

74
Mar 2013
www.mouv-in.com

GRATUIT

PAYS MANOSQUIN
ET ALENTOURS

NEW
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

MOUV'IN[®]

LA NOUVEAUTÉ MOUV'IN

SPORT AU FÉMININ

VOS SORTIES DU MOIS

I ♥
hair

coiffure homme/femme

NOUVEAU

LANCEMENT
AVRIL 2013

Billetterie **MOUVⁱⁿ**

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

rubrique BILLETTERIE

VOUS ÊTES :

conditions sur www.mouv-in.com
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

Ce mois de mai va certainement marquer les esprits. Depuis sa création en 2006, le magazine MOUV'IN ne cesse de créer, d'innover et de se développer. Certains l'ont constaté, d'autres l'ont oublié ou n'ont pas voulu le voir, mais la réalité est bien là !

Pour la petite histoire, MOUV'IN fut le premier magazine mensuel gratuit des Alpes-de-Haute-Provence et même des villes proches de nos départements limitrophes. Depuis ce lancement il y a 7 ans, ce support tant apprécié n'a pas arrêté d'évoluer. Que ce soit en tirage et en nombre de pages, en rubriques et thèmes toujours novateurs, en diffusion avec des éditions qui ont poussé comme des petits pains (Pays dignois/sisteronnais ; Verdon/Haut-Var; Pays d'Aix/Pays d'Aigues ; Apt/Luberon...), MOUV'IN en quelques années a envahi la région. Ce sont aussi des suppléments comme LONGO VIDO pour les seniors, ACCENT DECO pour l'aménagement de la maison, ou des cahiers thématiques comme le très apprécié CAHIER SPORT, ou les dossiers emplois/formation, santé... D'une idée commune est né le magazine LES P'TITS LOU, qui voit sa diffusion très bien accueillie dans les classes des écoles maternelles et primaires du pays manosquin,

et votre p'tit lou vous le ramène dès sa sortie, dans son cartable. MOUV'IN, ce sont aussi de nombreux autres supports et une imprimerie qui peut réaliser tous vos travaux d'impression, de la carte de visite à la brochure, en passant par la signalétique et les enseignes. MOUV'IN a même droit à son application pour smartphones et tablettes, qui vous suit partout et vous tient informé où que vous soyez.

Mais vous aurez pu le constater, 2013 marque l'apparition de nombreuses nouveautés : de NOUVELLES RUBRIQUES, le CONCOURS DES DÉPOSITAIRES pour récompenser nos chers commerces et autres lieux qui mettent en avant, chaque mois, le magazine. Plus récemment, vous avez découvert le SITE INTERNET réactualisé avec toutes ses nouveautés et notamment le SERVICE BILLETTERIE qui vous permet d'acheter en ligne vos places pour les spectacles locaux. **MAIS CE MOIS-CI, UNE ÉNORME SURPRISE VOUS ATTEND, DÉCOUVREZ-LA EN PAGES CENTRALES.**

Nicolas Le Plénier
(directeur de publication)



0 0 0 1 3 0 3 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 Ponsoine - 04100 Manosque
Portable : 06 64 14 04 94 - contact@mouv-in.com - 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

VOTRE PUBLICITÉ DANS *mouv'in*

Contactez Nico au

06 64 14 04 94

contact@mouv-in.com

plus de 15 000 lecteurs / mois

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)



TOBOGGAN
chaussures

-10%
du 21 au 25 mai



côté enfant

Palladium · Geox · Primigi · Naturino · Tropicienne
Stones and bones · GBB · Ciao Bambi · Bétula

côté femme

Koah · Air Step · Palladium
Eject · Reqins · Virus · Myma

Place Docteur Joubert • MANOSQUE • 04 92 72 27 47



ACTU MUSIQUE



IAM
«Arts martiens»



Avec les 17 titres de ces «Arts Martiens» on retrouve: émotions fortes, textes sombres, poésie du bitume et envolées lyriques qui se bousculent dans un flow de créativité qui fait le lien entre passé glorieux et futur radieux. Les MCs marseillais dévoilent leurs identités secrètes dans Marvel, l'actualité pointe le bout de son nez avec Pain Au Chocolat, Sombres Manœuvres/ Manœuvres Sombres récit virtuose d'un fait divers

vu sous deux angles divergents et l'album se conclut avec un Dernier Coup D'Éclat qui s'ouvre sur un des temps forts dans l'histoire du rap français. IAM déploie fièrement le drapeau d'un rap adulte, intense, plus actuel que jamais. Ces artistes «fiers, passionnés, prêts à tout sauf plier les genoux», comme le rappelle le single épique Spartiate Spirit.




MATCHS À VENIR

Sam..
04 |  Ligue 1
J35 - Retour

OM  17:00  Bastia

Sam..
11 |  Ligue 1
J36 - Retour

OM  17:00  Toulouse

Sam..
18 |  Ligue 1
J37 - Retour

St Etienne  20:00  OM

Dim..
26 |  Ligue 1
J38 - Retour

OM  20:00  Reims

flunch

Le plaisir.
Intensément.

À partir du
2 avril 2013
Midi & Soir

Couscous
3 viandes* | **7€95**

à volonté

*Poulet, merguez, boulettes de boeuf.
Photo non contractuelle.
Pour votre santé, mangez au moins
5 fruits & légumes par jour.



cial **HYPER U**
les nouveaux commerçants

MANOSQUE - Direction A51 - 04.92.87.06.36

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



EN PRIVÉ



VOISIN
Christine
100% Montres

Ton principal trait de caractère ?

Fonçeuse

Celui dont tu es le moins fier ?

Trop franche

La première chose que tu fais le matin ?

Je déjeune

Ton hobby ?

La moto

La chanson que tu écoutes en boucle ?

Sexion d'Assaut « avant qu'elle parte »

Quel talent aimerais-tu avoir ?

Savoir chanter

Ton meilleur souvenir professionnel ?

Mon premier Noël à 100% Montres

Où rêverais-tu d'habiter ?

Ile de Madère

Quel est ton prochain rêve ?

Partir en voyage au soleil

Que voulais-tu faire petite ?

Gendarme motorisé

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

Cela m'est égal

Que détestes-tu par-dessus tout ?

L'hypocrisie

À quel moment es-tu la plus heureuse ?

Quand ma famille est heureuse

Quel sport pratiques-tu en ce moment ?

Aucun

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

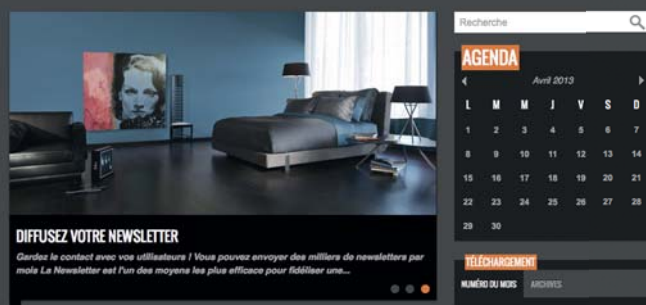
Un peu plus de temps libre

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

Achetez 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

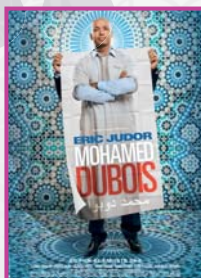
NEWS QUOTIDIENNES

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

www.mouv-in.com

ACTUS CINÉ

les sorties ciné de mai avec le cinéma LE LIDO - Manosque



MOHAMED DUBOIS // 1 MAI

Réalisé par Ernesto Ona

Avec Eric Judor,

Genre : Comédie

Héritier de la banque Berthier, Arnaud Dubois a plutôt une tête à se prénommer... Mohamed. D'ailleurs ne serait-il pas plutôt le fils de Saïd, l'ex-prof de tennis de sa mère à Djerba ? Suite à une dispute avec son père, il décide de quitter le nid douillet du Vésinet. Il croise alors le chemin de Mustafa, qui lui présente sa sœur Sabrina dont Arnaud tombe immédiatement amoureux. Mais il réalise très vite que le seul moyen de la séduire est de lui laisser croire qu'il est un beur comme elle et qu'il s'appelle... Mohamed. Il s'installe alors dans la cité de Sabrina, où il fera tout pour s'intégrer.



GATSBY LE MAGNIFIQUE 2D/3D // 15 MAI



Réalisé par Baz Luhrmann • Avec Leonardo DiCaprio,
Tobey Maguire, Carey Mulligan • Genre : Drame , Romance

Printemps 1922. L'époque est propice au relâchement des mœurs, à l'essor du jazz et à l'enrichissement des contrebandiers d'alcool... Apprenti écrivain, Nick Carraway quitte la région du Middle-West pour s'installer à New York. Voulant sa part du rêve américain, il vit désormais entouré d'un mystérieux millionnaire, Jay Gatsby, qui s'étourdit en fêtes mondaines, et de sa cousine Daisy et de son mari volage, Tom Buchanan, issu de sang noble. C'est ainsi que Nick se retrouve au cœur du monde fascinant des milliardaires, de leurs illusions, de leurs amours et de leurs mensonges. Témoin privilégié de son temps, il se met à écrire une histoire où se mêlent des amours impossibles, des rêves d'absolu et des tragédies ravageuses et, chemin faisant, nous tend un miroir où se reflètent notre époque moderne et ses combats.



**EXPO
40M²**

**ENDUIT
FACADE**

**PIERRES
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEUR**



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

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

EPIC 2D/3D // 22 MAI



Réalisé par Chris Wedge
Avec Jason Sudeikis, Steven Tyler,
Amanda Seyfried • Genre : Aventure,
Animation, Famille



L'histoire d'une guerre insoupçonnable qui fait rage autour de nous. Lorsqu'une adolescente se retrouve plongée par magie dans cet univers caché, elle doit s'allier à un groupe improbable de personnages singuliers et pleins d'humour afin de sauver leur monde... et le nôtre.



FAST AND FURIOUS 6
// 22 MAI

Réalisé par Justin Lin
Avec Vin Diesel, Paul Walker,
Dwayne Johnson • Genre : Action

De passage en Europe pour un braquage, Dom Toretto, Brian O'Conner et leur groupe doivent faire face à une bande rivale, déjà sur le coup.



VERY BAD TRIP 3
// 29 MAI

Réalisé par Todd Phillips
Avec Bradley Cooper, Ed Helms,
Zach Galifianakis
Genre : Comédie



Suite et fin des aventures de Phil, Stu,
Alan et Doug.



LE PIZZOULET.FR
PIZZA et
POULET RÔTI

Livraison à domicile
sur Manosque

gratuite dès 15€ d'achat, 2€ de supplément si montant inférieur

Pizzas
Poulets
Nuggets
maison



Boissons
Desserts



Sur place
ou à
emporter



Livraison
à domicile
sur Manosque

gratuite dès 15€ d'achat,
2€ de supplément
si montant inférieur



Tous nos produits
sur le site
www.pizzoulet.fr

fermeture le lundi



3 Bd Élémir Bourges
04100 MANOSQUE
à côté de VidéoFutur
Tél.: 04 86 90 21 74

LE PIZZOULET.FR

MARCHÉ DES CRÉATEURS

PIERREVERT

Texte & Photos : Mairie de Pierrevert

ARTISTES



LE VILLAGE D'OR MET LES TALENTS LOCAUX À L'HONNEUR !

La commune de Pierrevert a décidé pour la seconde année de dédier une journée aux artistes et artisans afin qu'ils puissent exposer leurs créations en tous genres, fidèle en cela à sa politique de valorisation de la qualité quel que soit le domaine : patrimoine, nouvelle construction, repas bios en cantine... La première édition s'est déroulée sur la place ombragée de la Liberté, en plein cœur du village. Le centre ancien étant en cours de rénovation aujourd'hui, les talents locaux s'installeront sur la place des Ferrages, en prolongement du marché vert dominical. Le rendez-vous est le 26 mai, jour de la Fête des mères,

ce qui peut permettre un large choix d'idées de cadeaux originaux pour les retardataires, mais aussi aux touristes et aux flâneurs de se balader dans des univers complètement différents, dans l'ambiance conviviale d'une commune qui préserve précieusement sa vie de village.

LA CRÉATION S'INVITE DANS LA RUE : LIEU DE RENCONTRES ET DE DÉCOUVERTES

La forme populaire et ancestrale du marché génère non seulement du lien social mais participe aussi au développement culturel et touristique qui s'inscrit dans l'espace public. La mise en valeur d'œuvres uniques réalisées amoureusement par des artistes ou artisans favorise la rencontre entre le public et les créateurs. Elle offre également la possibilité de découvrir de nouvelles matières et des formes inhabituelles, loin des stéréotypes ou des objets banalisés. Pour cette deuxième édition, le marché des créateurs de Pierrevert accueillera de nombreux objets originaux : peintures, sculptures, poteries, bijoux, luminaires, céramiques, bois, vêtements et accessoires, chapeaux, œuvres musicales et littéraires... Il encourage l'émergence de nouveaux talents et met sur le devant de la scène publique l'originalité, l'innovation et la fantaisie.

QUELQUES ARTISTES QUI SERONT PRÉSENTS ...

Élodie Catania (céramiques) ; Anne Arpage (vêtements et accessoires) ; Sylviane Ciccarelli (chapeaux) ; Victor Lamandier (écrivain) ; Geneviève Lefebvre (céramiques Raku) ; Laurence Piot (bijoux, déco) ; Émilie Vaillant (luminaires) ; Sha K Shop (vêtements et accessoires) ; Sophie Nicaud (écrivain) ; Frédéric Satre (lutherie acoustique)

POUR S'INSCRIRE

Si vous souhaitez y participer, vous pouvez contacter la mairie au 04 92 72 86 87 (service communication).

PRIMUS TEMPUS

LA PALUD/VERDON

Texte & Photos : Primus Tempus

EXPOSITION



Après une première édition réussie en 2012, le festival « Primus Tempus, expositions d'art contemporain de La Palud-sur-Verdon » va connaître son deuxième printemps à compter du 4 mai prochain. Pendant un mois, le village accueillera de nouveau plus de trente artistes qui exposeront dans les lieux du patrimoine local. Le château proposera un parcours illustrant « Le mot et le geste », proposé par vingt peintres et plasticiens du collectif artistique azuréen StArt. L'église, quant à elle, vous fera découvrir la richesse du travail de dix artistes, sculpteurs et peintres, de la région du Verdon. Pour faire le lien entre les deux lieux d'exposition, Primus Tempus II présentera aux visiteurs des sculptures monumentales de Nicolas

Lavarenne. La présence de cet invité d'honneur est une des grandes réussites de cette édition 2013. Aix-en-Provence avait dédié un parcours de sculptures de Lavarenne dans ses rues en septembre dernier. Pour ceux qui avaient raté cet événement, l'occasion leur est offerte de se rattraper à l'occasion d'une balade au cœur des gorges du Verdon. Comme l'an passé, la manifestation est organisée par l'association de sauvegarde du patrimoine de La Palud-sur-Verdon. De quelques dizaines à plusieurs dizaines de milliers d'euros pièce, l'ensemble des œuvres sera à la vente au profit de la sauvegarde de l'église du village. La manifestation s'inscrit dans le programme « Art de Mai » du Conseil général et sera ouverte tous les jours sauf le mardi.



