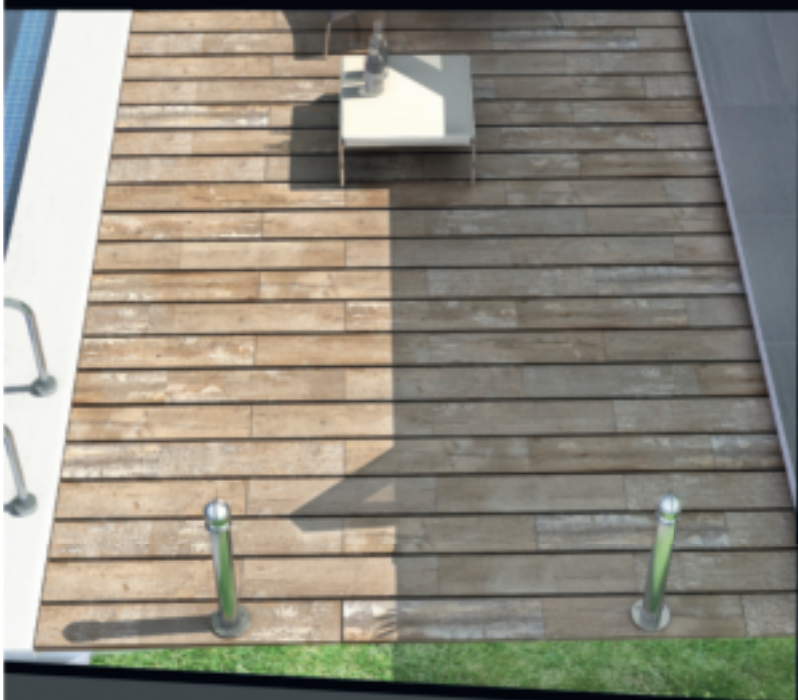
**POISSONS**  
19/02 - 20/03

Il serait grand temps de partager vos connaissances en matière de travail, car à force de jouer cavalier seul, vous risqueriez vraiment de le devenir et ainsi de voir passer la chance de nouvelles complications.

NOUVEAU

# TENDANCES 2013

CARRELAGES & AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS



FAÏENCES	SOLS INTÉRIEURS	PIERRES NATURELLES INT. & EXT.
SOLS EXTÉRIEURS	DALLES & MARGELLES	PISCINES
BOIS & COMPOSITE	PILIERS & BALUSTRES	PAREMENTS & MURETS
GALETS & REVÊTEMENTS	CLÔTURES & SÉCURITÉ	CONSEILS

WWW.MATERIAUX-SIMC.FR

**SIMC** Le bon point des matériaux