La boutique Évasion Sunwear occupe une place importante dans le paysage oraisonnais, depuis de nombreuses années. À l'initiative d'Andréa Laurent, la boutique voit aujourd'hui un renouveau tant au point de vue des marques que de la décoration intérieure.

Ouverte en juillet 2004, à l'emplacement où on la connaît aujourd'hui, la boutique Évasion Sunwear était orientée vers une tendance plus sport et surf shop, avec des marques telles que O'neill, Rip Curl, Quiksilver, Roxy... Une situation avantageuse en plein centre-ville, avec une surface de vente de 60 m² et un parking juste devant. Coiffeuse de formation, Andréa n'est pas native d'Oraison mais est arrivée à l'âge de 12 mois dans le village. C'est une impulsion, une idée, une attirance et le besoin d'échange, de contact, de relation avec la clientèle, qui l'ont poussée à ouvrir une boutique de prêt-à-porter.

POURQUOI ORAISON ?

« J'aime cette ville, tranquille et agréable. Qui, à juste titre à mes yeux, a pour slogan « Une ville à la campagne ». Après avoir vécu plusieurs années à Aix-en-Provence, ville que j'adore également, le retour aux sources, la tranquillité, le besoin de nature, m'ont naturellement reconduite à Oraison. Depuis presque neuf ans que j'ai ma boutique maintenant, souvent j'ai eu comme réflexion, par des clients touristes, ou de passage, qu'il est très agréable et surprenant de trouver dans un petit village une boutique de ce style. Aujourd'hui, après un mois et demi de fermeture pour travaux, j'offre et je propose à ma clientèle un nouvel espace, avec ses nouvelles marques, sa nouvelle collection, pleine de couleurs et de fraîcheur, dans un décor... qui reste à découvrir... mais qui, je pense, ne peut que surprendre encore plus... Pour répondre à votre question, tout simplement et tout en sourire : pourquoi pas à Oraison ? » nous précise Andréa.

S'ADRESSE À TOUT LE MONDE

La boutique Évasion Sunwear s'adresse à toutes personnes, homme, femme, enfant, désireuses de soigner tout naturellement son style pour une mise

en valeur de soi et pour gagner en assurance, en confiance en soi. Une boutique qui cible tous les âges, la mode n'a pas de limite d'âge.

RÉOUVERTURE REMARQUÉE

Le 5 avril dernier, Évasion Sunwear nous faisait découvrir l'évolution de la boutique. Un style épuré qui permet un impact direct des modèles présents. Une vision approfondie, un espace dédié pour chaque produit, une décoration soignée et attrayante qui vous donnera envie de passer du temps à faire votre shopping, en toute décontraction et animé par la sympathie d'Andréa. Levez la tête, et découvrez ce plafond peint, telle la chapelle Sixtine détournée par le talent et l'imagination du peintre Alain Passet.

« Il est nécessaire de se remettre en question tous les jours, de suivre la tendance, la mode et le style qui évoluent très rapidement. Désireuse d'apporter des nouveautés, du style et les dernières tendances pour satisfaire ma clientèle, fidèle et grandissante. Aujourd'hui, la mode et la tendance plus citadine orientent ma boutique vers un univers plus "Jeanner" avec des marques telles que Levi's, Kaporal, Pepe jeans, Deeluxe, Converse... pour l'homme. Pour la femme : Desigual, Banana Moon, Les Petites Bombes, Smash, et bien d'autres. » Dans le souci et le respect de tous les budgets, vous trouverez également dans chaque rayon des marques à des prix très attractifs.

INFORMATIONS

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Le dimanche matin de 10h à 12h en horaires d'été.

Évasion Sunwear

6 bd des Frères Jaumary - 04700 Oraison

Tél. : 04 92 72 60 07

Mail : evasionsunwear@orange.fr

Facebook : Boutique Evasion Sunwear

SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier
Texte : Nicolas Le Plénier

I LOVE HAIR, 3 ANS DÉJÀ !

MANOSQUE

PUBLI-REPORTAGE

Une apparition remarquée dans le quartier dynamique du Forum, et 3 ans plus tard, nous retrouvons un salon de coiffure en éternelle évolution pour le plus grand plaisir de sa clientèle.



Laurent Garcia avait choisi de mettre à profit ses nombreuses expériences dans les plus grands salons internationaux au sein de SON salon. Le pari est réussi lorsque nous constatons l'évolution et la tournure qu'I LOVE HAIR a prises en ces quelques années.

UN SALON DE QUALITÉ

Par le professionnalisme de ses coiffeurs, l'utilisation de produits de marques renommées, ou la formation régulière de son personnel, le salon I LOVE HAIR se caractérise par la qualité mise en avant au travers de ces différents domaines. *« Nous ne cherchons pas à rivaliser avec les salons aux prix « discount » mais à nous démarquer. Nous misons avant tout sur le temps accordé à la cliente et sur la qualité : la qualité de nos produits, la qualité des soins, la qualité des prestations. Vous rentrez dans notre salon pour bien plus qu'une coupe, nous prenons soins de vos cheveux à chaque rendez-vous »*, précise Laurent Garcia, qui a élaboré ce projet et l'a fait évoluer seul depuis ces années.

UNE ÉVOLUTION CONSTANTE

En très peu de temps, I LOVE HAIR n'a cessé d'apporter des nouveautés. Des nouveautés bénéfiques au salon et surtout à ses clientes. Toujours à la pointe des tendances, Laurent saisit les opportunités des marques qui se présentent à lui. C'est ainsi que s'est établie une collaboration avec Kérastase qui aboutit, en ce mois de mai, au lancement de l'institut Kérastase qui sera officiellement reconnu par la marque courant de l'été. Un institut qui a pour but de soigner, sublimer et hydrater le cheveu après un diagnostic automatique lors de votre rendez-vous. Le salon propose également les produits des marques Sebastian, Label M (Tony and Guy), L'Oréal.

Concernant les coiffeurs du salon, Cédric, Anthony, Émilie, Kim et Laurent, ils sont régulièrement formés aux nouvelles techniques et tendances par la célèbre firme Tony and Guy et chez Privé Salon USA.

En matière de soins, découvrez le STEAM POOD, un soin à base de Kératine synthétique qui restructure la fibre capillaire. La DERMABRASION de la marque Nioxin et les rituels KÉRASTASE.

L'ESTHÉTIQUE ET LA BEAUTÉ

Le salon accueille depuis quelques mois l'institut de beauté « Instant Précieux ». Vous pourrez, en un seul lieu, prendre soin de vous, des cheveux jusqu'au bout des ongles, en passant par les divers soins et modelages visage et corps.

COMMANDEZ VOS PRODUITS EN LIGNE

À partir de la fin du mois de mai, vous pourrez commander tous les produits et soins du salon grâce à la mise en place du site de vente en ligne www.ilovehair.com.

INFORMATIONS

Salon de coiffure I LOVE HAIR

LE FORUM

351 av du Moulin neuf

Tél. 04 92 77 98 37

Du lundi au samedi

de 9h à 19h30 en journée continue

www.ilovehair-manosque.com (site du salon)

www.ilovehair.com (site de vente de produits)

SOURCES

Photo : Laurent Garcia
Texte : Nicolas Le Plénier



I ♥ hair

coiffure homme/femme

esthétique - ongles
avec Instant Précieux



PRÉPAREZ L'ÉTÉ

FORFAIT STEAMPOOD

50€ DE REMISE

VALABLE 1 MOIS

BONS CADEAU FÊTE DES MÈRES

NIOXIN

**L'ORÉAL
PROFESSIONNEL**

TIGI

KÉRASTASE

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

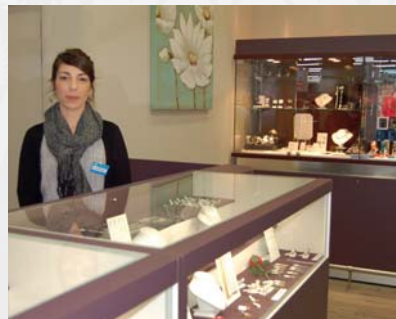
du lundi au samedi 9h-19h30 non stop
www.ilovehair-manosque.com

Le Forum

HYPER U À VOTRE SERVICE MANOSQUE

PUBLI-REPORTAGE

Votre magasin HYPER U ne cesse d'évoluer et vous propose toujours plus de services pour répondre à vos attentes et à vos demandes.



La dernière nouveauté de votre magasin HYPER U va grandement vous faciliter la vie. En effet, désormais, vous avez la possibilité, en complément de votre commande en ligne, de vous faire livrer vos courses à domicile. Plus de 20 000 références (hors bazar) disponibles sur le site www.coursesu.com. Vous pourrez ainsi retrouver vos produits et marques habituels et faire vos courses en direct de la maison ou du bureau. Ensuite, deux possibilités s'offrent à vous : venir les chercher directement à l'espace dédié sur le parking du magasin ou vous faire livrer à votre domicile grâce au service UDRIVE. Vous habitez dans une des villes suivantes : Manosque (hors centre ancien), Villeneuve, Pierrevert, Volx, Ste-Tulle, Vinon/Verdon, Valensole, Gréoux-les-Bains, Oraison, La Brillanne ? HYPER U vous livre votre commande pour 7 € (avec un minimum de 70 € d'achats), les frais de préparation sont toujours gratuits.

HYPER U dispose des camions réfrigérés nécessaires pour vous livrer vos produits frais ou surgelés. Et pour toute commande et livraison d'électroménager, ils pourront vous faire les branchements et vous récupérer votre ancien matériel qui sera ensuite recyclé (voir conditions en magasin).

UN BIJOU EN CADEAU

La bijouterie s'est agrandie, mais la gamme aussi, ce qui vous propose un choix de bijoux et de montres plus important. Découvrez les particularités et les nouveautés de la bijouterie pour cette année : *« Nous vendons uniquement de l'or, jaune ou blanc, et de l'argent. Néanmoins, nous souhaitons développer la partie plaqué-or et bijoux fantaisie, courant de l'année. »*

Vous trouverez donc une gamme complète de bijoux, des bagues aux boucles d'oreilles en passant par les bracelets, colliers, pendentifs et même des montres.

La bijouterie d'HYPER U propose les marques suivantes, pour les montres : Morgan avec la nouvelle collection, Freegun plus tendance jeune. À découvrir, le concept Baci Belli, qui propose un système de confection personnalisée de vos bijoux : vous achetez le bracelet cuir ou argent et les différentes perles séparément pour concevoir votre bijou unique. Puis vous pourrez retrouver la nouvelle gamme 5e Avenue, des bijoux argent à des prix très abordables.

« BONNE FÊTE, MAMAN, JE T'AIME »

La fête des mères, célébrée cette année le dimanche 26 mai, est une des principales fêtes à fleurs. À cette occasion, Janick, Sophie & Nadine, de vraies professionnelles, sont là pour vous accueillir et vous conseiller. La fleur symbolisant la fête des mamans est la pivoine, c'est une fleur de saison avec un parfum délicat. Pour les Chinois, c'est la reine des fleurs, symbole de beauté, féminité et amour. N'oubliez pas de commander vos bouquets ou compositions pour le dimanche 26 mai. Grâce au réseau Florajet, faites livrer des fleurs !

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



**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

*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 !**

7^{ème} RENCONTRES DE THÉÂTRE

Texte & Photo : Théâtre le Lilas

30 Mai au 2 Juin 2013

7^{ème} RENCONTRES
DE THÉÂTRE AMATEUR

Du jeudi 30 mai au dimanche 2 juin 2013, la communauté d'agglomération DLVA accueille, pour la septième année consécutive, les Rencontres de théâtre amateur.

L'accès à tous les spectacles est libre et gratuit dans la mesure des places disponibles

Renseignements et réservations :
06.77.84.96.49 ou
theatrelelilas@orange.fr
dlva.fr // mjcm-anosque.com

Rendez-vous incontournable de la saison culturelle, les Rencontres de théâtre amateur mettent en valeur, pendant 4 jours, le travail de passionnés de cet art et célèbrent la culture théâtrale, très présente dans la région. Cet événement annuel offre aux artistes et au public des moments où partager la force créatrice des comédiens dans des pièces qui, peut-être, seront les succès de demain. Des artistes de toutes origines et de tous âges vont emprunter les différentes formes de l'Art dramatique pour le plus grand plaisir des spectateurs...

Jeudi 30 mai à 14h30 - Théâtre Henri Fluchère de Sainte-Tulle
Association Corps Espace Création - Titre : **À la découverte des fables de La Fontaine** Résumé : Les fables les plus connues de Monsieur Jean de La Fontaine découvertes et revisitées par une troupe de comédiens en herbe.

Jeudi 30 mai à 14h30 (scolaires) 18h 30 (tout public) - La p'tite salle Jean le Bleu Manosque
Les p'tits théâtres, 4e du collège Yves Montand - Titre : **«Jeu de planches» adaptation du recueil de saynètes de Jean-Paul Alègre.** Résumé : Ce spectacle dévoile avec tendresse et bonne humeur les envers du décor de ce monde si mystérieux qu'est le théâtre. Car savez-vous vraiment qui est le Mot de la Fin ? Connaissez-vous deux comédiens capables de jouer deux pièces différentes sur une même scène ? Le théâtre est dans tous ses états !

Jeudi 30 mai à 21h - Théâtre Jean le Bleu Manosque
Atelier théâtre du Lycée Esclançon - Titre : **La tempête d'après William Shakespeare et Aimé Césaire** Résumé : Un navire s'échoue sur une île. Un malheureux hasard ? Non. Il se trouve que, sur cette île, habite un magicien, ancien duc de Milan, et sa fille Miranda. Par le passé, il fréquentait les passagers de ce navire. C'est lui qui, par sa magie, a déchainé les flots.

Vendredi 31 mai 14h30 (scolaires) 21h (tout public) - Théâtre du Moulin de St-André Vinon-sur-Verdon
École internationale classe de 4e - Titre : **Le Bourgeois gentilhomme de Molière** Résumé : La célèbre comédie-ballet de Molière. Une mise en scène classique et contemporaine qui met en valeur le jeu des comédiens, et qui respecte le choix de Molière de faire du théâtre avec de la musique et de la danse.

Vendredi 31 mai à 18h - La p'tite salle Jean le Bleu Manosque
Cie L'lvre - Titre : **Le bio-nheur est dans le pré** Résumé : Comédie en deux parties : Sketch « Échauffement climatique » ou les turbulences intellectuelles des bobos et des prolos. Vaudeville « Les toilettes sont-elles sèches ? » Le bio à toutes les sauces. Deux histoires hilarantes où l'humour l'emporte sur les convictions.

Vendredi 31 mai à 21h - Théâtre Jean le Bleu Manosque
Atelier théâtre le lilas - Titre : **Le REPAS DES FAUVES**
Résumé : Une banlieue parisienne en 1942. Dans la France occupée, sept amis se retrouvent pour fêter l'anniversaire de leur hôte. Un événement extérieur va perturber totalement le déroulement de leur soirée...

Samedi 1er juin à 11h - Médiathèque Lucien Jacques de Gréoux-les-Bains
Théâtre de l'impasse - Titre : **J'étais dans ma maison et j'attendais que la nuit vienne de Jean-Luc Lagarce** Résumé : 5 femmes sur scène attendent le retour d'un jeune homme. Chronique familiale intemporelle.

Samedi 1er juin à 14h - Théâtre Jean le Bleu Manosque
Cie TEMO - Titre : **Dans les limbes de Pablo** Résumé : Tout commence par la mort de Pablo... Cette mort imprévue n'est pas une fin et va entraîner toute une série de quiproquos plus incongrus les uns que les autres. Une comédie totalement loufoque et drôle de bout en bout.

Samedi 1er juin à 16h - Théâtre La Fourmi Manosque
Brakabrik Théâtre /Théâtre La Fourmi - Titre : **«Doudou à l'envers, doudou à l'endroit» de Julie Dourdy** Résumé : Le livre d'images n'est pas comme d'habitude... les images ont pris la poudre d'escampette ! Et les Doudous, n'ayant peur de rien, vont partir à leur recherche, à travers la ville, puis la campagne, ils vont faire toutes sortes de rencontres, même celle d'un cirque...

Samedi 1er juin à 17h - La p'tite salle Jean le Bleu Manosque
Cie Puits à Coqs - Titre : **Mystère bouffe de Dario Fo** Résumé : 5 saynètes politiques et grotesques qui fustigent le pouvoir des possédants et restaurent la dignité des humiliés. Moralité de l'aveugle et du boiteux ; les noces de Cana ; le massacre des innocents ; la naissance du jongleur ; le fou et la mort.

Samedi 1er juin à 20h30 - Chapelle Saint-Elzéar à Montfuron
Cie Madame Antoine - Titre : **Les acteurs terribles de Gilles Boite et Nicole Vidal.** Résumé : Un metteur en scène, une troupe d'acteurs, un producteur de télé-réalité, mélangez le tout et vous aurez une comédie où les situations et les personnages dérapent !

Samedi 1er juin à 21h - Théâtre Jean le Bleu Manosque
Cie Les Cœurs Accords - Titre : **Jusqu'au bout du quai**
Résumé : Dans ce petit village du bord de mer, la vie s'écoule, paisible, jusqu'au jour où débarque « la belle étrangère ». Les femmes l'envient, les hommes imaginent... Elle intrigue et divise, elle perturbe et agace les habitués du « Café du port ».

Dimanche 2 juin à 17h - La p'tite salle Jean le Bleu Manosque
ADCHP - Titre : **Les contes de la vieille** Résumé : Spectacle de contes traditionnels montagnards accompagné de la vieille à roue. La Petite Marie, Victor l'ouvrier agricole, Jean l'explorateur... Une série d'histoires qui nous ramène au temps des veillées dans les villages de montagne, histoires du quotidien, de travail, pour grands et petits.

Dimanche 2 juin à 18h30 - Théâtre Jean le Bleu Manosque
Handi-Cap Evasion 04 - Titre : **Regain Adaptation théâtrale du roman de Jean Giono** Résumé : Aubignane, petit village de Haute-Provence, se meurt. Seuls trois habitants y vivent encore. Frustré et sauvage, Panturle finit par être le seul habitant du village, jusqu'au jour où La Mamèche, ancienne habitante, va pousser vers lui le couple formé par Gédémus, le vieux remouleur et la jeune Arsule.

UNE BOUGIE POUR VOLCANOTH



Un an déjà qu'Aurélie a franchi le pas de la création d'entreprise pour nous faire découvrir son univers et ses goûts en matière de prêt-à-porter qu'elle partage avec passion avec sa clientèle.

Accompagnée de Françoise, dont le parcours dans le paysage commerçant manosquin n'est plus à présenter, Aurélie a fait évoluer sa boutique. En effet, en un an, il y a des modifications pour coller au plus près aux attentes de sa clientèle. Le principal changement réside dans le remplacement du rayon homme par le rayon enfant.

DES MARQUES À FORTE IDENTITÉ

La particularité de Volcano, c'est avant tout les marques proposées. Des marques de caractère, au style et à la conception originaux.

ANATOPIK, au style très décalé, de fabrication européenne et créée par un designer français, cette marque raconte une histoire, une ballade poétique qui attire une clientèle particulière.

PYGMÉES présente des collections de créations textiles originales, prêt-à-porter, vêtements et accessoires pour adultes et enfants. Ceux-ci sont distribués dans plus de 80 magasins indépendants en Europe, et aussi en Argentine, au Canada, aux États-Unis, au Mexique, à Singapour, au Japon, en Indonésie...

ZERGATIK, la référence sportswear chic à l'identité basque. Une signature chic-ethnique.

LA FIANCÉE DU MÉKONG, l'une des nouveautés de cette nouvelle saison. Une marque qui puise son inspiration en Inde. De gros motifs, très léger, idéal pour l'été.

À découvrir également, **TURBO WEAR**, d'un créateur français et fabriqué à Bali, **TCHEKA** par un designer marseillais, **RAZZ MA TAZZ** du Sud aussi, mais côté basque.

LE BONHEUR DE VOS BAMBINS

Une ambiance déclinée pour les tout-petits avec des marques comme **LA FIANCÉE DU MÉKONG** et **PYGMÉES**, qui assurent la continuité entre la garde-robe de maman et celle de l'enfant. **POUDRE DE PERLIMPINPIN**, la marque originale et ludique. La créatrice/designer, Hélène Seroin, diplômée d'ESMOD, a d'abord travaillé à Paris comme graphiste. Puis elle crée sa propre ligne de vêtements enfants, où les contes de fées côtoient des univers ludiques, ethniques, graphiques et bucoliques. L'enfant va pouvoir modifier son vêtement, le personnaliser, ou même s'amuser avec sa tenue.

DE LA NOUVEAUTÉ À DÉCOUVRIR

Tous les 15 jours ou toutes les 3 semaines, la boutique fait le plein de nouveautés et, au fur et à mesure des mois, propose encore plus de choix, de marques, de petits prix.

ACCESSOIRES

La boutique se pare d'accessoires en tout genre pour compléter votre tenue. Sacs **LA VIE DEVANT SOIE**, bijoux **LES FRANGINES** et les accessoires des marques **ZERGATIK** et **LA FIANCÉE DU MÉKONG**.

INFOS & HORAIRES

Boutique Volcano

51 rue Grande
04100 Manosque
Tél. 04 92 71 15 80

Ouvert le lundi après-midi de juin à fin août

Ouvert du mardi au samedi

De 9h à 12h45 et de 14h30 à 19h

Le samedi en journée continue

SOURCES

Photo : Nicolas Le Plénier
Texte : Nicolas Le Plénier

5^{ème} FORUM MÉTIERS DÉFENSE

Texte & Photos : Destination Jeunesse



Judi 16 mai prochain, de 09h00 à 18h00 à Oraison, aura lieu le 5e Forum des métiers de la défense et de la sécurité.

L'équipe de l'association oraisonnaise Destination jeunesse, ainsi que la Délégation Militaire Départementale de Digne-les-Bains se feront un plaisir de vous y accueillir. "Le but de cette journée est de montrer à des jeunes qui sont un peu «perdus», au point de vue avenir professionnel, que leur vie n'est pas fichue s'ils sont sans diplôme". Dans l'Armée, les gens ne sont pas armés en permanence. Il y a des filières administratives, d'hôtellerie", ajoute celle qui, depuis un an, est réserviste. Des propos auxquels la préfète Yvette Mathieu fait écho : « *L'Armée, c'est l'égalité des chances pour tous les talents. En tant qu'ancienne préfète à l'égalité des chances, je suis vraiment témoin de l'avancée des armées sur ce point.* »

Et de souligner que la Défense est le 2e recruteur au niveau national.

L'ARMÉE RECRUTE

Et le colonel Thirion, délégué militaire départemental, de saluer l'organisation d'un Forum des armées «dans un département qui ne dispose plus d'unité militaire. La priorité est de faire connaître une institution discrète mais efficace». «Je voudrais être dans la Marine, pilote de chasse ou effectuer des sauvetages», indique Rémy, élève de Digne. Cet élève de seconde s'est déjà renseigné sur internet quant aux meilleurs moyens d'arriver à ses fins. «Mais là, c'est mieux, on est en contact avec les professionnels, directement.» Amory et Tanguy, autres élèves dignois, sont ici «par curiosité, dans la perspective de trouver un travail» ; idem pour les collégiennes Ilona, Emmanuelle et Flavie.

En revanche, Dylan et Wilson sont attirés par l'Armée de Terre. «Je vais passer d'abord un bac pro en mécanique», indique le premier, le second se voyant, lui, cuisinier. «Les métiers de l'Armée sont des secteurs recruteurs, Au-delà de ce Forum, nous orientons ces jeunes vers la permanence locale de l'Armée, qui a lieu un mercredi une fois par mois, sur rendez-vous pris à la mairie d'Oraison. Organisé en semaine, ce Forum est là pour tout visiteur en recherche d'informations, tout simplement, ou également pour pouvoir se présenter en tant que futur engagé. Seront à leur disposition les centres d'information et de recrutement des forces armées de Terre, Marine, Air, le car-podium du Régiment Terre Sud-Est, le Bureau du service national, et ceux de la Police nationale, le BSN de Marseille, les écoles des services de santé des armées, le 1er régiment de Spahis de Valence, le 4e Régiment de Chasseurs Alpins de Gap, le Mur d'escalade du 27e régiment de Chasseurs Alpins d'Annecy, le Service départemental d'incendie et de secours. L'entrée est gratuite, ouverte à tous, petits et grands »

JEUDI 9 MAI JOUR DE FÊTES À LA BRILLANNE

La petite commune de La Brillanne organise, le jeudi 9 mai, deux manifestations en une. Cette année 2013, marque le 18e rendez-vous de la Foire Paysanne. Ouverture des portes à 9h30, venez découvrir la mini-ferme, participer à des promenades à poney, trampoline et structure gonflable pour les enfants. Sculpture sur bois à la tronçonneuse par le champion de France 2012. Participez également aux animations médiévales avec les compagnies Vedr Barn, les Fils du Vent, la Terra de Miramaris, ... Au programme, campements historiques, présentation des vieux métiers, travaux de repoussage du cuir, cires et pigments historiques, sculpture du bois et de l'os, coulage des bougies, herboristerie et épicerie. Mais aussi, ateliers agricoles, tissage et couture, cuisine médiévale, forge, démonstrations de combats médiévaux, atelier du petit chevalier.

11h30 : Apéritif offert à tous

12h30 : Petite restauration (pieds paquets, daube provençale, grillades)

14h30 : Chorégraphies de danses par les élèves du Tonic Gym Center de La Brillanne
Artisanat local, produits du terroir et régionaux, stands des associations de La Brillanne
Toutes les animations et tous les manèges sont gratuits (sauf promenade à poney)
L'entrée est libre et gratuite

adf formation

www.adfformation.fr
adf.formation@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

BOULANGERIE AUX DEMOISELLES



La rue Grande de Manosque s'est parée, depuis le mois de janvier, d'une nouvelle boulangerie-pâtisserie. "Aux Demoiselles" mise sur le "fait maison" et laisse vos papilles faire la différence.

Maître Artisan Boulanger Pâtissier Chocolatier, le patron a fait le choix de reprendre cette affaire historique située en plein cœur de la rue Grande à Manosque. Honoré d'une médaille d'Or de la Boulangerie Pâtisserie Française, il vient mettre à profit son expérience au sein de la cité de Giono.

FAIT MAISON

Fort d'une expérience de plus de 30 ans, les créateurs de la boulangerie-pâtisserie "Aux Demoiselles" misent sur le "fait maison", persuadés que les clients sauront faire la différence. Avec comme objectif unique : étonner et satisfaire leurs clients. Mais la particularité des produits de la boulangerie "Aux Demoiselles" se situe certainement dans l'emploi d'une farine spécialement conçue pour la boulangerie. S'ensuivent, chaque nuit, la confection de délicieuses baguettes et le fameux restaurant "La Maquisarde".

« Toute notre attention est portée sur la qualité. De nombreux autres pains spéciaux sont fabriqués tels que : le Levain ; le 12 céréales ; le Champion ; le Sportif et bien d'autres encore ... Une baguette mie crème avec un léger goût noisette a été mise au point par nos boulangers avec un prix attractif de 80 cts la baguette. Chaque jour, nous mettons en avant des produits vedettes ; ainsi, en ce moment, 3 pains au chocolat ou 3 croissants "faits maison" au beurre pour 2 €, 2 pizzas individuelles achetées à 2 € l'unité, la troisième à 1 €. Nous travaillons au plus près nos margs pour être aussi compétitifs au niveau prix.

Chaque pain est confectionné dans notre fournil, il en est de même pour toute notre viennoiserie, confectionnée sur place, telle que : les croissants,

les pains au chocolat, les donuts, les beignets, les chaussons aux pommes, etc. Parce que le "fait maison", c'est trop BON ! »

Pas un seul produit proposé dans la boulangerie n'est acheté surgelé. Les chefs pâtisseries confectionnent chaque jour une gamme très variée de pâtisseries maison, avec des produits phares tels que le Castel, le Calais, les bavaoises, les mille-feuilles, etc.

Que dire des superbes pièces montées prestige, pour les mariages, communions, anniversaires... Des entremets avec de nombreux parfums, des entremets personnalisés avec reproduction de photos, pour le plus grand plaisir de vos papilles et de vos yeux.

TOUT EST PENSÉ ET DE QUALITÉ

« Toujours en quête du meilleur pour nos clients, nous avons fait le choix de travailler le Grand Chocolat VALHRONA ; ainsi, tout au long de l'année, nous sommes en mesure d'offrir une belle gamme de chocolat maison, en proposant des moulages tels que: voitures, figurines, chaussures de foot... Un rayon traiteur Snacking a été créé avec possibilité de se restaurer sur place en chaud ou froid, et de déguster pizzas, ficelles picardes, pissaladières, hamburgers, quiches lorraines, apéritifs salés. Boisson fraîches ou chaudes accompagneront vos dégustations ».

Informations

Pour récompenser nos fidèles clients, nous venons de mettre en place une carte de fidélité. La boulangerie-pâtisserie est ouverte du mercredi matin au lundi soir de 7h à 19h, le dimanche de 7h à 13h et de 16h à 19h.

SOURCES

Photo : Aux demoiselles
Texte : Nicolas Le Plénier

par internet :

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

Liste non exhaustive. Les informations que nous publions nous sont communiquées par les organisateurs sous réserve de changements de dernière minute. MOUV'IN décline toute responsabilité en cas d'erreurs, omissions, ou modifications.

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 | ... | ... |
| MALIJAI | Parc du Château | Brocante / Vide Grenier | 6h - 18h | 06 76 63 27 58 |
| GRÉOUX | ... | Foire artisanales | ... | 04 92 78 01 08 |

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 |
| STE TULLE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 79 75 12 |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Printemps musical international de Provence | ... | 04 92 78 01 08 |



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

par internet :

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

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 |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Printemps musical international de Provence | ... | 04 92 78 01 08 |

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 toungea | 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 |
| MANOSQUE | Café Provisoire | Concert | 20h30 | 04 92 72 19 70 |
| GRÉOUX | ... | Printemps musical international de Provence | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Les samedis de Pauline | ... | 04 92 78 01 08 |
| PIERREVERT | École Gaston Berger | Brocante Conseil Enfants Jeunes | journée | 06 84 14 82 16 |
| PIERREVERT | Maison pour tous | Marathon Bridge | ... | 04 92 72 98 60 |
| ORAISON | Loly Circus | Spectacle Naia Goutte d'eau | 18h | 04 92 75 36 86 |
| VINON/VERDON | Salle des fêtes | Soirée musicale | ... | 04 92 74 04 39 |
| MANOSQUE | Théâtre Jean le Bleu | Spectacle 0 - 6 ans « Goutte d'eau » | 16h30 et 18h | 04 92 72 38 41 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Concert : Tertio | 21h | 04 92 79 78 66 |

histoires de vies

coiffure
mixte

5 rue du Dauphiné
MANOSQUE // 04 92 73 31 82
histoiresdevies@gmail.com

du lundi au samedi // 9h - 18h

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

facebook

THIERRY VALANCE

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 |
| SISTERON | Plan d'eau des Marres | Vide grenier Sisteron Volley | 8h - 17h | 04 86 89 50 75 |
| VOLX | Place de la Mairie | Vide grenier | ... | 06 12 44 33 06 |
| MANOSQUE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 72 43 43 |
| PIERRERUE | ... | Vide grenier | ... | ... |
| STE TULLE | ... | Vide grenier + journée des sapeurs pompiers | ... | 06 74 31 56 36 |
| GRÉOUX | ... | Les dimanches musicaux | ... | 04 92 78 01 08 |
| PIERREVERT | Maison pour tous | Marathon Bridge | ... | 04 92 72 98 60 |
| ORAISON | Stade Gai Miniet | Hand Ball | 14h30 | 04 92 78 60 80 |
| VINON/VERDON | Place des Aires | Fête du hameau | 11h30 | 06 09 05 24 99 |

Lundi

6 Lundi 6 Mai

| | | | | |
|------------|--------------------|-------------------------------|-------------|----------------|
| PIERREVERT | Salle de la Frache | Initiation à la danse country | 14h - 15h30 | 06 23 49 19 35 |
|------------|--------------------|-------------------------------|-------------|----------------|



Aux Demoiselles
Manosque

La baguette
artisanale 0€ 80 cts

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

Maître Artisan
Boulangers - Pâtisseries - Chocolatiers

Médaille d'Or de la
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



par internet :
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

Mardi

7 Mardi 7 Mai

| | | | | |
|-------------|------------------|--------------------------------|-------------|----------------|
| 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 |
| FORCALQUIER | Bonne Fontaine | Soirée dansante moule frite | 19h30 | 04 92 72 37 79 |
| MANOSQUE | Fondation Carzou | Fugue musicale | 18h30 | 04 92 87 88 86 |

Mercredi

8 Mercredi 8 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 |
| MALIJAI | Divers lieux | Les journées de l'Armistice | ... | 04 92 34 19 71 |
| DIGNE | ... | Vide grenier du Handball | ... | ... |
| STE CROIX | ... | Brocante Artisanat Vide grenier | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| PIERREVERT | Monument aux morts | Cérémonie commémorative | 11h15 | 04 92 72 86 87 |
| ORAISON | Hippodrome | Courses Hippiques | 14h | 04 92 78 60 80 |
| ORAISON | Place Mairie | Commémoration du 8 mai 1945 | 10h20 | 04 92 78 60 80 |
| LA JAVIE | ... | 2ème duathlon de la vallée Haute Bléone | ... | 04 92 30 91 10 |

Pom Cannelle
PRÊT À PORTER & CHAUSSURES POUR FEMMES
boutique Audrey DEL GIUDICE

PRÊT-À-PORTER & CHAUSSURES

La Fée Maraboutée • Aventures des Tolles
()3322 • Rivières de lune • Pause café • Palladium
Karston • Pierre Cardin

ACCESSOIRES

(sacs, bijoux, chapeaux, chaussettes,...)

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES 8 & 9 MAI 9H30/12H30

23, av. Abdon Martin • 04700 ORAISON
04 92 70 98 50 - www.pomcannelle.com

Prêt-à-porter du 34 au 48
Chaussures du 35 au 41

FÊTE DES MÈRES
LE 26 MAI

NOUVAU !
COLLECTION
SOUS-VÊTEMENT
LOU



ouvert du mardi au samedi
10h-12h15 & 15h-19h15
et le dimanche : 10h-12h15



PAIEMENT EN 3 FOIS
SANS FRAIS (voir modalités en magasin)

par internet :

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

Jeudi

9 Jeudi 9 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 |
| MALIJAI | Divers lieux | Les journées de l'Armistice | ... | 04 92 34 19 71 |
| LA BRILLANNE | ... | Animations médiévales | ... | 04 92 78 63 18 |
| LA BRILLANNE | ... | 18ème foire paysanne | 9h30 - 18h30 | 04 92 78 63 18 |
| DIGNE | ... | foire aux livres et bourses plantes | ... | ... |
| MALLEMOISSON | ... | Marché de printemps | ... | ... |
| SISTERON | ... | Vide grenier du jumelage Sisteron/oliva | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Expo : Le mois de maïs, le mois de l'art | ... | 04 92 78 01 08 |
| ORAISON | Loly Circus | Stage Baby Cirque | ... | 04 92 75 36 86 |
| REILLANNE | ... | Randos « Les boucles reillannaises » | 8h | 04 92 76 45 37 |

Vendredi

10 Vendredi 10 Mai

| | | | | |
|------------|-----------------------|-----------------------------|----------------|----------------|
| MALIJAI | Divers lieux | Les journées de l'Armistice | ... | 04 92 34 19 71 |
| MANOSQUE | ... | Fête de la saint Pancrace | ... | 04 92 70 34 46 |
| MANOSQUE | Chapelle Toutes Aures | Montée aux flambeaux | 21h | 04 92 70 34 46 |
| MANOSQUE | Café Provisoire | Concert | 20h30 | 04 92 72 19 70 |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| ORAISON | Salle de l'Eden | Cinéma | 18h & 21h • 5€ | 04 92 78 60 80 |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concert Chozpareï | 21h30 | 06 85 35 68 42 |

PYLONES

INCIDENCE PARIS

Caroline Lisfranc

Kimmidoll

la mazzelle



Radio de douche



Housses de tablette

Trousses



Bonne Fête Maman

Arbre à bijoux



Arriêt sur Images

[arretsurimagesmanosque](https://www.facebook.com/arretsurimagesmanosque)

Place de l'Hôtel de Ville • Manosque // Tél. 04 92 72 59 24

Samedi

11 Samedi 11 Mai

| | | | | |
|--------------|-----------------------|---|--------------|----------------|
| MANOSQUE | ... | Fête de la saint Pancrace | ... | 04 92 70 34 46 |
| MANOSQUE | Tour de ville | Parade des chars | 21h30 | 04 92 70 34 46 |
| VINON/VERDON | Salle des fêtes | Atelier danses traditionnelles et bal | 14h et 20h30 | 04 92 71 09 04 |
| CASTELLANNE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 83 75 13 |
| SEYNE | ... | Fête de la morille et vide grenier | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Fête des activités nature | ... | 04 92 78 01 08 |
| LES MÉES | Salle multi-activités | Exposition fil et soie | ... | 04 92 34 08 06 |
| LES MÉES | Salle des fêtes | Comédie musicale «Chez nous dans le midi» | 21h | ... |
| CRUIS | ... | 12ème foulée Cruissienne | ... | 06 15 67 30 38 |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concerts : ROZE + Dirty Dash Brothers | 21h30 | 06 85 35 68 42 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Repas paëlla | 20h | 04 92 79 78 66 |

Dimanche

12 Dimanche 12 Mai

| | | | | |
|------------|-----------------------|--|-----------|----------------|
| GANAGOBIE | Abbaye | Concert de chants sacrés polyphoniques | 15h | 04 92 71 16 29 |
| PIERREVERT | Place de la Mairie | Vide grenier brocante | 8h-18h | 04 92 76 66 55 |
| MANOSQUE | ... | Fête de la saint Pancrace | ... | 04 92 70 34 46 |
| MANOSQUE | Tour de ville | Parade des chars | 15h30 | 04 92 70 34 46 |
| ANNOT | ... | Vide grenier | ... | ... |
| PUIMOISSON | ... | Brocante & Vide grenier | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Les dimanches musicaux | ... | 04 92 78 01 08 |
| VALENSOLE | ... | Brocante vide grenier | ... | 04 92 74 90 02 |
| ORAISON | Stade Gai Miniet | Hand Ball | 14h30 | 04 92 78 60 80 |
| ORAISON | Places de la ville | Vide grenier | journée | 04 92 78 60 80 |
| ORAISON | Cynodrome | Courses de Lévrier | 14h30 | 04 92 78 60 80 |
| ORAISON | Salle de l'Eden | Loto (sous réserve) | ... | 04 92 78 60 80 |
| BARLES | Salle des fêtes | Thé dansant avec Aix'Musette | 15h - 19h | ... |
| LES MÉES | Salle multi-activités | Exposition fil et soie | ... | 04 92 34 08 06 |

-50%

sur l'achat d'un 2ème article

Spécial Fête des Mères

du 4 au 25 mai

BOSS
HUGO BOSS

Papa Jeana
LONDON

Le temps des
Perises

Japan
RAGS

absorba

catimini

MEXX

spoom

NTS

EVOLUTION



MOUV SA W

L'événement mérite d'être souligné : après deux années de réflexion et d'analyse, votre magazine Mouv'in lance enfin sa WebTV. Tous les supports et médias y sont passés (magazine papier, site web, applications smartphones et tablettes), c'est logiquement au tour du support télévisuel de relayer les informations du magazine Mouv'in tout en respectant la même ligne éditoriale, qui fait aujourd'hui de votre magazine mensuel l'un de vos moyens d'information et de communication préférés.

Dynamisme

C'est le maître mot qui va régir et donner la bonne direction à ce nouveau support. Vous y trouverez ainsi une multitude de reportages tout en fraîcheur, au fil des mois, qui aborderont différents thèmes pour vous faire vivre ou revivre des événements locaux, la rencontre avec des personnalités, la découverte des activités de notre région, le tout dans la bonne humeur et la convivialité.

Une WebTV indépendante, ne recevant aucune subvention, et animée par la seule volonté de transmettre l'information et de la communiquer au plus grand nombre par les moyens qui se présentent à nous à ce jour. Mouv'in TV aborde des sujets qui intéressent et passionnent les habitants du bassin manosquin et au-delà. Des webspectateurs qui vivront cette expérience comme une motivation supplémentaire pour découvrir notre région et les acteurs qui la font vivre.

Une télé composée de professionnels de l'image et du son, vous ne serez pas déçus de la qualité des reportages proposés, nous cherchons à vous faire vivre, partager, vibrer, et pour vous faire ressentir cela, il était important que cette télé soit réalisée par des professionnels passionnés par leur métier et qui vont vous transmettre leur amour de l'image soignée.

Mouv'in, grâce à ses différents supports, vous suit partout et vous permet d'être tenus informés en temps réel de ce qui se passe dans votre territoire de vie.

Mouv'in TV, la télé qui vous ressemble !

UNE WEBTV, QU'EST-CE QUE C'EST ? COMMENT L'UTILISER ?

La WebTV Mouv'in fonctionne sur le même principe que des chaînes de type Youtube ou Dailymotion. La particularité réside dans le fait qu'en vous connectant sur www.mouvin.tv vous visualiserez des reportages de proximité, qui parlent de vous ou des personnes que vous connaissez certainement. Tous les mois, ce sont plus de 20 reportages qui seront mis en ligne, classés par catégories et thématiques. Les WebTV offrent une grande particularité, elles sont visibles par le monde entier, mais nous, ce qui nous intéresse, c'est que la communication se fasse essentiellement dans notre région et attire ainsi une population frontalière à venir à la rencontre du département. La WebTV trouve alors encore plus son sens pour les activités liées au tourisme, ce qui permettra de faire découvrir les richesses de nos différents villages.

Pour l'utiliser ?

Rien de plus simple, rendez-vous sur www.mouvin.tv, choisissez l'émission que vous souhaitez visualiser, regardez et re-regardez vos reportages à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, 7 jours/7. Que ce soit le matin en partant ou le soir en rentrant du boulot, ou dès que vous avez un instant, les reportages seront là pour vous.

Sur votre ordinateur, tablette, smartphone, via votre box ou sur votre écran de télé grâce à une connexion, vous visionnerez tout cela comme il vous plaira. Alors, rendez-vous à partir du 10 mai sur www.mouvin.tv.

NOUVEAUTÉ - À PARTIR DU 10 MAI 2013

MOUV'IN LANCE WEB TV

+ DE 20 REPORTAGES
PAR MOIS

Une visibilité sur 3 médias

En souscrivant un encart publicitaire dans le magazine Mouv'in, vous bénéficiez d'une visibilité sur le support papier, sur le web via le site www.mouv-in.com et sur la WebTV Mouv'in. Ce qui vous permet de paraître sur 3 médias complémentaires. Il en est de même lorsque vous bénéficiez d'un article sur votre événement, le magazine servira d'annonce pour communiquer au plus grand nombre et nous serons présents avec les caméras pour couvrir l'événement et le diffuser sur la WebTV, vous avez donc tout intérêt à paraître dans Mouv'in.

Devenez sponsor de Mouv'in TV

Pour plus de renseignements :
06 64 14 04 94 – contact@mouv-in.com



www.mouv-in.tv

Mardi

14 Mardi 14 Mai

| | | | | |
|--------------|----------------------|--|-------|----------------|
| VINON/VERDON | Moulin St André | Comédie : Je suis le père de tout le monde | 21h | 04 92 70 34 19 |
| SISTERON | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 61 31 61 |
| Oraison | Salle du Château | Audition de musique | 18h | 04 92 78 60 80 |
| VINON/VERDON | Collège Y. Montand | Expo Guerre d'Algérie | ... | 04 92 78 86 76 |
| MANOSQUE | Collectif Petite Enf | Vidéo débat : comment agir avec les écrans ? | 20h30 | ... |

Mercredi

15 Mercredi 15 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 |
| MANOSQUE | Cinéma le Lido | Ciné-gouter : le tableau | 14h30 | 04 92 72 19 70 |
| BARCELONNETTE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 81 46 95 |
| VINON/VERDON | Collège Y. Montand | Expo Guerre d'Algérie | ... | 04 92 78 86 76 |

Jeudi

16 Jeudi 16 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 |
| VILLENEUVE | ... | TOUS LES R : exposition d'objets | ... | 06 16 53 83 30 |
| GRÉOUX | ... | Parfums d'Italie | ... | 04 92 78 01 08 |
| Oraison | Château et Places | 5ème Forum des métiers de la défense | 9h - 18h | 04 92 78 60 80 |
| VINON/VERDON | Collège Y. Montand | Expo Guerre d'Algérie | ... | 04 92 78 86 76 |

Vendredi

17 Vendredi 17 Mai

| | | | | |
|--------------|--------------------|--|-------|----------------|
| VILLENEUVE | ... | TOUS LES R : exposition d'objets | ... | 06 16 53 83 30 |
| PEYRUIS | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 68 02 18 |
| GRÉOUX | ... | Parfums d'Italie | ... | 04 92 78 01 08 |
| VINON/VERDON | Collège Y. Montand | Expo Guerre d'Algérie | ... | 04 92 78 86 76 |
| FORCALQUIER | ... | Festival Monocyclistes Y'a du jeu dans ta roue | ... | ... |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concerts : Casa Grinta + La Caboche | 21h30 | 06 85 35 68 42 |

-20% sur les produits ANATOPIK pour la fête des mères du 20 au 25 mai 2013

VOLCANOTH

HABILLEZ-VOUS DIFFEREMMENT



La Fiancée du Mekong



51 RUE GRANDE 04100 MANOSQUE 04 92 71 15 80

Samedi

18 Samedi 18 Mai

| | | | | |
|--------------|---------------------|--|---------|----------------|
| VILLENEUVE | ... | Mieux vivre au village : Café littéraire | 18h | 06 70 16 98 87 |
| VILLENEUVE | ... | TOUS LES R : exposition d'objets | ... | 06 16 53 83 30 |
| STE TULLE | Théâtre | Luc Default | 21h | 04 92 78 21 13 |
| MANOSQUE | Église St Sauveur | Musique dans les Alpes de Haute Provence | 20h30 | ... |
| GRÉOUX | ... | Parfums d'Italie | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Brocante | ... | 04 92 78 01 08 |
| VALENSOLE | Salle polyvalente | Spectacle musical | 20h | 04 92 74 90 02 |
| PIERREVERT | ... | 24h VTT Luberon | ... | 06 16 06 18 23 |
| PIERREVERT | ... | Fête votive | ... | 04 92 72 86 87 |
| VOLX | Foyer Rural | Concert Troubadours de la Durance | 20h | 04 92 75 44 90 |
| ORAISON | Salle de l'Eden | Les années 50' avec Loly Doc Rebels | 20h | 04 92 79 24 30 |
| VINON/VERDON | Salle des fêtes | Journée + soirée country | ... | 06 73 61 88 67 |
| LES MÉES | Maison Associations | Table ouverte paroissiale | 12h | 04 92 64 24 90 |
| FORCALQUIER | ... | Festival Monocyclistes Y'a du jeu dans ta roue | ... | ... |
| MANOSQUE | Stade Ponsonne | Foot : Tournoi TARDI | journée | ... |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concerts : Queyras Brothers and sisters | 21h30 | 06 85 35 68 42 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Concert : Stud Muffin | 21h | 04 92 79 78 66 |
| MANOSQUE | Café de la Poste | Vernissage Geneviève Peverelly | ... | 04 92 72 69 02 |

Dimanche

19 Dimanche 19 Mai

| | | | | |
|--------------|------------------|--|---------|----------------|
| VILLENEUVE | ... | TOUS LES R : exposition d'objets | ... | 06 16 53 83 30 |
| FONTIENNE | ... | Vide grenier | ... | ... |
| LES MEES | ... | Brocante vide grenier de pentecote | ... | ... |
| PEYRUIS | ... | Brocante vide greniers sapeur pompiers | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Parfums d'Italie | ... | 04 92 78 01 08 |
| GRÉOUX | ... | Les boucles du Verdon | ... | 04 92 78 01 08 |
| PIERREVERT | ... | 24h VTT Luberon | ... | 06 16 06 18 23 |
| PIERREVERT | ... | Fête votive | ... | 04 92 72 86 87 |
| VOLX | ... | Rando Familles : Les Calanques d'En Vau | 8h | 04 92 70 91 28 |
| ORAISON | Stade Gai Miniet | Match Rugby | ... | 04 92 78 60 80 |
| VINON/VERDON | Salle des fêtes | Vide grenier FCPE | journée | 04 92 74 04 39 |
| FORCALQUIER | ... | Festival Monocyclistes Y'a du jeu dans ta roue | ... | ... |
| MANOSQUE | Stade Ponsonne | Foot : Tournoi TARDI | journée | ... |
| BEAUMONT | villages | 9ème festival Sons du Lub' | journée | ... |



Immortal Kares
kill 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.immortalkares.com



AGENDA

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

facebook

THIERRY VALANCE

Lundi

20 Lundi 20 Mai

| | | | | |
|----------------|---------------------|--|-----|----------------|
| CHATEAU-ARN | ... | Grande brocante annuelle et vide greniers | ... | ... |
| LES POURCELLES | ... | Vide maison dans les rues de la ville | ... | ... |
| PEIPIN | ... | Vide grenier de petite boule | ... | ... |
| VOLONNE | ... | Vide grenier de la boule volonnaise | ... | ... |
| GRÉOUX | ... | Parfums d'Italie | ... | 04 92 78 01 08 |
| PIERREVERT | ... | Fête votive | ... | 04 92 72 86 87 |
| PIERREVERT | Chapelle St Patrice | Pique-Nique | ... | 04 92 72 86 87 |
| FORCALQUIER | ... | Festival Monocyclistes Y'a du jeu dans ta roue | ... | ... |

Mardi

21 Mardi 21 Mai

| | | | | |
|----------|----------------------|--------------------------------------|------------------|----------------|
| MANOSQUE | Théâtre Jean le Bleu | Spectacle dès 12 mois : Qui dit Gris | 9h15, 10h30, 15h | 04 92 72 19 70 |
| L'ESCALE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 64 41 93 |

Mercredi

22 Mercredi 22 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 |
| GRÉOUX | ... | Foire artisans sans vitrine | 19h - 20h30 | 06 23 49 19 35 |



Boutique Décllic

Aurore & Annick

prêt-à-porter Homme & Femme
Mercerie / Laine / Lingerie / Layette
Souvenirs / Cadeaux

Griffon, Guy Dubuis, Joseph Ribkoff, Jean Gabriel, Monte Carlos, Henry Due, Redford, René Derhy, Karting

l'élégance
du 36 au 54

8 bd Frédéric Mistral - 04210 Valensole

tél./fax : 04 92 74 84 31 - ouvert 6j/7 et le dimanche 9h30-12h à partir du 19mai

Pour tout
achat un
CADEAU
OFFERT
pour la fête
des mères

Jeudi

23 Jeudi 23 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 |
| REILLANNE | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 75 61 62 |

Vendredi

24 Vendredi 24 Mai

| | | | | |
|------------|-------------------|--|----------------|----------------|
| VOLX | École élémentaire | Concert chanson française Martine Scozzesi | 20h30 | 06 85 14 78 92 |
| DIGNE | Les Gavots | Collecte de sang | ... | 04 92 40 61 82 |
| VALENSOLE | Salle Tardieu | Soirée poétique et musical | 20h30 | 04 92 74 90 02 |
| PIERREVERT | Salle du conseil | Accueil des jeunes citoyens | 18h30 | 04 92 72 86 87 |
| VOLX | Foyer Rural | Art de Mai | ... | 04 92 70 91 28 |
| Oraison | Salle de l'Eden | Cinéma | 18h & 21h • 5€ | 04 92 78 60 80 |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concerts : White Foxes + Dirty Honkers | 21h30 | 06 85 35 68 42 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Apéro Concert : Les Bitazel's | 19h | 04 92 79 78 66 |

Samedi

25 Samedi 25 Mai

| | | | | |
|------------|------------------|--|----------|----------------|
| Oraison | Salle de l'Eden | Concerts Blues | 20h | 06 88 08 40 42 |
| STE TULLE | Parc Municipal | Vide grenier brocante | 7h - 18h | 06 87 85 17 90 |
| GRÉOUX | ... | Les samedis de Pauline | ... | 04 92 78 01 08 |
| VOLX | Foyer Rural | Art de Mai | ... | 04 92 70 91 28 |
| STE TULLE | ... | Sardinades | 19h30 | 06 16 57 48 14 |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Soirée slam : James Fontaine/Scribzone + KSR | 21h30 | 06 85 35 68 42 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Concours de Baby Foot en équipe | 19h | 04 92 79 78 66 |
| MANOSQUE | Café de la Poste | Concert Pop Rock : Tertio | 21h | 04 92 72 69 02 |

100% Montres

HOMME.FEMME.ENFANT

Thierry Mugler • Little Marcel • Roxy • Clyda • Fossil
 Nina Ricci • Morgan • Pulsar • Pierre Lannier • Hugo Boss
 Ted Lapidus • DKNY • Certus • Police • Cerruti 1881
 G-Shock • Quicksilver • Casio • Adidas • Oxbow
 Diesel • Christian Lacroix • Freelook • Ice Watch Skagen
 • Michel Herbelin • Ingersoll • Swiss Military

CHANGEMENT DE
VOS BRACELETS

CONTROLE DE
L'ÉTANCHÉITÉ

REPLACEMENT
DE VOS PILES

IDÉES CADEAUX FÊTES DES MÈRES

14h30-18h30 le lundi & du mardi au samedi 9h30-12h30 & 14h30-19h

49 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 34 21

AGENDA

par internet :

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

Dimanche

26 Dimanche 26 Mai

| | | | | |
|-------------|------------------|---------------------------------------|----------|----------------|
| CERESTE | Boulevard | Vide grenier brocante collection | 7h - 18h | 04 92 76 66 55 |
| FORCALQUIER | ... | Marché du livre ancien et collections | 7h - 18h | 04 92 76 66 55 |
| GRÉOUX | ... | Les dimanches musicaux | ... | 04 92 78 01 08 |
| VALENSOLE | ... | Fête champêtre de la Trinité | ... | 04 92 74 90 02 |
| PIERREVERT | Parking Ferrages | Marché des créateurs | journée | 04 92 72 86 87 |
| VOLX | Foyer Rural | Art de Mai | ... | 04 92 70 91 28 |
| ORAISON | Stade Gai Miniet | Hand Ball | 14h30 | 04 92 78 60 80 |
| FORCALQUIER | ... | Course pédestre : Boucle des 4 reines | ... | ... |

Mardi

28 Mardi 28 Mai

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------|
| ORAISON | Salle de l'Eden | Collecte de sang | 15h - 19h30 | 04 92 78 65 80 |
|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------|

Mercredi

29 Mercredi 29 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 |
| MALIJAI | Salle des fêtes | Collecte de sang | 7h30 - 13h | 06 42 24 13 98 |
| PIERREVERT | Salle polyvalente | Collecte de sang | 15h - 19h30 | 09 71 53 43 02 |

Jeudi

30 Jeudi 30 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 |
| AIGLUN | ... | Collecte de sang | ... | 04 92 34 60 74 |
| ORAISON | Parking Payan | Audition de musique | 18h | 04 92 78 60 80 |
| MANOSQUE | divers lieux | 7ème rencontres de théâtre amateur | ... | 06 77 84 96 49 |

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 Macdan) 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://clierdv.com/autosur-1137>

Vendredi

31 Vendredi 31 Mai

| | | | | |
|------------|--------------|------------------------------------|-------|----------------|
| VILLENEUVE | ... | Fête des voisins | ... | 04 92 78 42 31 |
| MANOSQUE | divers lieux | 7ème rencontres de théâtre amateur | ... | 06 77 84 96 49 |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Concerts : The Belfour + Subsonic | 21h30 | 06 85 35 68 42 |

Samedi

1 Samedi 1er Juin

| | | | | |
|-------------|----------------|--|-------|----------------|
| CHATEAU-ARN | ... | 1ere grande brocante annuelle vide grenier | ... | ... |
| MANOSQUE | divers lieux | 7ème rencontres de théâtre amateur | ... | 06 77 84 96 49 |
| ANNOT | ... | Fête de l'escalade au pays des grès | ... | ... |
| VILLENEUVE | Kfé Quoi ! | Soirée Handicap'en scène avec 4 groupes | 21h30 | 06 85 35 68 42 |
| CORBIÈRES | Bar Carpe Diem | Concert : Quai des orfèvres | 21h | 04 92 79 78 66 |

Dimanche

2 Dimanche 2 Juin

| | | | | |
|----------------|------------------|-------------------------------------|----------|----------------|
| ST MAIME | Parc de la Gare | Vide grenier | 6h - 18h | 06 59 17 88 43 |
| DIGNE | ... | Vide grenier | ... | ... |
| MALLEMOISSON | ... | Vide dressing et vide poussette | ... | ... |
| MANE | ... | Vide greniers comité des fêtes | ... | ... |
| MANOSQUE | Parc de Drouille | Vide grenier | ... | ... |
| MANOSQUE | divers lieux | 7ème rencontres de théâtre amateur | ... | 06 77 84 96 49 |
| ST ANDRÉ ALPES | Lac de castillon | Rando VTT tour du lac de Castillon | ... | 04 92 83 68 99 |
| ANNOT | ... | Fête de l'escalade au pays des grès | ... | ... |

Mardi

4 Mardi 4 Juin

| | | | | |
|----------|-------------------|------------------|-------|----------------|
| MANOSQUE | Restaurant Flunch | Concert : TERTIO | 19h30 | 04 92 87 06 36 |
|----------|-------------------|------------------|-------|----------------|

04 92 77 42 60

Restaurant
Du lundi au vendredi
ouvert tous les vendredis soirs*



La «Trouvaille» du jour
+ 1 Café

11€

Ouvert tous les vendredis soirs

Nouvelle carte d'été
Accueil en terrasse début mai

suivez l'actu des soirées sur



Possibilité d'élaborer des menus
pour anniversaires, comité d'entreprise,
repas de fin d'année, soirée entre amis
dans un cadre original !



GPS :
43,8239 N
5,80048 E



Z.I. St-Joseph - Rue Blaise Pascal
04100 MANOSQUE

Du lundi au vendredi midi*

* LE SOIR SUR RÉSERVATION POUR LES GROUPES. RENSEIGNEZ-VOUS !!
*réservations conseillées



Resto Lui

Y'A DU JEU DANS TA ROUE FORCALQUIER

Texte & Photo : Association Roue Libre

EN SCÈNE



La célèbre rencontre de monocyclistes fête en ce mois de mai son 8^{ème} anniversaire. Des festivités organisées les 17, 18, 19 et 20 mai prochains à Forcalquier.



Y'a du jeu dans ta roue est un rassemblement de passionnés du monocycle, venus de tout l'Hexagone (et même d'ailleurs aussi...) pour s'éclater le temps d'un week-end gonflé d'activités en tout genre... et le tout sur une seule roue.

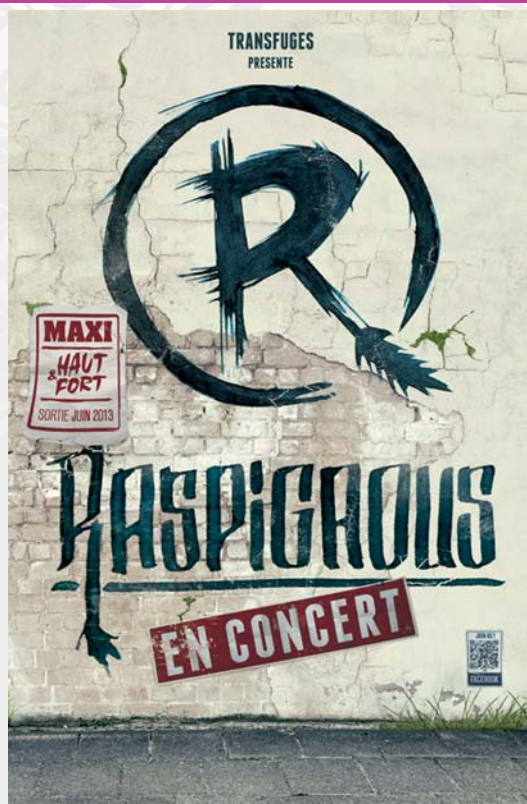
Au programme cette année, des jeux à monocycle comme dans une fête foraine... du sport : monocycle tout-terrain, mono-basket, et mono-hockey !... Le bal des monocycles avec Patates sound System, du spectacle, et Raspigaous en concert pour clôturer cette 8^e édition.

Organisé par l'association Roue Libre, Y'a du jeu dans ta roue s'est cramponné à la ville de Forcalquier qui n'a cessé depuis ces 8 dernières années de renforcer les manivelles de cet événement, devenu une rencontre de monocyclistes incontournable en France et un grand moment de fête et de convivialité dans notre beau paysage. Une démonstration permanente de prouesses techniques dans un univers complètement ludique.

SAMEDI 18 MAI 2013 : AU COSEC

Dans une ambiance de fête foraine, jeux et sports collectifs à monocycle, à partir de 10h. Parade en Vieille Ville à 18h. Bal des Monocycles, Place du Bourguet (21H), gratuit. Avec PATATES SOUND SYSTEM (folk)

À « Y'a du jeu dans ta roue », on danse aussi à monocycle. Venez partager le dance floor d'une centaine de monocyclistes dans une ambiance où semelles et pneus usent ensemble le bitume de la place du Bourguet !



DIMANCHE 19 MAI 2013

De la route !

Dès 10 h au départ du Cosec, une dizaine de monocyclistes s'attaquent à l'ascension de la Montagne de Lure... par la route.

Du monocycle tout terrain !

Dès 15 h et depuis le sommet de la Montagne de Lure, une centaine d'acrobates sportifs se retrouvent pour dévaler la pente par les sentiers VTT jusqu'à St-Étienne-les-Orgues.

Arrivée à partir de 16h15.

UNE GRANDE FÊTE

RASPIGAOUS en concert
Cabaret Monocycle (1^{re} partie)
Ouverture des portes à 20h00
Buvette et restauration sur place
Espace Culturel Bonne Fontaine 20h00
Tarif : 16 € en prévente et 20 € sur place, gratuit – de 10 ans.

POINTS DE VENTE

- Office du tourisme de Forcalquier
- Billetterie en ligne sur <http://rouelibre.info>

RENSEIGNEMENTS

association.rouelibre@gmail.com

9ème SONS DU LUB'

BEAUMONT DE PERTUIS

Texte & Photos : Arc En Sol

ASSOCIATION



Concerts, spectacles de rues, DJ's, jeux musicaux, expositions et bourse aux instruments vous attendent dans une ambiance des plus festives, la même qui a fait la renommée de ce rendez-vous musical annuel !



Les Sons du Lub' sont le fruit d'un pari ambitieux entre les organisateurs du festival, membres de l'association Arc en Sol, et les 130 bénévoles de Beaumont-de-Pertuis et des villages alentours investis dans le projet : accueillir plus de 5000 visiteurs par an dans ses ruelles et leur faire partager les univers variés et insolites de la musique, le temps d'une journée.

RAOUL PETITE EN PARRAINS

« Le festival est cette année parrainé par le groupe indémodable et toujours aussi bouillant des Raoul Petite. Cette initiative est née d'une vision partagée de la culture musicale dans ce qu'elle a de plus universelle. Car les Sons de Lub', c'est avant tout un festival gratuit et accessible à un public large et non élitiste. Un mini-concert acoustique sera proposé par les Raoul Petite. »

TOUS LES STYLES REPRÉSENTÉS

Le festival accueillera une vingtaine de concerts sur 4 scènes en plein air et dans les ruelles du village (sous chapiteau en cas de pluie). Des artistes reconnus sur la scène nationale partageront l'affiche avec de jeunes groupes émergents.

Free Beans, Gamac, Junky Monkeys, Lina and Nell Sin, Ottilie (B), Raoule Petite, Scarecrow, Solsista, Temenik Electric, Thomas Shoemaker Jr, Trio Mojo, Underplane, Vlad. Des spectacles de rue avec Cie Capillotractée, les Frères Parish. Des spectacles pour enfants avec B.A.B Famille Maestro. De l'opéra décalé (Carmen par l'OPI), du chant lyrique et du gospel/jazzy dans l'église du village (Sandrine Devester, Bruno et Vincent Caemard, Kalliance Sisters.

UNE PÉTANK ELEKTRO

La scène électro mettra les DJ's à l'honneur le temps d'une PétanK EleKtro complètement loufoque ! Venez découvrir la PétanK à la manière des Sons du Lub' et préparez-vous à essayer des boules carrées, en plastique ou en bois, sur des terrains en forme de cœur ou ondulés sur les mix de DJ Spike, d'Alex, de Nikko et de David.

UNE NOUVELLE SCÈNE OUVERTE

Elle sera dédiée à un panel d'artistes amateurs et professionnels qui souhaitent participer aux Sons du Lub' dans l'esprit d'un big bœuf spontané et improvisé !

LES PARTENAIRES

« Cette année sera tout particulièrement marquée par de nombreux liens créés avec d'autres structures qui, comme nous, aiment et défendent la musique et ses artistes : Seconde Nature (Aix), la MJC de Manosque/Le Café Provisoire, la Gare de Coustellet et l'Atelier pour Tous (La Tour d'Aigues). Sans oublier la bourse aux instruments de Beaumont avec une cinquantaine d'exposants, particuliers et professionnels/artisans, installés dans les ruelles pavées du village. »

RENDEZ-VOUS

Dimanche 19 mai

Village de Beaumont-de-Pertuis (84)

www.arcensolasso.fr

Facebook : lessonsdulub

HYPER U
MANOSQUE

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



U location
Véhicule de tourisme 5 places*
29€ la journée
tout compris**
RENDEZ-VOUS SUR :
location-u.com





LE RETOUR DU TOURNOI TARDI

Texte : Nicolas Le Plénier • Photo : EPM FOOTBALL

Malgré l'arrêt depuis 2 ans du tournoi, une volonté commune animait les bénévoles du club de l'EPM Football pour relancer ce moment festif qui avait acquis une excellente renommée.

C'était LE week-end sportif et festif du mois de mai, des centaines de jeunes footballeurs foulait la pelouse du stade Adrien Gilly pour s'adonner à leur passion commune, au travers d'un tournoi qui avait pris une ampleur importante dans le monde du football amateur et qui regroupait de grands clubs français mais aussi internationaux.

À L'INITIATIVE DE 3 BÉNÉVOLES

Les bénévoles du club souhaitaient retrouver cette ambiance et redonner à ce tournoi toute la considération qu'il avait acquise durant des années. Parmi eux, Camille, Yann et Luc ont fait le nécessaire pour que le tournoi Tardi re-voie le jour les 18 et 19 mai prochains. *« Après avoir arrêté durant 2 ans, ce n'était pas si simple de le relancer, certaines équipes fidèles ont choisi d'autres tournois, mais il fallait le faire, une bonne fois pour toutes et ainsi miser sur l'année prochaine pour reconquérir ces grands clubs à venir de nouveau participer au tournoi Tardi. Le déclencheur a été le projet scolaire de Camille qui portera donc sur ce tournoi »*, nous expliquent Yann et Luc. Ce seront quand même plus de 400 enfants qui seront présents sur les deux jours, donc il va y en avoir de l'ambiance à la Ponsonne.

UNE GROSSE AMBIANCE

Les idées réunies de 3 personnes promettent une bonne ambiance pour ce week-end festif. Le club pourra compter sur la présence des équipes d'Antibes, Toulon, Burel, Gardanne, SMUC Marseille, Endoume, Velaux... et bien d'autres. *« Ce sera l'occasion de revenir sur ce qui a motivé le club pour créer ce tournoi et de rendre hommage à notre éternel ami Philippe Tardi. Nous profiterons de ce week-end pour célébrer la fête du club qui, elle non plus, n'avait plus lieu depuis 2 ans. »*

Pour animer le tournoi, Camille, Yann et Luc ont décidé de faire venir deux écoles de danse, le Centre Chorégraphique de Haute-Provence et ENERGYSM, qui participeront certainement à la bonne humeur de ce moment.

La firme de boisson énergisante RED BULL sera présente et inondera le stade de cadeaux, la tombola, quant à elle, vous permettra de gagner de nombreux lots, notamment des maillots de joueurs professionnels.

Les récompenses seront remises par le tout récent champion IBO des poids mouches, le manosquin Karim Guerfi !

À VOS AGENDAS !

Rendez-vous les 18 et 19 mai au stade Adrien Gilly à la Ponsonne à Manosque, pour participer vous aussi à ce pur moment de fête et de partage de la passion sportive. Buvette et possibilité de restauration sur place.



18 & 19 Mai 2013

Stade Adrien GILLY - MANOSQUE

11^e ÉDITION

TOURNOI

Philippe TARDI

CATÉGORIES :

- **U11 (POUSSINS) - 18 Mai 2013.**
- **U13 (BENJAMINS) - 19 Mai 2013.**



STOP AUX RÉGIMES

Texte : FLORIANE CHASTIN • DIÉTÉTICIENNE • 06 69 36 00 95

BIEN-ÊTRE FEMME



On sait actuellement qu'à long terme les régimes alimentaires restrictifs ne sont pas efficaces. Et cela, par l'effet yoyo que l'on observe bien souvent chez les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité. Il est donc primordial d'aborder l'alimentation sous un nouveau jour, afin d'obtenir une perte de poids durable.

L'EFFET YOYO

Combien d'entre vous voient l'été arriver à grands pas et se disent : « *Vite, il est temps que je fasse quelques chose, si je veux à nouveau rentrer dans ma garde-robe estivale !* » ?

S'ensuit alors LE régime draconien, où vous vous demandez quand le régime sera fini pour remanger des pâtisseries, du chocolat... Vous faire plaisir, tout simplement ! LE fameux régime qui pour certains, est le même d'une année sur l'autre, car il fonctionne plus ou moins bien ! Bien que... vous ayez remarqué que plus vous le faites, moins les résultats sont spectaculaires. D'autres tentent les nouveautés que l'on dénicher dans les magazines féminins, chaque année, à la même période, histoire de ne pas se lasser.

Or, si ce fameux régime était si efficace, vous n'auriez pas besoin aujourd'hui de reperdre des kilos, non ? Qu'est-ce qui peut bien faire que vous repreniez les kilos perdus ? Tout simplement vos habitudes alimentaires ! Elles sont personnelles, varient en fonction de votre éducation nutritionnelle transmise par vos parents, de votre rythme de vie, de votre environnement et aussi et surtout de vos émotions ! Il est impératif de corriger vos erreurs alimentaires pour que les résultats perdurent.

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Pour maigrir et stabiliser votre poids, il est important que votre corps se sente au mieux de sa forme. Le sommeil va être le premier élément à travailler, car si votre rythme du sommeil n'est pas régulier, votre horloge interne ne le sera pas. Les sensations de faim et de satiété seront alors décalées par rapport à vos horaires de repas, et seront donc dérégées. Il est possible que vous mangiez alors de plus grosses quantités que ce dont vous avez réellement besoin, ou alors de plus petites quantités au moment du repas, ce qui favorisera le grignotage en journée.

Se lever et se coucher à heures fixes, prendre ses repas à heures régulières, voilà déjà les premiers gestes à avoir ! À compléter par la règle d'or : prendre le temps de manger (30 minutes minimum) et de bien mastiquer. Le fait de poser votre fourchette entre deux bouchées pourra vous y aider !

Deuxième étape, si vous sentez que votre alimentation est rythmée par vos émotions, il vous faudra apprendre à les gérer et les maîtriser pour éviter qu'elles ne prennent le dessus (plus simple à dire qu'à faire). N'hésitez pas à noter sur une feuille les motivations qui vous poussent à perdre du poids (vieillir en bonne santé, retarder l'apparition d'un diabète, se sentir bien dans

RESTRICTIFS

son corps, reporter certains vêtements...). Ces motivations seront utiles lorsque votre moral sera en baisse ! L'écoute de votre corps vous permettra de mieux sentir les sensations de faim et de satiété.

Dernière étape avant de commencer, ne pas voir ce « régime » alimentaire comme une contrainte mais comme une volonté de bien-être, pour prendre enfin soin de vous.

DANS L'ASSIETTE, ÇA DONNE QUOI ?

Pas de restrictions, ni d'interdits, on joue sur la fréquence de consommation des aliments dits « plaisir ».

Le petit déjeuner peut être composé d'un fruit (frais, sous forme de compote sans sucre ajouté ou sous forme de jus de fruit), d'un produit céréalier (pain, céréales complètes type muesli...) et/ou d'un produit laitier (lait, laitage, voire pourquoi pas fromage). L'apport hydrique reste le premier geste au réveil. Le thé vert peut être un bon allié anti-oxydant, comme tous les thés, mais en plus, il va réguler la digestion et favoriser l'élimination et le drainage. Éviter l'ajout de sucre dans vos boissons, qui représente des calories vides.

Dans la matinée, si votre petit déjeuner est éloigné du déjeuner, n'hésitez pas à prévoir une collation, à heure fixe, composée d'un fruit ou d'un laitage, pour éviter d'arriver au moment du repas et de vous jeter sur l'assiette ! Voire de craquer pour des sucreries avant le repas.

Le déjeuner peut être composé de féculents ou de légumes secs pour l'apport de glucides complexes ainsi que de légumes pour leur richesse en eau et en fibres. On y associe un apport de protéines de bonne valeur biologique par de la viande (plutôt blanche : volaille, porc, veau...), des œufs ou du poisson. Le repas se terminera par un produit laitier pour l'apport de calcium et pourquoi pas un fruit frais ou sous forme de compote sans sucre ajouté.

Dans l'après-midi, une collation peut être envisageable, et devra être adaptée en fonction des repas précédents. On optera plutôt pour un fruit et/ou un laitage, comme la collation du matin.

La composition du dîner sera identique à celle du midi. Les quantités d'aliments protidiés tels que la viande, le poisson ou les œufs pourront être diminuées.

Concernant les matières grasses, privilégiez et variez les huiles végétales (olive, tournesol, colza, noix) et quantifiez l'ajout de graisses à l'aide d'une cuillère à soupe (on conseille environ 4 cuillères à soupe d'huile pour les femmes et environ 6 pour les hommes).

EXEMPLE DE RÉPARTITION JOURNALIÈRE : PETIT DÉJEUNER

Pain aux céréales (50 g) - Beurre (10 g) – 1 jus de fruit frais (l'équivalence d'une orange pressée) – 2 cuillères à café de miel

DÉJEUNER

Salade de pousse d'épinard (1 cuillère à soupe d'huile de noix + 1 cuillère à soupe de vinaigre)

Papillote de saumon

Mélange de 3 riz (150 g) et trio de poivrons (rouges, jaunes et verts)

1 morceau de fromage accompagné de pain complet (50 g)

1 fruit frais : 2 kiwis

COLLATION

2 petits suisses nature et 1 cuillère à café de sucre roux ou cassonade.

DÎNER

Concombre sauce fromage blanc et ciboulette

1 œuf cocotte

Fricassée de pommes de terre (4 pommes de terre de la taille d'un œuf) et champignons

1 fromage blanc aromatisé à l'aide d'une gousse de vanille (à couper en deux et à gratter l'intérieur avec un couteau).

1 compote pomme-pêche sans sucre ajouté

EN PRATIQUE

Évitez la consommation d'alcool et de tabac. Privilégiez les plats cuisinés maison. Il vaut mieux faire simple et efficace, plutôt que de manger trop de plats tout prêts qui contiennent des graisses et sucres cachés. Il vaut mieux éviter les produits industriels raffinés, les viennoiseries, pâtisseries, sodas, fritures et sauces. Ces aliments « plaisir » pourront être consommés de façon exceptionnelle (1 fois par semaine) pour ne pas se sentir frustré. Pour connaître votre ration alimentaire exacte et les quantités qui vous sont adaptées, n'hésitez pas à consulter un(e) diététicien(ne) qui vous orientera. L'apport énergétique journalier est établi en fonction de votre poids, de votre taille, de votre âge et de votre activité physique.

FLORIANE CHASTIN DIÉTÉTICIENNE

intervenant à domicile

Diététicienne du Centre Pilates de Manosque

Consultante pour les magazines MOUV'IN,

LONGO VIDO et LES P'TITS LOU

Adhérente réseau DIABAIX

Membre de l'Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes (AFDN)

CONTACT : 06 69 36 00 95

chastinloriane@hotmail.fr

MARJORIE NICOLAS

Texte & Photo : Marjorie Nicolas



Nous accordons beaucoup d'importance au sport mais aussi à ses pratiquants locaux. Ce mois-ci plus particulièrement à des femmes, des mamans, qui pratiquent régulièrement un sport et participent aux événements sportifs locaux.

M'I : PRÉSENTEZ-VOUS À NOS LECTEURS

MN : Marjorie NICOLAS, 35 ans, pharmacien.

M'I : QUELLES SONT VOS DISCIPLINES SPORTIVES, CELLE QUE VOUS PRATIQUEZ LE PLUS ?

MN : Ski alpin pour le plaisir, boxe anglaise quand j'en ai le temps et le besoin (c'est mon défouloir !), mais c'est la course à pied que je pratique vraiment à fond...

M'I : Y A-T-IL UN PASSÉ DE SPORTIVE, SI OUI À QUEL NIVEAU, SI NON, QUAND AVEZ-VOUS DÉBUTÉ CETTE DISCIPLINE ?

MN : Je suis entrée en sport/études section ski alpin à l'âge de 12 ans au collège de Barcelonnette et ai fait 3 ans au niveau national dans cette discipline. J'ai dû stopper ma carrière à cause de problèmes de santé, pour réintégrer une filière «classique». J'ai donc un passé «pluridisciplinaire» de sportive, mais j'ai commencé la course à pied il y a tout juste 1 an.

M'I : QU'EST-CE QUI VOUS ATTIRE DANS CE SPORT ?

MN : Ce sport est facile à pratiquer, n'importe qui peut courir n'importe où du moment qu'il le souhaite et qu'il a une bonne paire de baskets ! De plus, c'est un sport vraiment complet, qui apporte un grand bénéfice cardio-vasculaire, pulmonaire et surtout, pour ma part, un bien-être total !

M'I : QUELS SONT LES AVANTAGES OU INCONVÉNIENTS POUR UNE FEMME DANS LA PRATIQUE DE CE SPORT ?

MN : Les avantages indéniables pour nous sont la ligne et la jolie musculature qu'apporte ce sport ! Outre le fait qu'il évite de prendre du poids, si nous voulons être performantes, il implique également une hygiène de vie, bénéfique même au quotidien... Par contre, il est parfois difficile de concilier sport en compétition, travail et enfants... particulièrement pour une femme qui a souvent pas mal de tâches ménagères à accomplir tout au long de la journée et surtout le soir en rentrant !

M'I : LE MEILLEUR SOUVENIR D'UNE COURSE OU D'UNE COMPÉTITION ?

MN : Mon meilleur souvenir est très récent ! Jusqu'à présent, je ne faisais que du demi-fond et de l'endurance ; j'ai décidé de me mettre au trail (course à pied nature en colline ou montagne) juste après le semi-marathon de Marseille fin mars et j'ai participé à ma première «course nature» à Villeneuve le 7 avril (trail de Vilonovo). Non seulement je me suis régalée, mais en plus je suis montée sur la première marche du podium dans ma catégorie !

M'I : QUEL ÂGE ONT VOS ENFANTS ?

MN : Mes deux filles ont 4 ans 1/2 et 20 mois...

M'I : COMMENT LE RAPPORT AVEC VOS ENFANTS SE FAIT-IL PAR RAPPORT À CETTE PRATIQUE ET AUX CONTRAINTES QUE CELA IMPOSE ?

MN : C'est surtout par rapport à ma plus grande que les questions se posent, ma petite ne réalisant pas vraiment ce que je fais lorsque je quitte la maison sous la pluie ou le matin aux aurores pour aller courir ! Les débuts ont été un peu difficiles, vers 4/5 ans les enfants ne comprennent pas bien que leurs parents ont besoin de s'échapper un peu et de prendre du temps pour eux...

M'I : J'IMAGINE QUE CE SONT VOS PREMIERS SUPPORTEURS ?

MN : Bien sûr ! Pour elles, je suis la meilleure et je devrais toujours revenir avec une coupe ou une médaille !

M'I : Y A-T-IL UNE ANECDOTE À NOUS RACONTER D'UNE PHRASE D'UN DE VOS ENFANTS CONCERNANT LE SPORT ?

MN : Peu de temps après les fortes pluies qu'on a eu à supporter, ma fille me voit rentrer d'une sortie nature couverte de boue, des chaussures jusqu'au haut des cuisses... elle ouvre de grands yeux et me «gronde», l'index en l'air en me disant : *«Maman, tu m'interdis de sauter dans les flaques quand je n'ai pas mes bottes de pluie ! Pourquoi tu t'en vas sauter dans les flaques de boue, toi, alors ???»!*

M'I : EST-CE QUE CELA LEUR DONNE ENVIE DE FAIRE COMME MAMAN PLUS TARD ?

MN : Oui, comme Maman plus tard, mais à l'unique condition de ramener de chaque course la médaille d'or !

M'I : QUELS SONT VOS PROCHAINS OBJECTIFS OU COURSES ?

MN : Après ce début grisant en trail, j'ai très envie de continuer dans cet esprit nature et écolo que j'ai découvert, loin du bitume et des courses à gros budget... D'autant que notre région regorge de coins magnifiques qu'on peut largement découvrir en courant ! Mes objectifs pour cet été sont donc le trail de St-Geniez en juin, le VTT-trail des étoiles à St-Michel-l'Observatoire en juillet.

LES CONSEILS DE VOTRE PARTENAIRE RUNNING



LES NOUVEAUTÉS TEXTILE POUR LA PRATIQUE DE LA COURSE À PIED

1 Collant court Salomon thickbox

2 Le TR 1/2 SS Teee de Adidas est ultra-résistant: le top pour vos entraînements et vos compétitions

3 La jupe Adidas Trail Run Split est une jupe avec cuissard intégré, légère et qui évacue très bien la transpiration. Idéale pour le Trail Running.

4 Trifonction-skis-lady-tri-400

5 Le T-SHIRT EXO SLAB TANK M est un débardeur qui se porte près du corps. Il renforce le maintien au niveau de la poitrine et des muscles supérieurs. Il améliore la posture et favorise l'oxygénation pendant la course.

6 Retrouvez dans les Adidas Energy Boost plus de 2 ans de recherche et développement pour aboutir à cette nouvelle matière qui révolutionne le running... Laissez-vous tenter par cette nouveauté internationale ! La course ne ressemblera plus à ce que vous connaissez !

7 Chaussettes compressport_13_trail_wp



ATTENTION, LA CHALEUR ARRIVE

Avec l'arrivée des beaux jours et surtout de la chaleur, quelques précautions sont à prendre si on ne veut pas avoir de mauvaises surprises.

Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort, ne pas hésiter sur des efforts plus longs ou en période plus chaude à prendre de l'eau ; si besoin, utiliser une boisson pour l'effort, type hydrixir, bio drink, hydrenergy4..., qui vous apportera sucre, calcium, magnésium et autres sels minéraux.

De nombreuses solutions existent pour vous éviter de prendre une bouteille à la main, ceinture d'hydratation avec flasques ou gourde en fonction de vos besoins, et pour vos sorties plus longues ou vos trails un sac à dos avec poche à eau. Pour une meilleure récupération, utilisez une boisson d'après efforts, qui vous apportera sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, nécessaires à une bonne récupération.

ENDURANCE SHOP OFFRE À TOUTES LES MAMANS L'INSCRIPTION À LA COURSE DE FORCALQUIER "BOUCLE DES 4 REINES" LE DIMANCHE 26 MAI



POUR L'ACHAT D'UNE PAIRE DE CHAUSSURE OU D'UN ENSEMBLE TEXTILE ACHETÉS, VOTRE MAGASIN VOUS OFFRE L'INSCRIPTION OU VOUS LA REMBOURSE

Offre non cumulable avec d'autres offres valable du 4/05 au 25/05/13



Magasin ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

9173, rue Berthelot - ZI Saint-Joseph - 04100 Manosque - ☎ 04 92 77 23 98

Face Top Animal

SOPHIE DUPARCHY

Texte & Photo : Sophie Duparchy



Nous accordons beaucoup d'importance au sport mais aussi à ses pratiquants locaux. Ce mois-ci plus particulièrement à des femmes, des mamans, qui pratiquent régulièrement un sport et participent aux événements sportifs locaux.

M'I : PRÉSENTEZ-VOUS À NOS LECTEURS

SD : Sophie DUPARCHY – 36 ans – Adjoint administratif (mairie de Sisteron)

M'I : QUELLES SONT VOS DISCIPLINES SPORTIVES, CELLE QUE VOUS PRATIQUEZ LE PLUS ?

SD : Je pratique la course à pied (le trail).

M'I : Y A-T-IL UN PASSÉ DE SPORTIVE, SI OUI À QUEL NIVEAU, SI NON, QUAND AVEZ-VOUS DÉBUTÉ CETTE DISCIPLINE ?

SD : J'ai débuté la course à pied à l'âge de 10 ans. Je faisais à l'époque de la piste et j'avais été championne académique sur 500 mètres en benjamine (merveilleux souvenir, qui m'a donné l'envie et le goût de la compétition !) Plus tard, je me suis mise à faire de la course sur route, semi-marathon, et j'ai tenté un marathon. Puis l'an dernier, j'ai fait un trail et ça a été un vrai coup de cœur ; depuis, j'enchaîne les compétitions.

M'I : QU'EST-CE QUI VOUS ATTIRE DANS CE SPORT ?

SD : Le cadre est magnifique, courir en pleine nature sur des sentiers, voir parfois des animaux traverser devant nous, le silence... et j'adore le fait que ce ne soit pas monotone... En compétition, on peut faire un mauvais départ, la course n'est jamais perdue... on peut toujours se rattraper sur les descentes !

M'I : QUELS SONT LES AVANTAGES OU INCONVÉNIENTS POUR UNE FEMME DANS LA PRATIQUE DE CE SPORT ?

SD : Avantages : pour l'instant, nous ne sommes pas très nombreuses à pratiquer ce sport, du coup, la concurrence est moins rude que sur la route. Puis, les garçons sont plutôt sympas, ils nous laissent passer devant dans les chemins étroits !

M'I : LE MEILLEUR SOUVENIR D'UNE COURSE OU D'UNE COMPÉTITION ?

SD : Pour l'instant, mon meilleur souvenir reste le marathon de Marseille, j'ai préparé cette course pendant des mois... J'ai couru les 14 derniers kms avec

des douleurs dans tout le corps, mais je n'ai pas lâché mon objectif qui était de franchir la ligne d'arrivée, et au moment où je l'ai passée... j'ai vécu quelque chose de magique ! Je me suis posée quelques instants et je me suis dit : « Tu l'as fait, tu y es arrivée ! »

M'I : QUEL ÂGE ONT VOS ENFANTS ?

SD : Mon fils, Mathis : 12 ans - Ma fille, Chiara : 7 ans

M'I : COMMENT LE RAPPORT AVEC VOS ENFANTS SE FAIT-IL PAR RAPPORT À CETTE PRATIQUE ET AUX CONTRAINTES QUE CELA IMPOSE ?

SD : Je me rends compte que je passe beaucoup de temps à m'entraîner et à faire des compétitions. Pour les entraînements, j'essaie d'y aller quand ils sont à l'école. Pour les compétitions, c'est vrai que je pars souvent le dimanche et c'est parfois un peu embêtant car je dois les laisser à garder à ma maman, que je remercie d'ailleurs d'être si présente pour moi !

M'I : J'IMAGINE QUE CE SONT VOS PREMIERS SUPPORTEURS ?

SD : Ils sont très fiers de ce que je fais... Ils m'encouragent avant chaque départ et attendent avec impatience que je les appelle afin que je leur raconte comment s'est passée ma course.

M'I : Y A-T-IL UNE ANECDOTE À NOUS RACONTER D'UNE PHRASE D'UN DE VOS ENFANTS CONCERNANT LE SPORT ?

SD : Mes enfants sont venus me voir une fois lors du marathon de Marseille. Ils étaient placés au 30e km, là où le fameux « mur » est censé nous frapper... Effectivement, je commençais à être bien fatiguée. Je les voyais au loin, et plus je me rapprochais, plus je les entendais me crier « *Allez, Maman, t'es la plus forte, vas-y, continue, tu vas y arriver !* » J'ai vu leur joie et leur fierté sur leurs visages... Je crois qu'aucun produit n'aurait pu être aussi dopant que ces encouragements-là !

M'I : EST-CE QUE CELA LEUR DONNE ENVIE DE FAIRE COMME MAMAN PLUS TARD ?

SD : Je ne pense pas que Mathis soit attiré plus tard par la course à pied, c'est un passionné de foot, et pour lui, courir, « ça ne sert à rien » ! Mais il comprendra plus tard que, même pour jouer au foot, il faut avoir des jambes ! Par contre, je fais parfois des petits « run and bike » avec Chiara, elle adore ça ! Je vais essayer de lui faire faire quelques petites courses cette année, après, elle fera le choix de continuer ou pas !

M'I : QUELS SONT VOS PROCHAINS OBJECTIFS OU COURSES ?

SD : Mon objectif premier cette année sera les Championnats de France de trail le 6/10 à Gap. Entre-temps, le programme sera assez chargé (Foulée cruissienne, Trail des 3 Pâturages, Boucle des 4 Reines, Trail de Saint-Geniez, Trail de Corbières, Trail de la Belle à Lure, Trail d'Aiglun...).

COURS
ZUMBA

UBOUND

KIMAX

ABDOS
FESSIERS

BODY
IMPACT

BODY-Fit center

Musculation - Fitness - Salsa

POWER PLATE.
STUDIO

ET BIEN
D'AUTRES...



[119 €]
OFFERTS
sur votre adhésion

Sur présentation de ce bon
+ 1 SEMAINE
OFFERTE
offre valable jusqu'au 20 mai 2013

www.bodyfitcenter.fr

Rue des entrepreneurs - ZI Saint Joseph - 04100 MANOSQUE - Tél. 04 92 72 70 43

TONIFIEZ VOTRE CO

Texte : Nicolas Le Plénier

BIEN-ÊTRE FEMME



Quelques idées d'activités physique à pratiquer pour retrouver la silhouette idéale avant l'été

LE CARDIO

Pratiquées en salle de sport, les machines dites de « cardio » sont un excellent moyen de se remettre en douceur à une activité physique ; utilisées avec assiduité, elles vous feront perdre des kilos superflus. Désormais, les salles de sport sont équipées de matériels récents et ludiques à la fois avec lesquels vous pourrez faire des séries et programmes et voir les progrès au fil des séances, ce qui entraînera une motivation réelle et nécessaire à la remise en forme.

Le « cardio » sollicite principalement le muscle cardiaque et le système respiratoire, il vous fera retrouver un bien-être physique avant tout.

Vélo, vélo elliptique, tapis de course, rameur, ou même cours avec professeur, différents styles sont proposés pour les différentes attentes de chacun. Bien entendu, ces pratiques peuvent se faire également en pleine nature avec l'arrivée des beaux jours, un excellent complément qui travaillera votre bien-être mental.

OXIGENO

Oxigeno est le concept Body and Mind (corps et esprit) de Radical Fitness. Dans le but de permettre à tout public, jeune comme moins jeune, d'évoluer indéfiniment dans un cours comme celui-ci, l'Oxigeno utilise les techniques de correction internes du corps du Chi Qong, Pilates et Yoga. Des sensations physiques internes incroyablement puissantes mises en rythme et en musique font le succès de l'Oxigeno. Son efficacité entraînant même les professionnels à utiliser l'Oxigeno en coaching individuel.

LE PILATES

Le Pilates est une excellente activité pour les personnes désireuses d'embellir leur silhouette, d'améliorer leur souplesse et leur tonus musculaire et de retrouver un bien-être physique et mental. Une technique qui s'adresse à tous publics : actifs, seniors, jeunes mamans ou femmes enceintes...

Le Pilates est une méthode qui s'inspire de trois disciplines : la danse, le yoga et la gymnastique. Cette méthode, considérée comme un sport à part entière, est souvent pratiquée en complément d'une autre activité physique. Elle est par ailleurs reconnue comme une méthode de rééducation par les kinésithérapeutes en complément de leur travail. En cours collectifs sur tapis, particuliers ou en duo sur tapis, Céline, au Centre Pilates de Manosque, propose des cours pour tous niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec plus de 500 exercices au sol à découvrir à votre rythme. Le Pilates permet un travail en profondeur des muscles, et le constat de l'efficacité est flagrant au bout de quelques séances, notamment au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Centre Pilates (à l'Atelier de la Danse)
37, boulevard Martin Bret 04100 MANOSQUE
06 16 95 97 65
centrepilatesmanosque@gmail.com

RPS POUR L'ÉTÉ

L'AQUABIKE

L'aquabiking est le nouveau sport tendance. Doux pour vos articulations, il est sans pitié pour votre cellulite et vos abdos. Pédaler dans l'eau sculpte vos jambes et affine votre silhouette sans douleur. Sport idéal pour celles qui reprennent le sport, celles qui n'aiment pas souffrir ou encore pour les fans de sports aquatiques, l'aquabiking séduit tout le monde. L'aquabiking est un sport ouvert à tous les niveaux et à tout le monde. Comme toutes les activités sportives, il existe des niveaux de difficultés, mais même sans cela, le vélo utilisé pour l'aquabiking est muni d'un système qui permet de régler le niveau de résistance du vélo. C'est donc comme vous les sentez ! Bien plus doux qu'un vélo d'appartement ou d'extérieur, l'exercice devient agréable et on fournit l'effort sans difficulté. En effet, dans l'eau, on ne sent pas le « stress thermique » dû à la chaleur dégagée pendant l'effort par le corps et l'immersion permet d'alléger votre corps et l'effort tout en étant efficace musculairement.

COURSE À PIED

Un short, une paire de baskets et motivez-vous entre copines pour allier balade, détente et tonification. La course à pied est le moyen le plus simple pour pratiquer une activité sportive. Entre copines, cela vous motivera pour franchir le pas. Profitez des beaux jours et découvrez les différents parcours qu'offre notre département (quelques idées de parcours sur www.mouvin.tv). Vous allez vite être prise au jeu et vous ne pourrez plus vous en passer. Mais attention, quelques règles sont à respecter : 1°/ une bonne paire de chaussures adaptées à votre pied et votre foulée – 2°/ inutile de vouloir en faire trop, trop vite, vous allez être dégoûtée – 3°/ après l'effort, retour au calme et étirements – 4°/ la plus importante, l'hydratation, surtout que les chaleurs arrivent, donc si vous ne voulez pas vous blesser d'entrée, buvez !... de l'eau – 5°/ je vous entends déjà : "je mange pas, comme ça, je brûle des graisses" FAUX, si vous le pouvez, mettez-vous en contact avec une diététicienne qui vous dira quoi manger avant l'effort et pour la récupération.

LANCEZ VOUS UN DÉFI UN TRIATHLON ENTRE FILLES

Samedi 29 juin – Lac des Vannades

Le triathlon de Manosque organise, le samedi 29 juin prochain, un triathlon découverte féminine. Vous nagez, faites du vélo, courez, n'hésitez pas et lancez-vous ce défi ! Dans une ambiance conviviale, laissez-vous porter par les encouragements de vos proches et du public. Et puis, c'est une activité à faire au moins une fois dans sa vie.

Départ à 16h40 le samedi 29 Juin 2013

DISTANCES

250m en natation (le long de la grande plage, on ne s'éloigne pas trop au milieu du lac pour ne pas effrayer les moins téméraires)

7 km en VTT, Le parcours ne présente aucune difficultés mais le VTT est obligatoire car le parcours emprunte des chemins aux alentours du lac. Ca sera deux boucles de 3.5 km pour permettre au public de les encourager

1.6 km à pied, ce qui fait 1 tour de lac tout rond.

Une épreuve essentiellement destinée aux non licenciées et aux débutantes.

triathlon-manosque.com/trivannades.html
Tel : 06 60 30 93 03

Aquagym - Pierrevvert

AQUABIKE

Aquagym Tonique
Aquagym Douce
Aquabike tous niveaux



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



Association loi 1901
Affiliée FFEPMM
Animateurs diplômés

site internet: aquagympierrevvert.blogspot.com
contact: asso.agap@gmail.com / 0688436523

WOK DE POULET

par Jonathan Pioger - Restaurant Lui



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 restaurant LUI nous accueille dans ses cuisines afin de nous faire découvrir la spécialité du chef Jonathan Pioger. Ce jeune chef, autodidacte, a su, au fil des mois et des services, nous faire découvrir son talent tout en humilité. Poussé et motivé par des raisons personnelles, il décide d'ouvrir son restaurant, pour le plus grand plaisir de nos papilles, et Jonathan a su se faire une place dans la restauration manosquaine.

En proposant une carte variée qui ne donne qu'une seule envie : tout goûter ! Mais la spécialité de Jonathan, et ce qui a fait la renommée et la particularité du restaurant LUI, repose principalement sur son fameux WOK DE POULET. Une spécialité dont il va nous présenter la préparation. Il ne restera plus qu'à le déguster !

LES CONSEILS DU CHEF

- Vous pouvez décliner cette recette avec des crevettes, du bœuf, ou du magret de canard, la préparation reste la même.
- Vous pouvez utiliser une base de sauce soja et y associer des épices ou autres condiments selon vos goûts.
- En servant dans une assiette profonde ou dans un bol, vous allez conserver la chaleur du plat plus longtemps.

LE VIN

Pour l'accompagnement, préférez le rouge Château de la Galinière. La robe de ce vin, élégante et légère, est remarquable par ses nuances pourpres. Son nez expressif laisse deviner ses notes de fruits rouges.

CE PLAT VOUS DONNE ENVIE ?

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

Restaurant LUI

21 Saint-Joseph - Avenue Blaise Pascal

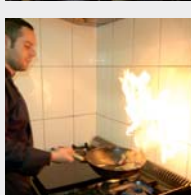
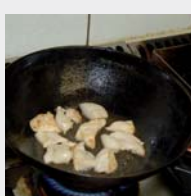
04100 MANOSQUE

Tel : 04 92 77 42 60

POUR 4 PERSONNE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : MAXI DE 5 À 8 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 quart de chou rouge
- 1 quart de chou vert
- 1 demi-chou chinois
- 1 poireau
- 3 branches de citronnelle en feuille
- 500 g de nouilles chinoises au blé ou aux œufs
- 2 beaux filets de poulet
- Mélange de sauce asiatique



PRÉPARATION

- Coupez les légumes en fines lamelles, chou rouge, chinois, vert, poireau. Hâchez la citronnelle très finement.
- Coupez les blancs de poulet en 2 dans le sens de la longueur puis en médaillon d'environ 4 ou 5 cm.
- Dans une casserole, remplissez d'eau, ajoutez un petit peu de sel pour que les nouilles ne collent pas.

CUISSON DES NOUILLES

- Dès que l'eau bout, coupez le feu, plongez les nouilles dans l'eau encore bouillante.
- Laissez environ 8 min en les mélangeant de temps en temps. Elles doivent rester un peu fermes car elles sont ensuite re-saisies.
- Égouttez les nouilles et plongez-les dans un grand volume d'eau glacée pour stopper la cuisson.
- Laissez égoutter, placez-les dans un récipient avec de l'huile et mélangez-les pour éviter qu'elles ne collent (cela peut aussi permettre de les conserver 2/3 jours au réfrigérateur).

LA SAUCE

- Portez à ébullition le mélange de sauce asiatique dans une casserole et laissez réduire à feu doux 20 min pour concentrer les saveurs.

CUISSON

- Prendre un wok (30/35 cm de diamètre).
- Faire chauffer l'huile de tournesol en la répartissant bien même sur les bords du wok.
- Une fois l'huile bien chaude, placez le poulet pour les colorer, environ 1 min 30.
- Placez tous les légumes préalablement coupés.
- Faites sauter pendant 2 min.
- Placez les nouilles froides (1 poignée/personne)
- Faites sauter pendant 2 min.
- Une fois que le tout est bien chaud, déglacez avec la sauce.
- Faites sauter 30 secondes.



10 idées de cadeaux pour maman



I love hair



Toboggan



Evolution



Pom' Cannelle



Arrêt sur Images



Boutique Délic



Volcanoth



C Pour Ca Qu'on Nous M



Evasion Sunsear



100% Montres

POUR ÇA QU'ON NOUS M

*prêt-à-porter
accessoires féminins*

**BAOBAB
VERO MODA**

LE LUNDI : PRIVATE STORE*

*"pour un shopping entre copines" *sur réservation*

Ouvert du mardi au Samedi
de 10h30 à 13h00 - 15h00 à 19h00

RUE GUILHEMPIERRE



www.facebook.com/CPourCaQuonNousM
Tél. : 09 82 22 92 36



Résultats d'Avril

CONCOURS des DÉPOSITAIRES

LE TOP 5

- 1 Boutique Évolution (Manosque)**
- 2 Hyper U (Manosque)**
- 3 Cordonnerie Monoprix (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



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 - 20/04

Vous êtes un battant, un gagnant dans de nombreux domaines, domaines qui sont pour vous nécessaires à votre évolution, à ce que vous désirez être, les planètes s'allient à votre cause, et vous donnent enfin la voie qui vous conduira à la victoire. Alors, en un mot, foncez.



TAUREAU
21/04 - 21/05

En cette période d'anniversaire, vous serez certainement le signe qu'il faut avoir en ami, car la planète Vénus qui vous gère vous donne de nombreuses opportunités et l'Amour qui est à vos essentiels est là tout simplement pour vous. En un seul mot, vous avez des ailes et votre vie en ce mois de mai vous semble douce. Croyez en la force qui est en vous, amis Taureau.



GÉMEAUX
22/05 - 21/06

Même si les planètes vous boudent et ne vont pas à la vitesse que vous aimeriez, celles-ci vous donne l'impression d'exister et de vivre, comme au fond de vous vous l'espérez. De nouvelles opportunités s'offrent à vous, donnant à votre vie professionnelle et sentimentale une osmose tant attendue.



CANCER
22/06 - 22/07

Malgré un climat hostile à vous, amis Cancer, vous restez digne et vous allez de l'avant, ne baissant pas l'échine, vous savez que vous gagnerez même si la tendance voudrait prouver le contraire. L'Amour n'est pas celui que vous attendiez, mais jouez la carte de la Patience.



LION
23/07 - 23/08

Enfin, vous vous sentez épaulé, comme si le ciel tout entier vous donnait le droit d'exister. Vos nombreux projets sont entendus, vos démarches sont acceptées, et votre vie personnelle s'articule autour de vous. Vous rugissez de plaisir, et cela vous va bien. Attention toutefois à votre santé qui peut subir le contrecoup de trop d'agitation.



VIERGE
24/08 - 22/09

Malgré de nombreuses tensions nées en avril, vous gardez la tête froide, vous permettant d'aller de l'avant et de savoir à l'instant T ce qui est bon pour vous. Ne vous embêtant pas de futilités, vous allez où l'avenir vous guide.



BALANCE
23/09 - 23/10

Période de ménage chez vous peut-être liée au printemps, mais vous avez au fond de vous le besoin de n'être plus vraiment le même et de donner une nouvelle image de vous, vous permettant ainsi d'être le signe gagnant du mois. Réussissant votre challenge, celui de votre vie.



SCORPION
24/10 - 22/11

Au lieu de dire oui à tout, ne serait-il pas plus judicieux de savoir ce qu'au fond de vous vous désirez vraiment, car vous risquez de ne plus savoir ce qu'est votre mission. Votre moitié d'orange est là, toujours présente, allant dans votre décision, mais...



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

Si le mois dernier fut le mois par excellence, ce mois de mai laisse entrevoir un mois de déjà-vu, un mois où rien n'est à la hauteur de ce que l'on espérait, et pourtant, c'est dans le doute que vous, ami Sagittaire, allez avancer.



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

Mettez en point d'orgue vos relations amicales, qui avec le temps vous permettront de réussir votre challenge, celui d'être pleinement heureux et de prouver à ceux qui doutaient encore que, par vous, vous êtes arrivé à vos fins. Bravo à vous, M. le Capricorne.



VERSEAU
21/01 - 18/02

Ce n'est pas votre vie professionnelle, pour laquelle vous aimez à prendre des risques calculés, qui m'inquiètent, mais votre vie personnelle et surtout familiale qui, durant tout ce mois de mai, demandera un effort de votre part. Soyez juste et la vie vous le rendra.



POISSONS
19/02 - 20/03

Attention, vous voici en phase de connaître des difficultés financières qui ne seront pas votre tasse de thé, car en vous résonne le titre du film « Ne touche pas au Grisbi », eh bien là, ce sera pour vous la tendance de ce mois, car vos finances ne seront pas au mieux de leur forme.

NOUVEAU DÉCOR | NOUVEL ESPACE | NOUVELLES MARQUES

Evasion sunwear



VÊTEMENTS
CHAUSSURES
ACCESSOIRES

LEVI'S • PEPE JEANS
KAPORAL • TIFFOSI
DEELUXE • CONVERSE
DESIGUAL • MOLLY BRACKEN
LES PETITES BOMBES
BANANA MOON • SMASH

HOMME
FEMME
ENFANT



6 BD DES FRÈRES JAUMARY
04700 ORAISON • Tél. : 04 92 72 60 07

MARDI AU SAMEDI
10H-12H / 15H-19H
DIMANCHE 10H-12H